



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Nádia Vanessa Barbosa Lima

**Regenerando o corpo e a mente:
otimização da qualidade de vida nos
idosos**

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

Trabalho realizado sob orientação da
Professora Doutora Maria Conceição Antunes

Outubro de 2016

"Vem por aqui" - dizem-me alguns com os olhos doces

Estendendo-me os braços, e seguros

De que seria bom que eu os ouvisse

Quando me dizem: "vem por aqui!"

Eu olho-os com olhos lassos,

(Há, nos olhos meus, ironias e cansaços)

E cruzo os braços,

E nunca vou por ali...

Não, não vou por aí! Só vou por onde

Me levam meus próprios passos...

Como, pois, sereis vós

Que me dareis impulsos, ferramentas e coragem

Para eu derrubar os meus obstáculos?...

Corre, nas vossas veias, sangue velho dos avós,

E vós amais o que é fácil!

Eu amo o Longe e a Miragem,

Amo os abismos, as torrentes, os desertos...

Ah, que ninguém me dê piedosas intenções!

Ninguém me peça definições!

Ninguém me diga: "vem por aqui!"

A minha vida é um vendaval que se soltou.

É uma onda que se alevantou.

É um átomo a mais que se animou...

Não sei por onde vou,

Não sei para onde vou

- Sei que não vou por aí!

José Régio, in 'Poemas de Deus e do Diabo'

Agradecimentos

A todo o percurso académico nesta universidade, ao corpo docente que me acompanhou ao longo da minha formação e propiciou o horizonte que hoje vislumbro, eivado pela acendrada confiança na educabilidade do ser humano, na moral e ética.

Agradeço a todos os professores por me proporcionarem não apenas um conhecimento teórico, mas por e sobretudo me ensinarem a buscar o saber, incutindo um espírito curioso, crítico, reflexivo, segundo uma lógica de que a aprendizagem só se afetiva quando estamos predispostos a busca-la e a construir o próprio conhecimento. A palavra mestres e pedagogos, não farão jus aos professores com os quais privei, os quais sem nomear têm os meus sinceros agradecimentos;

Aos meus pais, pelo amor, dedicação, apoio, por sempre se esforçaram para que tivesse todas as condições para a obtenção deste grau;

Às minhas irmãs, a Andreia por ser a segunda mãe, na orientação, dedicação, empenho, por me fazer entender que o futuro é construído com dedicação e perseverança dedicados ao presente, à minha irmã Tânia por, para além de ser a minha alma gêmea me ter suportado e apoiado nas minhas vitórias e me levantado nas derrotas;

Ao meu cunhado Pedro, pela sempre pronta ajuda e disponibilidade para me socorrer nas dificuldades, pelo apoio, incentivo, e exemplo de sucesso;

Aos meus Amigos, companheiros(as) de noitadas e dias de trabalho, amadurecimento e amizade, que fizeram parte do meu percurso académico e que me ajudaram e me tornaram o que hoje sou, à Vanessa em particular, por me acompanhar nos bons e maus momentos e nunca desistir de mim;

A todos os meus familiares, que me ensinaram o significado de família e me trilharam este caminho, mais humano, dedicado a causas, aos mais próximos, ao valor e ao sentido de sensibilidade pelo outro;

Aos meus idosos que todos os dias me revisitavam com a máxima de mãos frias coração quente amor para sempre, ao encontro térmico das minhas mãos frias e as suas mãos quentes, que me ensinavam o verdadeiro significado e importância das relações humanas.

Regenerando corpo e mente: otimização da qualidade de vida nos idosos

Nádia Vanessa Barbosa Lima

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2016

Resumo

O sucessivo aumento da longevidade é não só um desafio à humanidade como também um sinal de êxito das sociedades modernas. E, portanto, buscamos tocar, transformar, uma realidade que está prenhe de significados, de uma identidade, de um sentido histórico e cultural. Neste contexto, o relatório aqui apresentado surge no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Esta investigação/intervenção designada “Regenerando corpo e mente: otimização da qualidade de vida nos idosos” foi realizado num Lar Residencial de uma Instituição de Solidariedade Social do concelho de Braga.

Para o esboço deste projeto e considerando os objetivos inicialmente delineados, entendeu-se que o paradigma de intervenção/investigação mais adequado era o paradigma qualitativo, mais concretamente o paradigma interpretativo hermenêutico. A investigação-ação participativa enquanto metodologia que privilegia os discursos, os olhares, as perceções, e as vivências dos principais atores sociais, foi a metodologia que mais se adequou ao nosso projeto.

Neste sentido, e a partir dos interesses e necessidades sentidas, foram criadas 5 oficinas promotoras e regeneradoras de algumas aptidões físicas e mentais comprometidas e facilitadoras da educação ao longo da vida.

Sendo um projeto pensado e desenvolvido sob o olhar das pessoas e com as pessoas, a leitura dos resultados leva-nos a concluir que as atividades dinamizadas, permitiram fortalecer as relações entre os idosos, mas também permitiu que desenvolvessem uma participação mais ativa na organização e participação do seu tempo livre, levando a uma transformação individual e coletiva de permanente educabilidade e construção de saberes.

Palavras chave: Envelhecimento, Envelhecimento Ativo, Qualidade de Vida, Educação Permanente, Investigação-Ação Participativa

Regenerating body and mind: optimizing the quality of life in the elderly

Nádia Vanessa Barbosa Lima

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2016

Abstract

The progressive increase in longevity is not only a challenge to humanity as well as a sign of success of modern societies. Therefore, we seek to touch and transform a reality that is filled with meaning, an identity, a historical and cultural sense. In this context, this report was undertaken in the Master of Education, specialization area of Adult Education and Community Intervention. This research/intervention named "Regenerating body and mind: optimizing the quality of life in the elderly" was done in a Residential Home of a Social Solidarity Institution in the municipality of Braga.

Considering the initially outlined objectives, we hold the qualitative paradigm, specifically the hermeneutical interpretive paradigm, as the most appropriate paradigm of intervention/research. Participatory action research, as a methodology that favors the communication, the viewpoints, the perceptions, and experiences of the main social actors, was the most suited methodology to our project.

In this sense, taking into account the needs and interests, five workshops were created with the intent of promoting and regenerating some physical and mental skills that could facilitate education throughout life.

Being a thought project and developed under the eyes of the people and with the people, appraising the results leads us to conclude that the undertaken activities strengthened relations among the elderly, but also allowed them to develop a more active participation in the organization and participation of their free time, leading to an individual and collective transformation of permanent educability and construction of knowledge.

Keywords: Aging, Active Ageing, Quality of Life, Continuing Education, Participatory action research

Índice Geral

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Lista de Gráficos	xiii
Lista de Quadros	xiv
Introdução	1
Capítulo I Enquadramento Contextual do Estágio	4
1.1. Caracterização da instituição em que decorreu o estágio, o âmbito específico da realização do mesmo e o público-alvo.	4
1.1.1 Caracterização do público-alvo.....	5
1.2. Apresentação da área/problemática de Intervenção. Identificação e justificação da sua relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado.....	9
1.3. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas...	11
1.4. Finalidade, objetivos gerais e específicos do Estágio	14
Capítulo II Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio	17
2.1. Apresentação de outras experiências e investigações sobre Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e a sua relevância/articulação para com o trabalho de intervenção/investigação desenvolvido	17
2.2. Conceções teóricas	20
2.2.1. Envelhecimento: um processo natural ao longo da vida	20
2.2.2. Envelhecer ativa(mente) um desafio à humanidade	24
2.2.3. Educar na Terceira Idade: o papel da animação.....	28
Capítulo III Enquadramento metodológico	35
3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação.....	35
3.1.1. Paradigma de investigação/intervenção.....	35
3.2. Métodos e técnicas de investigação	38
3.2.1. Técnicas de investigação.....	39
3.3. Métodos e técnicas de educação/formação	44
3.4. Procedimento e tratamento de dados	46
3.5. Identificação dos recursos mobilizados	47
3.6. Limitações do processo	49
Capítulo IV Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação	51

4.1. Apresentação do trabalho de intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos.....	51
4.1.1. Descrição das atividades desenvolvidas	52
4.1.2. Atividades promovidas pela Instituição	71
4.2. Evidenciação dos resultados obtidos	72
4.2.1. Resultados dos inquéritos por questionário aplicados aos idosos	73
4.2.2. Resultado das Entrevistas semiestruturadas aplicadas aos técnicos.....	83
4.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados	90
Capítulo V Considerações Finais.....	95
5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos	95
5.2. Evidenciação do impacto do estágio a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização.	97
Bibliografia.....	101
Anexos.....	107
Anexo I Inquérito por Questionário (Avaliação diagnóstica)	109
Anexo II Inquérito por Questionário (Avaliação contínua).....	113
Anexo III (Resultados da avaliação contínua)	119
Anexo IV (Inquérito por Questionário da Avaliação Final da Intervenção)	125
Anexo V Entrevista semiestruturada aplicada à Técnica Superior de Educação	131
Anexo VI Entrevista semiestruturada aplicada à Psicóloga	137
Anexo VII Grelha de Participação/Observação (Avaliação Contínua).....	143
Anexo VIII (Cartazes de Divulgação de Oficinas)	147
Anexo IX (Palestras/Sessões de esclarecimento Informação)	153
Anexo X (Atividade Expressões idiomáticas)	168
Anexo XI (Atividades realizadas).....	174

Lista de Gráficos

GRÁFICO N.º 1 - SEXO DOS UTENTES	5
GRÁFICO N.º 2 - IDADE DOS UTENTES	6
GRÁFICO N.º 3 - ESTADO CIVIL.....	6
GRÁFICO N.º 4 - HABILITAÇÕES LITERÁRIAS.....	7
GRÁFICO N.º 5 - PROFISSÃO DOS UTENTES.....	7
GRÁFICO N.º 6 - PATOLOGIAS DO PÚBLICO-ALVO.....	8
GRÁFICO N.º 7 - ATIVIDADES E INTERESSES DO PÚBLICO-ALVO.....	13

Lista de Quadros

QUADRO N.º 1 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DA OFICINA PEDAGÓGICA.....	56
QUADRO N.º 2 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DA OFICINA FÁBRICA DE EXPERIÊNCIAS.....	59
QUADRO N.º 3 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA APRENDO FAZENDO.....	61
QUADRO N.º 4 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DAS PALESTRAS/SESSÕES DE ESCLARECIMENTO INFORMAÇÃO.....	65
QUADRO N.º 5 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DA CELEBRAÇÃO DE DATAS FESTIVAS.....	68
QUADRO N.º 6 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA DA OFICINA DE JARDINAGEM.....	70
QUADRO N.º 7 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 1 DO INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	73
QUADRO N.º 8 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 2 DO INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	74
QUADRO N.º 9 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 2.1 DO INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	74
QUADRO N.º 10 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 3 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	75
QUADRO N.º 11 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 4 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	76
QUADRO N.º 12 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 5 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	78
QUADRO N.º 13 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 6 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	81
QUADRO N.º 14 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 7 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	81
QUADRO N.º 15 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 7.1 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	81
QUADRO N.º 16 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 8 DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS.....	83
QUADRO N.º 17 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 1 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA APLICADA AOS TÉCNICOS.....	84
QUADRO N.º 18 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 2 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	85
QUADRO N.º 19 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 3 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	85
QUADRO N.º 20 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 4 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	86
QUADRO N.º 21 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 5 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	87
QUADRO N.º 22 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 6 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	87
QUADRO N.º 23 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 7 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	88
QUADRO N.º 24 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 8 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	89
QUADRO N.º 25 - RESULTADO DA QUESTÃO N.º 9 DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA AOS TÉCNICOS.....	89

Introdução

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho. O plano de intervenção foi desenvolvido numa Estrutura Residencial para idosos do concelho de Braga e teve como finalidade a regeneração do corpo e mente do idoso para a otimização da sua qualidade de vida e de um envelhecimento bem-sucedido.

A condição humana para a aprendizagem depende essencialmente de um vínculo biológico marcado por todo um processo sensorial e recetivo em que o ser em desenvolvimento vai (con)sentindo os permanentes estímulos. Com efeito, o conhecimento pode ainda ter alguma ligação com a essência biológica da espécie humana, mas também e sobretudo por toda uma influência cultural em que nascemos e onde estamos inseridos.

Assim, ser-se pessoa é um processo que se faz num continuum, sem barreiras, em dinâmicas de desenvolvimento social e na relação interpessoal com os outros. E neste sentido sê-lo é precisamente conferir e consentir múltiplos sentidos e significados. *Regenerando o corpo e a mente: otimização da qualidade de vida nos idosos* vem demonstrar a importância que damos aquilo que já trazemos como bagagem intrínseca em cada um de nós como um potenciador de novas aprendizagens. Regenerar-se é tão versátil quanto a capacidade de ser humano em se adaptar às diversas transformações, e nesse sentido regenerar vem renovar ou reconstruir, aprimorar, aperfeiçoar ou sublimar, recuperar ou reabilitar, revivificar, restabelecer ou reorganizar.

Assim como o ser humano é um ser multicelular também este termo vem fazer todo o sentido numa perspetiva biológica, a regeneração surge como a capacidade dos tecidos e dos órgãos se renovarem se recomporem de danos que vão acontecendo durante o ciclo da vida. Torna-se dessa forma fulcral a otimização da qualidade de vida nos idosos, regenerando, prevenindo e promovendo atividades que diminuam o risco de danos significativos no corpo e na mente, potenciando um envelhecimento bem-sucedido.

A área de intervenção escolhida deveu-se ao facto de considerarmos que o processo de um envelhecimento ativo bem-sucedido requer práticas contínuas que otimizem uma qualidade de vida mais saudável, mais ativa, mais significativa, mas também por se considerar o envelhecimento ativo uma necessidade cada vez mais imprescindível numa sociedade visivelmente mais envelhecida. Enquanto seres potenciadores de mudança há, assim, uma necessidade crescente de se desenvolverem com os mais idosos ações que lhes possibilitem

serem os principais atores do seu aprendizado. Enquanto educadores cabe-nos a nós sermos os facilitadores e os promotores desse construto social, individual e cultural.

A escolha do local de estágio, tendo como opção a terceira idade, deveu-se a um conhecimento prévio e de proximidade da associação em questão, mas sobretudo pela envolvimento, pelo desafio, pela diversidade do público-alvo (idosos da comunidade civil e da congregação), mas também pela curiosidade em perceber como dois públicos distintos podem conviver num mesmo espaço, partilhando e comungando de um estilo de vida saudável, de espírito aberto e acolhedor. É precisamente esse o interesse do ser humano, compreender as múltiplas inter-relações que os indivíduos estabelecem uns com os outros e concluir que esse também é o caminho de uma sociedade e de uma educação que privilegia a educação de adultos, em que todos convergem num sentido único, o da valorização integral do ser como argamassa essencial de uma sociedade mais justa e equilibrada.

No que diz respeito à estrutura do relatório de estágio, este, encontra-se organizado em seis capítulos, no seguimento de uma pequena introdução.

O capítulo I apresenta o enquadramento contextual do estágio, subdividido em quatro pontos relativos à caracterização da instituição e do público-alvo, apresentação da área problemática de intervenção e justificação da relevância do estágio realizado para a área de especialização do Mestrado. Integrando ainda mais dois pontos referente à identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas, e por último a finalidade e os objetivos da intervenção e do problema de investigação.

O capítulo II foca o enquadramento teórico da problemática de estágio, subdividido em três pontos, um referente à apresentação de outras investigações sobre o tema e a sua relevância com o trabalho de intervenção/investigação desenvolvido, os outros dois pontos dizem respeito à exploração das correntes teóricas e a algumas investigações sobre a temática que se constituíram referentes importantes para a exploração da problemática do estágio.

O capítulo III intitulado enquadramento metodológico do estágio, subdividido em dois pontos, um referente à apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção, neste caso o paradigma qualitativo mais concretamente o paradigma interpretativo hermenêutico, a investigação-ação participativa e a animação sociocultural, bem como as técnicas de investigação e educação utilizadas no processo de investigação e intervenção. E ainda um outro ponto onde é feita uma identificação dos recursos mobilizados e as limitações do processo com a qual nos fomos deparando ao longo do estágio.

O capítulo IV é dedicado à apresentação e discussão do processo de intervenção, subdividido em três pontos, um primeiro onde apresentamos o trabalho desenvolvido em articulação com os objetivos definidos, um outro onde é feita a evidenciação dos resultados obtidos e ainda a sua análise e discussão em articulação com os referenciais teóricos mobilizados.

O capítulo V alude às considerações finais, onde é apresentada uma visão crítica, analisando os resultados obtidos e as suas implicações, evidenciando o impacto do estágio a nível pessoal, institucional, e a nível de conhecimento na área de especialização.

Por fim, terminamos com o Capítulo VI onde apresentamos as referências bibliográficas e o Capítulo VII que diz respeito aos anexos e apêndices utilizados para a realização deste estágio.

Capítulo I

Enquadramento Contextual do Estágio

1.1. Caracterização da instituição¹ em que decorreu o estágio, o âmbito específico da realização do mesmo e o público-alvo.

A Estrutura Residencial de pessoas idosas objeto da nossa intervenção nasce a dezassete de julho de 2007, porém só em 2009 entra oficialmente em funcionamento. Surge com a necessidade de responder às crescentes metamorfoses que se vão dando no seio da Sociedade Portuguesa, nomeadamente no apoio aos idosos e aos mais pobres. É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), pertencente ao concelho de Braga e ao distrito de Braga.

A Estrutura Residencial de pessoas idosas tem como principal finalidade a prática de atividades de índole social que apoiem a Terceira Idade e respetivas famílias, criando condições que assegurem o bem-estar e a qualidade de vida dos cidadãos no processo de velhice e invalidez. Assim, dá primazia à promoção de um envelhecimento saudável, que assegure o bem-estar da população idosa pertencente à comunidade envolvente em que se encontra inserida, nomeadamente os mais desfavorecidos, assim como a população proveniente de uma Congregação Religiosa, propulsora e cerne referencial desta Associação.

O edifício em questão foi em tempos um colégio interno, o qual durante muitos anos serviu como formação e envio de Missionários da Congregação para o mundo entregando as suas vidas ao serviço dos mais pobres.

Em 17 de setembro de 2015 é realizada uma cerimónia de inauguração que vem colmatar o fim das obras de reestruturação, celebrando o acordo com a Direção Distrital da Segurança Social que lhe permite acolher 39 utentes prevendo que a sua capacidade máxima passe a atingir cinquenta e sete lugares.

Ao nível dos recursos humanos esta associação tem ao serviço 24 funcionários, que para além dos membros da Direção inclui uma Diretora Técnica, uma Técnica Superior de Educação, um Médico, um Enfermeiro, uma Psicóloga, uma contabilista, e ainda usufrui da prestação de serviços de uma nutricionista.

Relativamente ao espaço físico da instituição esta dispõe de um edifício constituído por 2 blocos tendo cada um na sua génese 3 pisos (piso 0, piso 1, piso 2). Possui ainda 39 quartos,

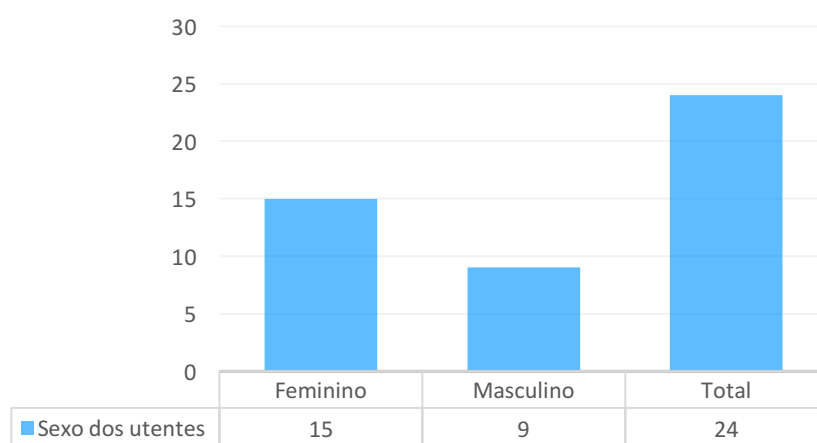
¹ A referente caracterização da instituição foi feita com base nos documentos formais fornecidos e recolhidos na instituição.

dos quais 21 individuais e 18 duplos, 2 refeitórios, bar, gabinete médico e gabinete de enfermagem, sala de fisioterapia, 1 ginásio, biblioteca, 3 salas de atividades, capela, sala de visitas, sala de reuniões, sala de trabalhos técnicos. Como espaço envolvente usufrui de um claustro, que assume o carácter de Jardim Geriátrico (possível de passear no verão e inverno) onde se encontra uma vasta área de lazer e entretenimento (piscina exterior, campos de jogos, etc.). No mesmo pode usufruir-se de uma vasta área de passeio com 20 metros de largo e ainda espaços que permitem uma vista panorâmica sobre a cidade, assim como, espaços verdes onde podem ser desenvolvidas atividades no exterior com os idosos.

A associação dispõe ainda de um veículo que serve como transporte dos utentes para as saídas ao exterior, sendo auxiliada com viaturas próprias.

1.1.1 Caracterização do público-alvo

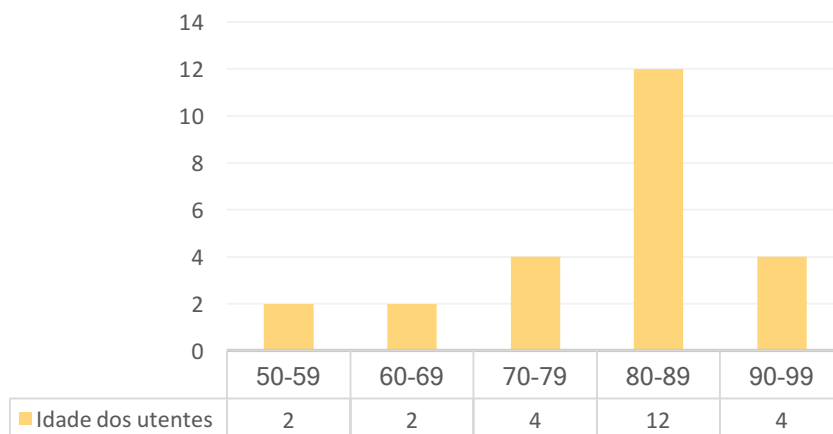
O público-alvo abrangido por esta intervenção são utentes do lar residencial, o que se traduz num total de 24 utentes (cf. Gráfico 1). Para a caracterização do público-alvo foi realizada uma recolha de dados sociodemográficos, aplicando um inquérito por questionário com questões fechadas e uma outra de cariz semifechada o que permitiu fazer um diagnóstico de necessidades e interesses coerente, tendo em conta o sentido de significância e vontade dos principais atores desta intervenção.



FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 1 - Sexo dos utentes

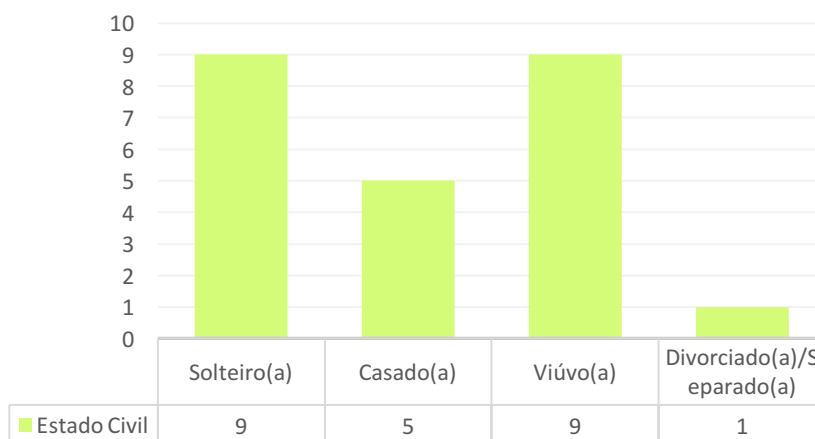
O público-alvo envolvido nesta avaliação diagnóstica é um grupo que se caracteriza como sendo maioritariamente do sexo Feminino (15), e nove (9) do sexo Masculino (Cf. Gráfico 1).



FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 2 - Idade dos utentes

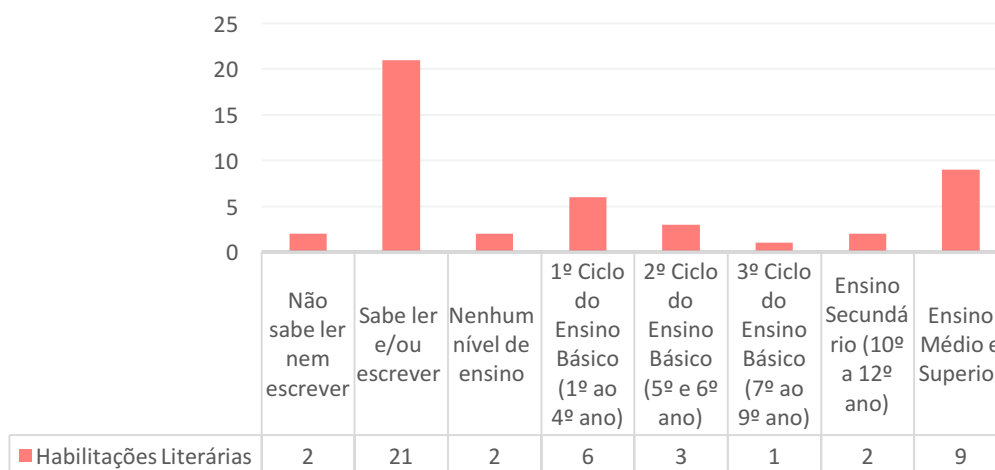
Na sua biografia de vida estes têm idades compreendidas entre os cinquenta (50) e os noventa e nove (99) anos, tendo especial predominância, utentes com idades entre os oitenta (80) e os oitenta e nove anos (89) (Cf. Gráfico 2).



FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 3 - Estado Civil

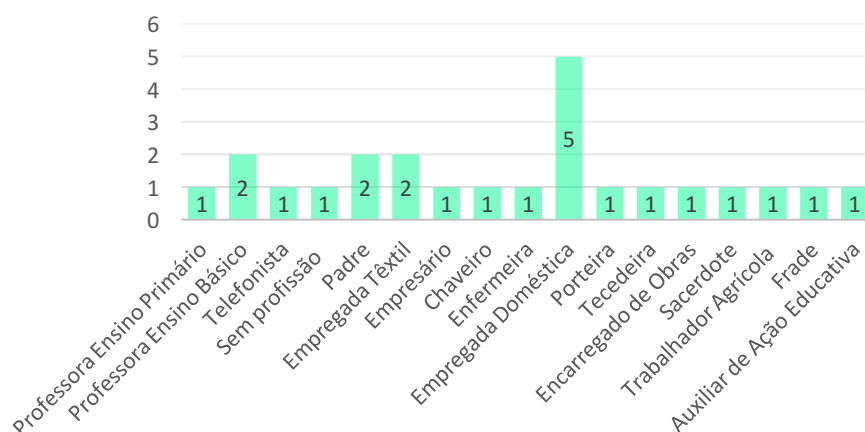
Relativamente ao estado civil do público-alvo, a maioria da população é solteira e viúva com nove (9) utentes solteiros, nove utentes (9) viúvos, cinco (5) utentes são casados e um (1) divorciado/separado (Cf. Gráfico 3).



FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 4 - Habilitações Literárias

Quanto ao nível de literacia que os utentes possuem estes qualificam-se como sendo na sua grande globalidade alfabetizados vinte e um (21) utentes, dos quais dois (2) utentes não sabem ler nem escrever e dois (2) utentes não apresentam qualquer nível de ensino. No que concerne ao nível de escolaridade verificamos que estes, de uma forma geral, apresentam médios e altos níveis de instrução, havendo uma incidência maior no ensino médio e superior com nove (9) utentes (Cf. Gráfico 3).



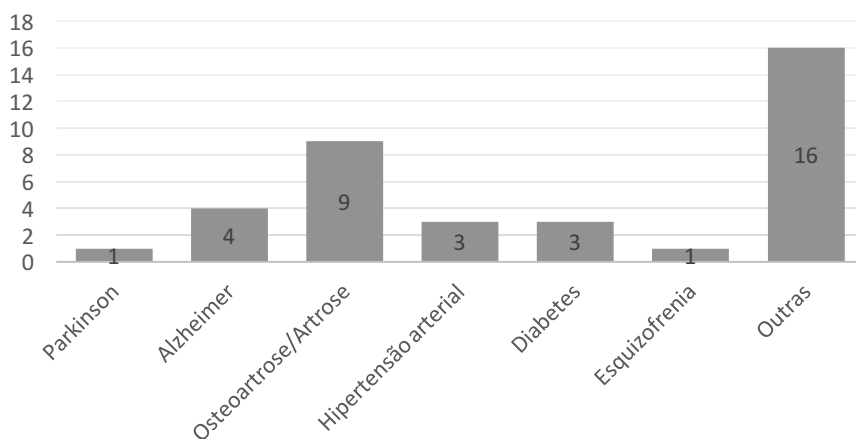
FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 5 - Profissão dos utentes

As atividades laborais exercidas pelos utentes durante a sua vida profissional foram diferenciadas havendo 17 ofícios distintos para um público de 24 idosos, sendo a profissão de

empregada doméstica com cinco (5) utentes a ser mais mencionada e aquela que apresenta o número mais significativo entre as restantes (Cf. Gráfico. 4).

As outras profissões dizem respeito a alguns casos que se repetem como, por exemplo, Professoras de Ensino Básico, Padres, Empregados Têxteis, e outros que dizem respeito a casos únicos como, por exemplo, Empresário, Enfermeira, Tecedeira, acima referidos, entre outras.



FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 6 - Patologias do público-alvo

A leitura do Gráfico 6 leva-nos a concluir que no que concerne às patologias afetas ao público-alvo, elas apresentam-se como sendo homogêneas, transversal ao processo normal de longevidade no tempo. São doenças associadas ao processo degradativo articular com nove (9) utentes com osteoartrose/artrose, outras por seu lado associadas a doenças cardiovasculares com três (3) utentes com hipertensão arterial, e ainda três (3) utentes com diabetes. Constatamos ainda que, associadas a estas patologias verificam-se outras alterações no corpo humano de alguns utentes, com quatro (4) utentes com alzheimer, um (1) utente com esquizofrenia, um (1) com Parkinson e ainda dezasseis (16) outras doenças.

Não obstante a este inquérito por questionário e no decurso de observações participantes denotamos que uma grande parte dos utentes necessita do auxílio de assessórios de mobilidade tais como, bengala, muleta, andarilho, e cadeira de rodas.

1.2. Apresentação da área/problemática de Intervenção. Identificação e justificação da sua relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado

No ímpeto de clarificar e justificar a pertinência da nossa área de intervenção no âmbito da área de especialização do Mestrado, importa, antes de mais fazer uma breve referência à ideia de que a Educação é um processo intencional, sistemático, consciente, com finalidades educativas.

E, portanto, a Educação pretende desenvolver e enriquecer as competências dos indivíduos e não somente numa perspetiva de entretenimento, induz aprendizagens, atribui significados às pessoas e à sua bagagem cultural, individual e coletiva. Assim, é precisamente na recomendação de Nairobi (1976) que surge o conceito de *educação permanente* (Antunes, 2001). Particularmente importante em vários sentidos, não somente pelo facto de se abrir um horizonte a uma educação permanente que passa a considerar o ser humano em todas as duas dimensões de desenvolvimento, mas também colocar ênfase na importância de suscitar, provocar no indivíduo o interesse para a participação ativa nos diversos meios em que atua e se movimenta.

É neste manto de ideias que se começa a germinar uma educação de adultos com uma perspetiva holística, olhando para o indivíduo como um todo, atendendo às suas diversas dimensões e particularidades.

No que alude à Intervenção Comunitária ela deve ser integrada num processo plural, que deve ter como princípio basilar a participação efetiva do público-alvo. A educação ou um projeto de intervenção implica desenvolver uma ação educativa adaptada à comunidade, a partir da comunidade, ou seja, é necessário criar as condições para a participação da comunidade, desenvolvendo competências que lhe permitam participar. Uma educação na comunidade com base nos recursos existentes, uma educação pela comunidade (Carrasco & Dujo, 1997).

Tendo em conta que a nossa intervenção decorreu num Lar residencial que tinha como principal finalidade o a prestação de serviços de apoio social à terceira idade, e o nosso estágio foi realizado junto dos idosos, entendemos que faria sentido nos debruçarmos sobre a problemática de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, potenciando e otimizando uma maior qualidade de vida.

A definição de envelhecimento ativo sobre a qual nos debruçamos é descrita pela Organização Mundial de Saúde, como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, como objetivo de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p.13).

Um envelhecimento ativo pressupõe, portanto, que as pessoas tomem consciência do seu potencial humano para um bem-estar físico, mental e social no decurso do ciclo da vida, e que possam continuar a participar ativamente segundo as suas necessidades, interesses e capacidades. Ser ou estar “ativo” diz respeito “a uma participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho” (idem).

Apresentando-se o ato de educar como um enorme desafio à humanidade que se transfigura e se (re)escreve a cada capítulo da história, aprender é e deve ser uma aprendizagem pessoal de relação com o mundo físico, que instiga a uma exortação a todas as pessoas, a todas as faixas etárias. Uma educação ao longo da vida que fomente um espírito curioso e uma mente ativa, a uma permanente expressão das suas capacidades e talentos.

O ser humano engrandece-se e educa-se partilhando as suas vivências, vivendo e aprendendo num sentido de comunidade educativa. Romans, Petrus e Trilla (2003) consideram igualmente que é “a aldeia global, é a sociedade que nos educa”, e, portanto, todo o processo evolutivo pelo qual o ser humano passa se torna num empreendimento ao longo da vida, em todos os seus espaços transacionais de conhecimento dentro ou fora dos muros da escola, na periferia da mesma.

Face a este crescente panorama global emergem e desabrocham um cada vez maior número de instituições que acolhem a Terceira Idade e torna-se indispensável que a educação de adultos assuma um papel elementar e primordial no direito a aprender a todos os cidadãos procurando prestar atenção aos “excluídos e não-excluídos, aos que têm conflitos com a sociedade e aos perfeitamente adaptados, aos mais jovens e às pessoas idosas” (Romans, Petrus & Trilla, p. 88, 2003). Convencidos de que o desenvolvimento das pessoas se faz ao longo de todo o ciclo da vida e de que é um direito comum a todas as idades torna-se essencial que se criem “ações educativas que potenciem a participação cidadã de todas as pessoas, desconsiderando, portanto, a sua idade” (Romans, Petrus & Trilla, p.88, 2003) na promoção e otimização de um envelhecimento com qualidade de vida.

O envelhecimento já não é mais percecionado como um tempo de aposentadoria, inatividade, não trabalho e neste sentido uma fase vazia de significados, uma fase cinzenta, acabada. A capacidade de autonomizar as pessoas a ganhar competências, emancipação, se tornarem independentes é essencial neste processo de educação permanente. A educação ao longo da vida torna-se na chave mestra desse pleno regenerar físico e mental, assumindo-se como

a plasticina essencial para a promoção e otimização de uma qualidade de vida ativa e com significado.

Como profissionais e Técnicos Superiores de Educação não podemos deixar de acoplar a importância de uma educação ao longo da vida, reexaminando os seus propósitos e fomentando uma comunidade educativa que tenha em conta os direitos humanos de cada cidadão como membros ativos de uma sociedade. Só um desenvolvimento centrado no ser humano e uma sociedade que tenha em atenção parâmetros como a participação e o respeito pelos direitos humanos pode levar a um desenvolvimento mais justo, mais equilibrado, mais sustentável.

A relevância do envelhecimento ativo para a área de especialização vem coadunar com esta ideia de que é necessário emancipar o indivíduo numa busca do seu desenvolvimento humano e social, *sabendo ser, sabendo estar, sabendo fazer*. Onde o educador comunitário começa a ter em conta este espaço comum, em que todos se enriquecem numa aprendizagem mútua, onde todos aprendem, ensinam e são simultaneamente educadores e educandos (Antunes,2001).

1.3. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas

A verdadeira e mais fiável representação da realidade é aquela que atende a todos os fatores essenciais e abstratos de um ambiente. Aquela que capta não somente os particularismos mais evidentes ao olho humano, mas sobretudo o que cada sistema, cada espécie, cada ambiente retrata no seu estado natural. É precisamente esse esforço holístico, flexível, contínuo que uma avaliação deve comportar, atender aos contextos, às pessoas, na sua plenitude, e não de forma parcelar e isolada.

Assim, o diagnóstico deve contemplar momentos de observação participante, interagindo e criando laços de confiança com o público-alvo, exigindo uma reflexão cuidadosa e imparcial.

Todavia, isto só se torna exequível planeando e delineando bem as metodologias a utilizar face ao público-alvo que se nos apresenta. Assim, num primeiro momento procedeu-se à recolha e análise da informação relativa aos utentes e ao Lar Residencial, no intuito de se fazer uma biografia de cada um deles, conhecendo e compreendendo toda a logística humana e física de que dispõem.

Neste sentido, sendo o diagnóstico a garantia do posterior enquadramento das respostas às necessidades do público-alvo recorreu-se às metodologias qualitativas de investigação, sobretudo a observação direta participante, conversas informais, inquérito por questionário, diário

de bordo, notas de campo. Assim, ao longo de algumas semanas o principal enfoque de intervenção recaiu sobre o reconhecimento do público-alvo de uma forma mútua e natural, sustentada no ouvir e ser ouvido, nas conversas informais mantidas em passeios ao ar livre, nos diversos jogos e atividades em que pudemos participar, no auxílio e acompanhamento nas deslocções diárias de sala em sala. Sobretudo a importância das conversas informais e a riqueza de informação que delas se extrai, veios e traços que marcaram toda uma vida.

Particularismos que se vão dando a conhecer nesses encontros onde pudemos tomar conhecimento de cada estória de vida de uma forma genuína e espontânea. Assim, só faria sentido partirmos para a aplicação de um inquérito por questionário quando, sem interferir com o meio e de uma forma gradual, se encontravam reunidas as condições essenciais para a aplicação deste tipo de instrumentos de avaliação.

Os primeiros apontamentos sobre as necessidades foram identificados com conversas informais com a Técnica Superior de Educação, que foi dando breves apontamentos sobre o que os utentes mais gostavam e aderiam com mais significado. Outras necessidades foram consentidas consultando o histórico clínico dos utentes, bem como a observação participante e as conversas informais que também foram importantes para compreender problemas associados a patologias do foro mental e comportamental.

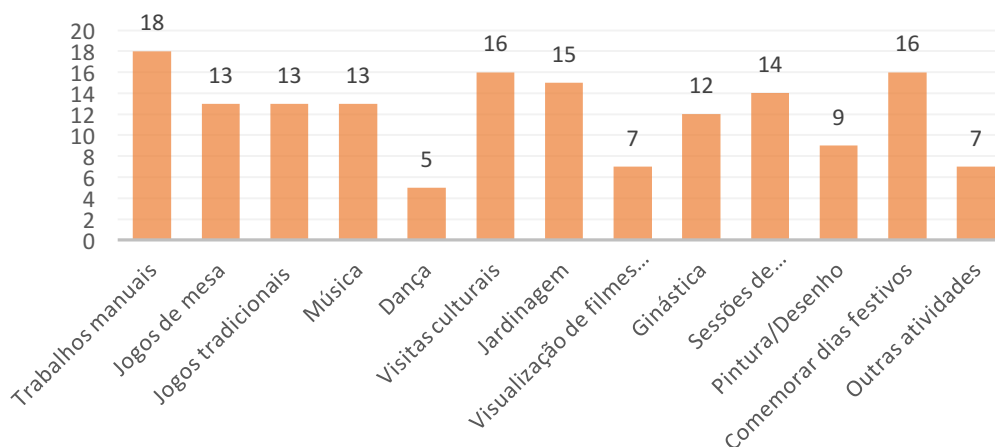
Assim, a aproximação diária permitiu-nos perceber que uma grande parte do público padecia de algumas dificuldades ligadas à motricidade fina, falhas de memória, esquecimento do nome, da idade, da zona onde habitavam, alguma desorientação espacial e temporal. No fundo patologias associadas a doenças psíquicas com situações que resultam de um historial clínico difícil e prolongado que necessitam ser reativados com atividades de estimulação cognitiva e multissensorial. Denotamos ainda alguma dificuldade de concentração nos exercícios, apatia e uma certa inatividade, sendo importante implementar atividades não de forma individual, mas num âmbito geral e que abrange todo o público-alvo.

Apesar de haver muitos jogos de mesa (damas, cartas, puzzles, outros) e muitas atividades que vão decorrendo ao longo do ano, fomos sentindo que eram insuficientes para colmatar as principais necessidades do público-alvo com carências mais específicas. Uma outra necessidade reside na falta de coesão grupal, havendo alguns conflitos entre os utentes, o que resulta em algumas discórdias verbais. Assim, tornou-se relevante criar espaços que permitissem uma troca de opiniões mútua, uma maior aceitação face a problemas associados a problemas físicos e psicológicos.

As principais necessidades sentidas relacionam-se com a falta de algumas atividades contínuas que ajudem na promoção das capacidades cognitivas, motoras, físicas. Sendo fundamental trabalhar as questões motoras do corpo, com atividades que despertem a curiosidade, o interesse, a atenção. Ao longo das diversas conversas sentimos apenas saudosismo do que já foi, do que viveram e dos familiares.

Os reais motivos para a ida para o Lar Residencial são essencialmente a perda de algumas capacidades físicas, mentais e sobretudo a dificuldade de satisfação das necessidades básicas de vida como: alimentação, higiene, toma de medicação. Com a aplicação do inquérito por questionário foi possível verificar e confirmar algumas ilações que foram sendo evidenciadas nas conversas informais, na observação participante, nas notas de campo e na interação que estabelecemos na realização de algumas atividades.

No sentido de se apurar melhor as necessidades e interesses realizamos um inquérito por questionário que nos permitiu aferir com mais veracidade e fielmente aquilo em que mais gostariam de participar. Quando questionados acerca das atividades que mais gostariam de desenvolver os gostos fluem numa corrente transversal e homogénea, havendo quatro polos que se destacam: trabalhos manuais, comemoração de dias festivos, visitas culturais, jardinagem e ainda sessões de esclarecimento/informação.



FONTE: Inquérito por Questionário Anexo I

Gráfico n.º 7 - Atividades e interesses do público-alvo

No que alude ao Gráfico 7 a leitura leva-nos a concluir que as atividades que despertam mais o interesse do público-alvo são os trabalhos manuais como mencionaram dezoito (18) utentes. Outra das atividades que obteve mais interesse foi a comemoração dos dias festivos com

dezasseis (16) afirmações, mostrando muita devoção à comemoração desses atos sejam eles religiosos, culturais ou festivos. Uma outra atividade em que os utentes demonstraram interesse foram as visitas culturais com dezasseis (16) respostas positivas. É ainda pertinente salientar o gosto pela jardinagem, sessões de esclarecimento, música, jogos tradicionais, mostrando saudosismo pelo jogo da malha em que faziam equipas, o peão, o jogo do rapa, e ainda os jogos de mesa que são jogos em que alguns dos idosos se mostram interessados, criando equipas de jogo, sendo as cartas e as damas os jogos mais solicitados.

Com o auxílio destas técnicas de investigação importa, ainda, mencionar o gosto pelos passeios ao ar livre, as caminhadas matinais, o convívio entre eles, o gosto pelo seu momento de leitura dos jornais e livros. No que concerne ao exercício físico um pequeno grupo de idosos referiu ainda o interesse pelo Ecoturismo, passeios pela natureza e algum gosto pela ginástica.

É importante que não se rompa com toda uma rotina de uma forma brusca e repentina, mas sobretudo que sejam dados os mecanismos certos para que as bases de um envelhecimento mais saudável e ativo seja prazeroso e fundamentalmente faça sentido.

1.4. Finalidade, objetivos gerais e específicos do Estágio

Um projeto define-se como algo à frente, algo que prevemos, uma “varanda” que se posiciona para lá do paralelo normal da casa. Serrano (2008) refere que um projeto é um plano de trabalho que reúne todos os elementos necessários para se alcançar o que se pretende. Tendo como missão “prever, orientar e preparar bem o caminho do que se vai fazer” (Serrano, 2008, p.16). O Projeto é esse caminho para se transformar e mudar contextos e a realidade partindo dos problemas e necessidades identificados algo móvel que se vai construindo e modificando. Tendo em conta os dados que recolhemos na avaliação diagnóstica, e partindo das necessidades e dos interesses identificados, entendemos que a principal finalidade deste projeto centra-se na:

Promoção e otimização de um envelhecimento ativo bem-sucedido dos idosos institucionalizados.

Neste sentido, e após a formulação da finalidade do projeto é fundamental delinear os objetivos gerais e específicos que nos propomos alcançar com o esboço e desenvolvimento do projeto de intervenção.

Podemos, assim, começar por questionar “O que queremos fazer?; Que mudanças desejamos obter face à situação-problema sobre a qual vamos agir?” (Serrano, 2008, p.44) trata-

se, portanto, de definir os objetivos e as metas tendo em conta o público, o que se pretende alcançar, que mudanças desejamos obter e tendo em conta o tempo da investigação.

Para Serrano “os objetivos de um projeto constituem o ponto central de referência, são eles que definem a sua natureza mais específica e dão coerência ao plano de acção”, tendo de ser claros, realistas e pertinentes (Serrano, 2008, p.44).

Mas também que tenham na sua génese um intuito motivador para a ação, que sejam objetivos participativos onde os indivíduos possam estar implicados na participação e elaboração do plano de intervenção, que sejam claros e precisos na sua finalidade, que sejam sobretudo exequíveis e que tenham recursos e condições favoráveis à sua realização, e fundamentalmente que sejam avaliáveis, fáceis de determinar e avaliar se foram cumpridos (Serrano, 2008).

Os objetivos gerais como o próprio nome enuncia são aqueles de âmbito mais amplo, no entanto é necessário delimitar metas e objetivos de âmbito mais específico, constituindo-se como “especificidades mais precisas e restritas” (Serrano, 2008, p.46) dos objetivos gerais.

Assim, este estágio tem como objetivos gerais (OG) e objetivos específicos (OE):

OG1 – Promover o processo de educação ao longo da vida;

OE 1.1: Proporcionar novas experiências de aprendizagem;

OE 1.2: Potenciar e estimular os saberes individuais de cada idoso;

OG2 – Proporcionar experiências promotoras da manutenção das capacidades físicas, psicológicas, sociais e culturais;

OE 2.1: Promover momentos de trabalho e lazer para a manutenção da aptidão física;

OE 2.2: Desenvolver atividades que estimulem as aptidões intelectuais (orientação, atenção, linguagem, memória, cálculo e praxia);

OG3 – Incentivar as relações interpessoais e a convivialidade;

OE 3.1: Criar momentos que promovam a construção coletiva de saberes;

OE 3.2: Desenvolver dinâmicas de auto e hétero conhecimento.

Capítulo II

Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

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

A sociedade tal como a conhecemos é um reservatório de cultura e de tradições, incluindo uma história, um sistema de valores, uma tecnologia cada vez mais presente nos dias de hoje e de alguma compreensão dos objetivos futuros aceitáveis e desejáveis.

Assim, no intuito de realizarmos uma melhor intervenção foi necessário estudar, analisar, investigar teses, livros, artigos que nos servissem de apoio e suporte para conhecer melhor a área de intervenção, atuando e intervindo de uma forma cuidadosa, que tivesse em conta os pressupostos teóricos adquiridos e a prática profissional. Uma boa intervenção só é possível quando fazemos um genuíno reconhecimento do público-alvo, das suas motivações, dos seus interesses, dos seus gostos, no fundo quando olhamos a pessoa de forma holística e integral e não de forma parcelar.

Neste ponto muitos foram os relatórios de estágio analisados, os quais foram escolhidos pela relevância e articulação com o trabalho de intervenção/investigação realizado. Assim, são exemplo:

- Capacitação do Idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver relacionando-se com o outro. Universidade do Minho, 2014.

A realização deste plano de investigação/intervenção decorreu num Centro Social do concelho da Póvoa de Lanhoso.

A finalidade deste projeto de estágio visou a capacitação do idoso para a melhoria da qualidade de vida e a promoção do envelhecimento ativo dos idosos. Os objetivos gerais deste projeto passaram por proporcionar e capacitar os idosos para uma melhor qualidade de vida, criar entre os idosos um bom relacionamento interpessoal e promover o desenvolvimento integral dos idosos, proporcionando um bem-estar físico, psíquico e social.

O paradigma de investigação/intervenção escolhido para a realização deste projeto foi o paradigma estrutural-hermenêutico, recorrendo à metodologia investigação-ação participativa.

No que concerne às atividades a autora refere que foram implementadas de uma forma pedagógica, lúdico, recreativa fomentando a participação e o envolvimento dos idosos na aquisição de novas aprendizagens.

Como resultados finais a autora considera que o projeto estimulou competências cognitivas, físicas e sociais, denotando uma evolução positiva nos idosos. Considerando que o projeto foi de encontro às necessidades e interesses, aumentando a autoestima, autoconfiança e autonomia dos utentes, capacitando-os para a melhoria da sua qualidade de vida.

- Uma realidade a intervir: a promoção do envelhecimento ativo num contexto institucional. Universidade do Minho, 2014.

A realização deste projeto de investigação/intervenção decorreu, numa Instituição da Santa Casa da Misericórdia, direcionando-se para a comunidade e/ou grupos específicos – a terceira idade.

A finalidade deste projeto de estágio curricular visou o favorecimento do processo de envelhecimento ativo com os idosos institucionalizados, através da promoção de dinâmicas de estimulação cognitiva e motora do público-alvo, que impulsionem e reabilitem determinadas capacidades que permanecem ainda funcionais.

Os objetivos gerais deste projeto de intervenção passam por estimular as capacidades cognitivas dos idosos, motivar a autonomia e espírito crítico dos idosos, valorizar e preservar as atividades que os idosos realizavam antes da institucionalização.

Neste projeto de intervenção pode-se verificar que o paradigma de investigação/intervenção escolhido para a realização foi o paradigma qualitativo recorrendo à metodologia investigação-ação participativa. Como métodos e técnicas de intervenção este projeto utiliza essencialmente a animação.

Em relação às atividades desenvolvidas a autora socorreu-se de distintas técnicas de Animação, dividindo-as as atividades por categorias, sendo elas a Animação para a estimulação cognitiva, a Animação lúdico-cultural, a Animação para a estimulação motora e ainda a Animação para a saúde.

Como resultados a autora menciona que de um modo geral as atividades foram de encontro aos objetivos inicialmente delineados e que contribuíram para que as atividades decorressem com

sucesso, motivando a participação do público-alvo favorecendo e potenciando um envelhecimento ativo, assim como a promoção do bem-estar físico e emocional dos utentes.

- “Envelhecer: ser e estar” – Projeto de intervenção num lar de idosos. Politécnico do Porto, 2014.

A realização deste plano de investigação/intervenção decorreu, na Santa Casa da Misericórdia. A finalidade deste projeto de estágio curricular foi o de reforçar o desenvolvimento pessoal e grupal dos idosos, com vista à melhoria da sua qualidade de vida.

O paradigma de investigação/intervenção escolhido para a realização deste projeto foi o paradigma interpretativo-hermenêutico recorrendo a uma metodologia de Investigação – Ação Participativa. Como métodos e técnicas de intervenção podemos destacar os jogos, exercícios e dinâmicas de grupo e sessões de discussão de grupo.

Em relação às atividades desenvolvidas a autora desenhou duas ações de intervenção, uma denominada por Ação A – “Dar voz à palavra” e a Ação B – “Do conviver ao saber”. A Ação A relacionada com a necessidade de (re) ativar e fortalecer as relações interpessoais, e a Ação B ligada à necessidade de envolver as pessoas na gestão e ocupação do seu tempo livre promovendo a participação e o convívio entre idosos.

A autora deste projeto refere que o trabalho desenvolvido foi coerente e significativo uma vez que tudo o que foi realizado partiu do contributo dos principais atores numa constante reflexão e planificação conjunta. No que alude aos resultados a autora considera que as ações desenvolvidas ao longo do projeto foram de encontro às necessidades dos idosos e que a sua participação se manteve estável nas duas ações. Fortalecendo as inter-relações e aprofundando o auto e hétero conhecimento, ao serem criados momentos de partilha de vivências, opiniões e experiências. Denotando-se que os idosos se mostravam capazes de intervir com mais frequência relacionando assuntos e temas das atividades às suas partilhas e reflexões. Advogando mesmo que a participação, envolvimento, convívio, tomada de decisão, partilha, cooperação, o respeito mútuo pelo outro se tornou cada vez mais uma prática recorrente.

Neste caminho de conhecimento, estas experiências trazem todas elas um denominador comum num projeto de intervenção investigação: a pessoa, o ser humano, o idoso visto como um ser potenciador de aprendizagens. Capaz de consentir permanentes estímulos ao despertar o interior de cada um de nós. É esse apelo essa ajuda, esse caminho que um educador social deve

proporcionar em cada momento, momentos com significado que façam o espírito se manter interessado, ativo, saudável, com qualidade de vida.

Revelou-se um exercício pertinente e significativo na medida em que permite sobretudo estarmos preparados para os diferentes, diversos e complexos contextos, não são receitas, são guias, caminhos possíveis. Retira-se daqui a importância de se atender à pessoa, de trabalharmos para as pessoas, com as pessoas, numa comunidade que se faz em conjunto. Todas elas dão importância à relação interpessoal entre os idosos, pois é essa a principal pérola - a autoestima, a autonomia de decisão, a participação, dar voz, dar ouvidos, dar a chave do prazer de viver relacionando-se com os outros, permitindo sentir, ser, estar, fazer.

2.2. Concepções teóricas

2.2.1. Envelhecimento: um processo natural ao longo da vida

A última idade da vida, cujo início fixamos no sexagésimo ano, mas que pode ser mais ao menos avançada ou retardada, segundo a constituição individual, o género de vida e uma série de outras circunstâncias. (Littré 1878, cit in Robert 1994, p. 13).

A primeira questão que se impõe é necessariamente esta: quais são os veios determinantes no processo de envelhecimento, a resposta é complexa e de trabalhosa explicação. O estudo dos processos de envelhecimento ganha um relevo e uma prioridade indiscutíveis nos últimos anos de uma forma globalizada (Fonseca, 2006) provocando um interesse e uma reflexão preocupante relativamente à problemática dos idosos.

Portugal, de acordo com os últimos censos realizados em 2011, “apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos” (Governo de Portugal, p.4). A tendência para o crescimento da população idosa é cada vez mais uma realidade presente na sociedade portuguesa onde coexistem “[...] baixas taxas de natalidade e de mortalidade, com um aumento significativo do peso dos idosos no conjunto da população total do país” (Paúl & Fonseca, 2005, p.15).

De facto, face a este panorama, torna-se indispensável mudar o enfoque das políticas e das representações que são construídas relativamente ao envelhecimento, uma visão que seja mais compreensiva do processo de envelhecimento, e que sejam tomadas medidas preventivas ao longo

de todo o ciclo de vida. Não se trata de preconizar a velhice e o envelhecimento como uma “fase maravilhosa da vida - é inegável que há perdas [...], mas tal não significa que o indivíduo idoso, só por sê-lo, perca dignidade pessoal ou capacidade de participação social (Fonseca, 2006, p.32).

A literatura evidencia, que o processo de envelhecimento se encontra muitas vezes vinculado às obrigações genéticas, aos modos de vida de cada indivíduo único e individual (Robert, 1994). Oliveira alerta-nos para os fatores biológicos como causa deste processo mais propriamente a questão do sexo ou da raça sendo que as mulheres duram em média mais anos que os homens. Muito embora o indivíduo envelheça de uma forma gradual e segundo um processo que se dá ao longo de toda a vida, os primeiros fatores determinantes desse processo podem ser as células, os tecidos, os órgãos ou os aparelhos (Oliveira, 2008). Considerando que o envelhecimento humano é um trajeto único e diferencial de indivíduo para indivíduo ele fecunda-se também segundo um processo ecológico em que “[...] existe uma interação entre organismos com um determinado património genético e diversos meios físicos e sociais”. (Birren 1995, cit in Paúl & Fonseca 2005, p. 26).

Quando nos reportamos ao termo envelhecimento frequentemente o associamos a um estado, a um momento estanque e final, porém, o envelhecimento não se apresenta como tal. Segundo Fontaine (2000) o envelhecimento humano traz consigo, todo um processo ao longo da vida, e que se vai dando nas múltiplas transformações pelas quais passamos, um processo de degradação progressivo e diferencial. Stuart – Hamilton define o envelhecimento “como um estado final do desenvolvimento, que todo o indivíduo sadio e que não sofreu acidentes vai atingir” (2002, p. 22). Numa outra abordagem Schneider & Irigaray (2008, p. 591) encaram o envelhecimento “como o resultado de uma construção que o indivíduo fez durante toda a vida”.

Torna-se assim, difícil e complexo datar o início desse estado, dado que cada indivíduo arquiva e escreve a sua própria história de vida e que leva consigo toda uma vivência diferenciada do seu próximo. Todavia, “nascer, é começar a envelhecer” (Santos, 2000, p.23).

O ser envelhece porque lhe está intrínseco e extrínseco que assim seja, podemos mesmo dizer que o ser humano envelhece de formas muito diversas, e nesses vários estados podemos referir a idade biológica, a idade social, e a idade psicológica, que podem diferenciar da idade cronológica (Fontaine, 2000).

No ponto de vista de Fontaine a idade biológica é aquela que “[...] está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida, e a capacidade de autorregulação torna-se menos eficaz” (2000, p.23), sendo que

estas alterações não ocorrem ao mesmo tempo diferenciando-se de indivíduo para indivíduo. Já a idade social “[...] refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade” (2000, p.24) o que confere ao país e à cultura em que o indivíduo se circunscreve um papel preponderante no seu desenvolvimento social, “por seu lado a idade psicológica [...] é relativa às competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente” (2000, p.25) que inclui a memória, inteligência e a motivação. No entanto Oliveira (2008) apresenta-nos uma outra idade, a idade cultural relacionada com o estatuto do velho onde em muitas comunidades africanas e orientais este alcança o auge do prestígio, considerado um ancião importante, porém, nas sociedades ocidentais isso não se verifica sendo o velho desvalorizado.

Nesta ordem de ideias, quando falamos em idade facilmente a associamos ao tempo que vivemos desde que nascemos, a chamada idade cronológica, porque se traduz no nosso bilhete de identidade pessoal e se afirma como principal indicador de informação, todavia, a idade só por si mesma não explica muito (Fonseca, 2008).

A este propósito, Birren & Cunningham (cit in Fonseca, 2008, p.24) procedem a uma diferenciação das distintas idades, caracterizando-as como idade biológica a qual se refere “ao funcionamento vital do organismo humano”, a idade psicológica que se refere “às capacidades de natureza psicológica que as pessoas utilizam para se adaptarem às mudanças de natureza ambiental” que engloba sentimentos, cognição, memória e outras competências e uma última idade sociocultural que se refere “ao conjunto específico de papéis sociais que os indivíduos adoptam relativamente a outros membros da sociedade e à cultura a que pertencem”. Pelo que não faz sentido se falar somente de idade cronológica, o que significa que as pessoas apresentam outras idades para além desta (Fonseca, 2006).

Muitas são as conotações positivas e negativas que imergem do conceito de envelhecimento. A velhice e o processo de envelhecimento tornam-se assim, num dos assuntos mais discutíveis no tecido social e cultural de cada nação. Vista como um processo amadurecido, um aprendizado que se vai perfilando pela vida fora, a colheita da sabedoria, da perspicácia, do conhecimento.

Nesta linha de pensamento “apesar de muitas mazelas e perdas inevitáveis em todos os campos, o envelhecimento tem características positivas como a sabedoria, a maturidade emocional, a capacidade de usar estratégias pró-ativas capazes de dar maior significado à vida” (Oliveira, 2008, p.7). Oliveira faz ainda a alusão a algumas metáforas inspiradas na Natureza e

nas transformações e acontecimentos que nela ocorrem para se referir ao envelhecimento: “[...] idade crepuscular, entardecer, cair do sol, outono da vida, rio que chega ao mar, cume da montanha (donde a vista se expande e o céu se toca), idade de colheita, infância revisitada” (2008, p.27). No entanto, nem todas as conotações acarretam consigo uma carga positiva em relação ao ser-se velho e à velhice e muitas são as características que frequentemente se atribuem aos idosos. Nomeadamente a crise de identidade provocada pelo próprio idoso e pela sociedade em que se encontra envolvido, a diminuição da autoestima, a dificuldade que os idosos têm de se adaptarem a novas realidades que ocorrem repentinamente, a falta de motivação para o planeamento do seu futuro, atitudes infantis que se traduzem numa maior carência de afetos, diminuição das aptidões mentais (Oliveira, 2000).

Verifica-se, contudo, que apesar do envelhecimento ser um processo natural ao longo da vida, ainda existem muitos preconceitos e estereótipos negativos relativos às pessoas idosas que pode resultar em *idadismo*. A este propósito Cavanaugh define *idadismo* como “uma forma de discriminação das pessoas baseada simplesmente na idade que apresentam” (cit in Fonseca, 2006, p.28). O mesmo autor diz-nos que o *idadismo* pode nascer e se expor de muitas formas o que pode levar a comportamentos resistentes à mudança por parte dos idosos (Cavanaugh cit in Fonseca, 2006).

A educação e a formação ganham aqui uma nova frente, como desafio para uma sociedade mais justa e inclusiva. “Ser velho – como ser jovem – é ser-se plenamente humano” (Carvalho & Baptista, 2004, p.34). E, portanto, somos assim levados a pensar que a forma como preparamos, olhamos e compreendemos o envelhecimento pode ser a chave para que os nossos idosos se sintam parte integrante e ativa de uma sociedade.

De facto, são muitas as perspetivas que levam a considerar que envelhecer é em si mesmo uma finitude do ser humano e por isso não se vislumbram nenhuma potencialidades de desenvolvimento. Por outro lado, podemos concluir que já são bastantes aqueles que visionam e argumentam que o “envelhecimento não é um fim, mas antes um desafio para o desenvolvimento” (Fonseca, 2006, p.185).

Numa educação que se advoga ao longo da vida é indispensável que sejam tomadas medidas preventivas no sentido de reduzir essas perdas e efeitos negativos na velhice, mas também é de igual modo indispensável que se mude a lente pela qual percecionamos a velhice que antes de ser velho ou idoso é uma pessoa em permanente desenvolvimento, marcada pela forma como se dá sentido ao mundo e ao que o rodeia (Fonseca, 2006).

Outra coordenada fundamental depreende-se com as medidas de cariz socio-político e contextual. Tal como nos refere Fonseca torna-se essencial “chamar as pessoas para a coletividade de que são membros [...] despertando um sentido de utilidade social” (2006, p.187), mas sobretudo e mais importante que tudo o resto não se cair primeiramente “na armadilha cronológica dos 65 anos, idade que em si mesma não tem qualquer validade em predizer a condição humana [...]” (2006, p.189).

2.2.2. Envelhecer ativa(mente) um desafio à humanidade

O envelhecimento da população é um dos maiores desafios da humanidade, mas é também um dos maiores triunfos globalmente alcançados, “é uma vitória da humanidade e uma oportunidade de potenciar o «património imaterial» que significa o contributo das pessoas mais velhas” (Governo de Portugal, p. 3).

O envelhecimento humano afigura-se, portanto, como um ciclo natural da vida o qual a reforma data uma nova etapa. A entrada na reforma retira sobretudo uma rotina e uma ocupação constante na vida das pessoas, fruto principalmente da atividade laboral que cada indivíduo ocupa, o que os deixa com mais tempo livre. Esta situação gera fortes preocupações e merece uma maior supervisão e prevenção na medida em que se não forem bem salvaguardadas podem por em causa a integridade dos idosos e conseqüentemente a sua saúde psicológica e física (Santos, 2000).

Poderemos neste sentido ter em conta, tal como o faz Barbosa que “o tempo livre, tal como o tempo de trabalho, é um tempo de formação humana” e, portanto, um “[...] tempo de contemplação, de observação, e de escuta, condições essenciais para o desabrochar da inovação e criatividade, para o auto-conhecimento, para o respeito pela diferença e para o ensaiar de novas posturas, mais verdadeiras e democráticas...” (Barbosa, 2006, p.123).

É precisamente nesta adaptação a uma nova realidade que é necessário intervir e prevenir, fomentando e criando novos mecanismos e novos espaços de ocupação significativa. Torna-se assim, de importante relevância ajudar o idoso a adaptar-se a uma nova realidade, pois é sobretudo nessa capacidade de adaptação a um novo estilo de vida que reside o sucesso ou o insucesso de um envelhecimento bem-sucedido. A adaptação a esta nova situação passa necessariamente por manter o idoso ativo a todos os níveis, levando-o a um contínuo investimento em atividades que lhes proporcionem um sentimento de satisfação e sobretudo lhes garantam um

modo de vida socialmente desejado (Simões, cit in Oliveira, 2008).

Fontaine por sua vez faz referência a três vetores essenciais no processo de um envelhecimento bem-sucedido, nomeadamente a saúde, a manutenção e promoção de um elevado grau de funcionamento cognitivo e físico, bem como a participação ativa em comunidade (Fontaine, cit in Oliveira, 2008).

Zimerman (2000) ressalva a ideia da convivência, da importância de um sentido de pertença a algum lado ou a alguém, o sentido de viver com alguém, com alguma coisa, com alguma ideia. Acrescenta ainda um fator preponderante na promoção de um envelhecimento mais saudável, o de se atender às necessidades individuais e únicas de cada idoso, de cada público. O qual deve ter em consideração que cada indivíduo transporta na derme um passado, uma bagagem individual, social, cultural diversa, com as suas perdas, e os seus ganhos (Zimerman, 2000). Contudo é necessário que se trabalhe segundo uma perspectiva de aprender a aprender, que se promova uma “[...] estimulação do pensar, do fazer, do dar, do trocar, do reformular [...]” (Zimerman, 2000, p.34).

Torna-se de igual modo elementar apontarmos um outro fator preponderante na promoção de um envelhecimento mais saudável e muitas vezes desvalorizado pois a riqueza do ser humano não reluz sozinha, na escuridão de um átomo isolado e solitário. Nascermos em comunidade, realizamo-nos com e perante os outros e somos seres mais equilibrados e felizes quando nos relacionamos, quando criamos laços de afetividade, de sociabilização. A família assume assim uma importância fundamental na terceira idade, bem como as relações interpessoais que estabelecemos com os outros. No entanto existem alguns estudos que atribuem especial relevância ao sentido existencial da vida nos idosos. Todavia, a sociedade cada vez mais individualizada e cronometrada vem colocando entraves a este envelhecer saudável, na linha de pensamento de Correia

“[...] 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” (2010, p.16).

Assim, envelhecer ativamente também parte dos múltiplos estímulos que são dados diariamente, mas sobretudo do significado que atribuímos às atividades nas quais participamos e

estamos envolvidos. O sentido de significância é fator preponderante para participarmos e termos um estilo de vida mais ativo e saudável. Segundo Fontaine a velhice bem-sucedida

“[...] está associada à reunião de três grandes categorias de condições. A primeira é a reduzida probabilidade de doenças, em especial as que causam perdas de autonomia. A segunda consiste na manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico. [...] a terceira é a conservação de empenhamento social e de bem-estar subjetivo.” (2000, p.147).

A Organização Mundial de Saúde adotou, no final dos anos 90 o paradigma de envelhecimento ativo entendido “como o processo de cidadania plena, em que se otimizam oportunidades de participação, segurança e uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo” (Governo de Portugal, 2012, p.3). Cada um de nós seja criança ou adulto vive e se desenvolve com base nas diversas sementes que desde cedo nos encontramos ligados seja cultural, social, familiar ou educativo e, portanto, também elas determinam a nossa forma de envelhecer, e uma maior longevidade nesse processo de envelhecimento. Face a isto associado a uma maior esperança de vida acresce “[...] o envelhecimento dos envelhecidos, com o aumento de pessoas com 80 e mais anos. Se o envelhecimento é uma tendência demográfica generalizada em Portugal, as velhices, isto é, as formas de viver a longevidade, são múltiplas e exigem políticas e outras iniciativas diferenciadas à medida e atentas às necessidades e às capacidades de satisfação pessoal, autonomia e participação” (Governo de Portugal, 2012, p.4).

Importa ressaltar alguns instrumentos públicos, medidas e iniciativas que têm vindo a ser propostas e realizadas como linhas estratégicas de intervenção na promoção de um envelhecimento ativo. Sendo exemplo o Plano Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas que assenta na “promoção do envelhecimento ativo; melhor adequação dos cuidados de saúde às pessoas idosas; e promoção de ambientes seguros e capacitadores de autonomia” (Governo de Portugal, 2012, p.6). A Rede das Universidades Sêniores – educação informal para pessoas com mais de 50 anos, a Terceira Idade Online – portal dedicado à população idosa em Portugal, e como são exemplo muitos outros planos e atividades Intergeracionais em autarquias (2012, p. 7).

O programa de Ação do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações 2012 propõem cinco eixos-chave dedicados ao envelhecimento. Um primeiro eixo faz referência ao emprego, trabalho e aprendizagem ao longo da vida consubstanciando o direito a “trabalhar e aprender até quando se quiser” (2012, p. 14). Um segundo eixo faz referência à importância da saúde, bem-estar e condições de vida, fazendo alusão a algumas redes de apoio ao

envelhecimento como as “ações de formação em literacia financeira, programas de prevenção da violência contra pessoas idosas [...]” (2012, p.16). Um terceiro eixo baseado na solidariedade e diálogo intergeracional, onde se preconiza “[...] uma interação entre pessoas com diferentes biografias e talentos [...]” (2012, p. 16). Um quarto eixo dedicado ao voluntariado e participação cívica onde o envolvimento é importante para uma comunidade melhor. E ainda um quinto eixo dedicado ao conhecimento e á importância de uma sensibilização social onde se dá primazia ao conhecimento como um saber que ajuda a agir melhor e a despertar consciências (Governo de Portugal, 2012).

A possibilidade de se dispor de condições e recursos para um envelhecimento mais ativo e saudável é indispensável. Convém, contudo, ressaltar outras variáveis que para além da saúde se tornam pilares essenciais no processo de um envelhecimento ativo, tais como autonomia, interdependência, socialização, família, inclusão e participação.

Se o ser humano é o resultado de diferentes fatores de socialização pelo qual se edifica e se modela no seio de grupos e de comunidades, o idoso não pode ser excluído dessa socialização (Romans, Petrus & Trilla, 2003). A pessoa idosa tem o direito de decidir como quer dar sentido à sua vida de uma forma autónoma e individual que difere de indivíduo para indivíduo (Romans, Petrus & Trilla, 2003). Por sua vez o conceito de família, e de amigos enquanto ancora de um envelhecimento ativo afirma-se como uma peça importante na promoção de um sentido de inclusão e de pertença e “pertencer a uma sociedade é sentir-se ligado a ela através de um projeto [...]” (Romans, Petrus & Trilla, 2003, p.85) o que muitas vezes não acontece, havendo uma rutura no estreitamento das relações humanas com os idosos. O sentido de inclusão e de igualdade não sobrevive sem o elo que as liga à participação e, portanto, um envelhecimento só pode ser satisfatório e saudável quando existe uma cada vez maior socialização de todas as pessoas, da capacidade de participação cidadã (Romans, Petrus & Trilla, 2003).

Por tudo isto, é emergente que se comece a investir também na “qualidade relacional de todos os espaços e tempos habitados pelo existir humano” (Baptista, 2006, p.246) no desenvolvimento de novas dinâmicas e saberes socioculturais, que desenvolvam competências de sociabilidade e de relação com o outro. O envelhecimento ativo é sobretudo a oportunidade de se ter ainda mais objetivos de vida, de se continuar interessado nas questões que nos envolvem socialmente, de procurarmos cuidar e prevenir a nossa saúde física e mental (Jacob, 2008).

A educação assume cada vez mais um vetor essencial no processo de desenvolvimento social e humano, conceito chave que abre horizontes para a emancipação do ser humano,

preparando-o e ajudando-o a desenvolver-se enquanto indivíduo consciente e autónomo do seu projeto de vida. As pessoas idosas podem e devem também assumir um papel mais ativo na gestão daquilo que mais as afeta e dá significância: “onde viver e como viver” (Romans, Petrus & Trilla, 2003, p.93).

2.2.3. Educar na Terceira Idade: o papel da animação

“Minha humanidade está ligada à sua, pois só podemos ser humanos juntos”
(Desmond Tutu).

Vivemos num mundo e numa época em que existem várias problemáticas sociais nas quais a educação pode e tem o direito a intervir com base em princípios “de respeito pela vida e dignidade humanas, igualdade de direitos e justiça social, respeito pela diversidade cultural, solidariedade internacional e responsabilidade partilhada, todos os aspetos fundamentais de uma humanidade comum” (UNESCO, 2016, p.18).

O desenvolvimento de uma educação e intervenção social assume-se assim como expressão essencial para o diálogo, para o desenvolvimento sustentável e equilibrado das sociedades, para a responsabilização dos problemas sociais e humanos que a percorrem e para a transformação e atualização do mundo e da realidade na qual estamos inseridos (Carvalho & Baptista, 2004).

Independentemente das circunstâncias e das diferentes idades em que as pessoas se encontram, elas estão permanentemente imbuídas num processo educativo ao longo de todo o ciclo de vida. Uma educação que vai muito mais além dos muros da escola, da influência do sistema escolar, uma educação que coexiste com a educação formal, mas também com uma educação não-formal e informal e que, portanto, deve ser repensada e atualizada face às necessidades atuais (Romans, Petrus & Trilla, 2003).

Queremos pensar que num futuro imediato a igualdade de direitos, o respeito pela vida e dignidade humana possam ser asseguradas, porém coexistem ainda muitos desafios que se colocam à sociedade contemporânea e à educação. É essencial falarmos de educação e a ela incorporarmos conceitos como a exclusão tradicionalmente ligada “à imposição clara de uma ruptura global do vínculo funcional e normal que ligava o indivíduo à sociedade” (Carvalho & Batista, 2004, p. 26). A forma como a sociedade percebe a velhice também perpetua conceitos e estereótipos que contribuem para marginalizar e excluir os mais frágeis e nomeadamente as pessoas idosas.

Como profere Berger (cit in Santos 2000, p. 32) “os idosos são muitas vezes vítimas de discriminação e de estereótipos que contribuem para os isolar e os fechar em ghettos”. O mesmo autor acrescenta ainda que “os velhos de hoje, os gastos, os enrugados cometeram a asneira de envelhecer numa cultura que deifica a juventude” e que o desconhecimento face ao processo de envelhecimento, como sendo um processo normal a qualquer ser humano, acaba por isolar ainda mais os idosos e acelerar o seu processo de envelhecimento.

Pelo aqui exposto podemos afirmar que a velhice ainda é vista “como um tempo de degradação e desvinculação” (Romans, Petrus & Trilla, 2003, p.81) mas também como “segunda infância” (Fonseca, 2006, p.27) e que, portanto, são considerados inválidos e inativos. De uma maneira particular na fase da velhice são muitas as adaptações às quais os idosos estão sujeitos, muito embora o ser humano seja capaz de a modificar ou transformar não pode evitar, nem agir sobre todos os fatores de vulnerabilidade ou fragilidade (Santos, 2000) contudo, essas mudanças não envolvem apenas o idoso enquanto átomo individualizado.

É essencial que se repensem conceitos como a família, mas também as instituições e os diversos campos onde nos encontramos circunscritos assumam um papel ativo neste processo de desenvolvimento contínuo ao longo da vida.

É, portanto, imprescindível uma “educação ao longo da vida enquanto processo permanente [...] um processo empenhado no desenvolvimento integral do homem e em promover a integração plena, e por isso, activa, participativa, crítica, responsável e criativa” (Antunes, 2008, p.71) de todos os indivíduos nas suas comunidades onde se encontram envolvidos, mas também uma compreensão, respeito e convivência, tornando-se plasticina essencial do desenvolvimento comunitário.

Face a este panorama e inspirados nos relatórios de Faure e Delors (UNESCO, 2016, p.19) onde se advoga o “direito e a necessidade de cada indivíduo de aprender para o próprio desenvolvimento pessoal, social, económico, político e cultural” mas também uma visão “integrada da educação baseada nos dois conceitos chave: aprendizagem ao longo da vida e os quatro pilares da educação” (p.19) sendo eles aprender a conhecer, a fazer, a ser e a viver juntos torna-se fundamental no século XXI se repensar a educação à luz de um bem comum.

Condorcet (cit in Canário, 2000, p.11) considera igualmente que “a instrução deve estar presente em todas as idades e não há nenhuma em que seja inútil aprender”. Mais do que percebermos o ato de aprender numa perspectiva de contínuo ao longo da vida presente em todas as faixas etárias é interessante a percebermos também como um processo de

inacabamento, ou seja, ensinar e aprender não como uma finalidade e meta que se alcança, mas como um ser que reconhece e está consciente do seu inacabamento e que por isso pode ir mais além. Logo, “onde lá vida, há inacabamento” (Freire, 1997, p. 55).

A educação tem assim um sentido e um significado para o ser humano, porque desde que nascemos que estamos sendo educadores e educandos. A educação é então considerada como um direito a todos os seres humanos, um direito de existir e viver com dignidade e de exercer a sua cidadania, participando e atuando em todos os cantos e contextos da comunidade em que se edifica e desenvolve.

Neste sentido, a animação parece-nos cada vez mais uma ferramenta, uma peça da educação e da participação dos indivíduos na comunidade, entre o viver bem, viver com alma, viver com dignidade e qualidade de vida.

À luz das palavras de Barbosa (2006, p.118) animação é “o mesmo que falar de vida... Não há possibilidade de conceber nenhuma forma de vida que não seja animada”. Todavia existem várias formas de percebermos e vivenciar esse estado de alma animada, esse estar vivendo ativamente.

Ander-Egg (2011) faz uma aproximação ao conceito de animação nos diferentes contextos e circunstâncias. Um primeiro alcance faz referência ao sentido lato do termo animação, designando-o como a ação de infundir animo, seja a um indivíduo ou a um grupo de pessoas. Numa segunda aproximação, a animação como adjetivo, que se traduz numa festa animada. Ou ainda, numa terceira abordagem, o animador que, no início em que a animação começou a ser uma realidade em alguns países, era visto como um promotor/vendedor. E por fim um quarto alcance faz referência a uma metodologia de intervenção social, “a un conjunto de prácticas sociales, educativas, culturales, y a una profesión com una serie de competencias generales y específicas” (2001, p.92). Ou seja, uma animação que incita a uma participação com vida, com movimento, uma ação que instiga o indivíduo a desenvolver a sua responsabilidade individual ou grupal, num sentido de desenvolvimento e transformação. Não somos apenas peças constituintes da História, no mundo da cultura, da política, da vida em comunidade, não podemos somente estar de luvas nas mãos constatando apenas o que acontece (Freire, 1997).

Tais factos têm feito emergir novos desafios e novas preocupações para a sociedade, no sentido de reativar e possibilitar aos indivíduos uma maior otimização no processo de um envelhecimento ativo e saudável.

O conceito animação emerge por volta dos anos 60, ganhando forma e entendendo-se como

“[...] estratégia potenciadora dos processos de desenvolvimento pessoal e social” (Barbosa, 2011, p.121).

A animação surge assim, como ignição a um desenvolvimento pessoal e social do ser humano, que transcende a pura transmissão de informação e de conhecimentos, e promove espaços de aquisição de saberes criativos e inovadores, (Barbosa, 2011) procurando proporcionar mudanças significativas nas pessoas e na comunidade, tendo sempre uma finalidade educativa.

Educar na terceira idade parece-nos cada vez mais (Dias, 2009, p.24) um processo em que todos os indivíduos, todas as nações, todos os povos, culturas e os mais diversos órgãos da sociedade se encontram envolvidos, “e que consiste em utilizarmos todos os recursos (do ecossistema)” na medida em que possam ser criadas “melhores condições (na comunidade) para que todos os membros da Família Humana” especialmente os mais desfavorecidos, e excluídos se possam desenvolver em todas as dimensões do ser e ao longo de todas as fases da vida na rota à plena realização de cada um em todos os planos em que existimos.

Pensemos, no entanto, que educar na terceira idade não significa dirigir a vida de um indivíduo ou um grupo de pessoas. Os idosos têm o direito a escolher o seu modo de viver, têm direito a pertencer à sua geração de “procurar estimular condições para que os próprios adultos se tornem capazes de se movimentarem como pessoas livres e autónomas e de eles próprios procurarem respostas para as suas necessidades e aspirações” (Dias, 2009, p.39). Necessitam, mais do que nunca, decidir de maneira autónoma o seu plano de enriquecimento pessoal.

Parafraseando Romans, Petrus & Trilla (2003, p.89) “a pessoa idosa quer aprender por si mesma e quer dar sentido à sua vida de maneira pessoal e autónoma e se a educação é um compromisso ao longo da vida e de toda a sociedade, sem dúvida alguma a socialização e a educação das pessoas idosas também o é” (Romans, Petrus & Trilla, 2003, p.89).

A animação sociocultural ganha relevo e uma prioridade indiscutíveis em todas as estruturas de acolhimento de pessoas idosas “que tomaram consciência da sua importância enquanto elemento determinante da qualidade de vida em estabelecimentos e que se integra no projecto de vida de uma instituição, preservando a autonomia dos residentes” (Jacob, 2008, p.22).

E em animação sociocultural o que se faz é por o projeto de vida de pessoas e de uma instituição em movimento, o educador/animador “[...] é quem liga a chave, quem desencadeia as alterações necessárias para que o que estava inerte se ponha em acção, em movimento” (Jacob, 2008, p.22).

Jacob (2008) acrescenta ainda que o animador é muito mais que um homem só, ele valoriza a participação e o trabalho “com” as pessoas e não “para” as pessoas, é simultaneamente um intermediário, um provocador, um gestor, um companheiro.

Assim, o animador é também um educador, que deve, “fundamentalmente, saber ouvir as necessidades e aspirações da população, compreender o conjunto de conhecimentos, saberes, e costumes que constituem a sua cultura e respeitar os valores que tornam significativas as suas acções” (Antunes, 2008, p.87).

É, pois, de igual forma importante que enquanto pedagogos, os educadores socioculturais conheçam e vivenciem a realidade do seu público e que não caiam na tentação de se infantilizar os idosos quando se faz animação como falar à bebé ou achar graça/gozar quando os idosos demonstram afectos uns pelos outros (Jacob, 2008). Sendo uma das principais funções do educador e da animação sociocultural fazer com que os idosos não se auto-excluam de viver, “são as pessoas, as suas memórias, os seus sonhos, as suas emoções, os seus projetos, que estão no centro de toda a intervenção sócio-educativa” (Baptista, 2006, p.246).

A animação é, como podemos verificar muito importante na terceira idade, seja no sentido de promover a participação dos idosos, seja no intuito de desmitificar alguns preconceitos face ao envelhecimento. Assim, a animação sociocultural surge como bússola na promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Ander-Egg (2001) refere que “ninguna actividad en sí misma es una forma de animación sociocultural, pero que una gran variedad de actividades (folclore, fiestas populares, manifestaciones astísticas, educativas, sociales, recreativas, deportivas, etc) pueden ser soporte de la animación”, a animação distingue-se pela maneira como as atividades são levadas a cabo (2001, p.9)

Neste seguimento Jacob (2008) faz uma divisão das atividades que são possíveis desenvolver com este público dividindo-as em a animação física ou motora (incluindo a motora sensorial); animação cognitiva ou mental; animação através da expressão plástica; animação através da expressão e da comunicação; animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; animação lúdica e por fim a animação comunitária.

Com efeito, independentemente das atividades desenvolvidas o mais importante é que o educador/animador tenha sempre presente que o espaço comunitário é o lugar onde o ser humano aprende a ser e a se interrelacionar com o outro. Um lugar que deve ser familiar, onde se trocam histórias comuns, onde se partilham as tristezas e as alegrias, um lugar de cheiros, de

sentimentos, de abraços, de festas, de rituais, de narrativas, de risos e de choros, um lugar de pertença (Baptista, 2006).

É fundamental ter no horizonte este sentido de fazer parte de algum lugar, de pertencer a uma comunidade para que os idosos possam também eles proporem outras atividades como ajudar na elaboração das ementas, regar as plantas, fazer as suas camas (Jacob, 2008).

A animação sociocultural deve procurar “[...] promover prácticas e actividades voluntarias que con la participación activa de la gente, se desarrollan en el seno de un grupo o comunidade determinada, y se manifiestan en los diferentes àmbitos de las actividades socioculturales que procuran el desarrollo de la calidad de vida (Ander-Egg, p.100).

Tal como nos refere Freire “Se, na verdade, o sonho que nos anima é democrático e solidário, não é falando aos outros [...] que aprendemos a escutar, mas é escutando que aprendemos a falar com eles” (1997, p.127). Cada ser humano é único e singular e também necessita que a escuta e o diálogo sejam laços basilares para um envelhecimento com qualidade de vida.

Capítulo III

Enquadramento metodológico

3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação

3.1.1. Paradigma de investigação/intervenção

“O ser humano aprende na medida em que participa na descoberta e na invenção”
(Sábato, 1990, cit in Serrano, 2008, p.13).

Ao procurar desenvolver uma investigação, torna-se fundamental que o investigador se posicione perante uma metodologia, interpretando o mundo que o rodeia, como o analisa, como o compreende, como o investiga, os seus valores, os seus significados, e, portanto, defina os métodos e as técnicas mais adequadas que o ajudam a desenhar o caminho da sua investigação.

O paradigma subjacente que mais se adequou ao presente projeto de investigação/ação foi o paradigma qualitativo/interpretativo ou hermenêutico, para Coutinho (2011) “este paradigma pretende substituir as noções científicas de *explicação, previsão e controlo* do paradigma positivista pelas de *compreensão, significado e acção*” (p.16). Assume-se a epistemologia hermenêutica como paradigma que procura através da compreensão e da interpretação compreender o comportamento das pessoas, e que elas compreendam as situações e as transformem. Para compreender o comportamento é necessário compreender as definições e o significado que as pessoas atribuem ou constroem das suas experiências (Bogdan & Biklen, 2013).

Ao posicionar-se com este paradigma o investigador estabelece um compromisso de que “[...] conhecer é entregar-se à realidade de forma que ela nos atinja e nos envolva a ponto de nos tornarmos parte dela” (Ghedin, 2003, p.4). A investigação e o conhecimento da realidade que queremos interpretar têm de contemplar o indivíduo como um viajante no tempo, que trás consigo toda uma bagagem experiencial, com percursos e ritmos diferentes, com significado, e, portanto, um indivíduo com Historicidade própria.

A abordagem qualitativa é aquela que nos dá mais garantias de um conhecimento profundo, elucidativo e concreto da realidade, permitindo ao investigador uma proximidade com o público, o que se traduz em informações impossíveis de aferir com uma abordagem quantitativa.

A observação direta, ramificação desta abordagem qualitativa, permite-nos também observar os contextos no seu ambiente natural, dela extraímos importantes reflexões e perceções sobre os indivíduos com os quais vamos intervir.

A abordagem qualitativa em contrapartida com a abordagem quantitativa torna-se deste modo mais rica em particularismos, em aferir singularidades, permite um conhecimento mais próximo de cada indivíduo no seu ambiente, onde “os locais têm de ser entendidos no contexto da história das instituições a que pertencem” (Bogdan & Biklen, 2013, p.48). Só assim se torna possível fazer uma boa interpretação da realidade que não se desvincula do sujeito e da sociedade.

Uma narrativa viva em que cada indivíduo nos dá a possibilidade de os conhecermos nos seus ambientes naturais sem intervir com o meio, uma abordagem que não é manipulada, mas sim contada e percebida de forma espontânea. E por ser uma história que germina no seio dos principais atores da intervenção esta abordagem atribui ao significado uma importância vital no seu uso, onde os investigadores estão interessados em perceber como as pessoas dão significância e sentido às suas vidas (Bogdan & Biklen, 2013).

A investigação qualitativa caracteriza-se assim por abordar “[...] o mundo de forma minuciosa. [...] exige que o mundo seja examinado com a ideia que nada é trivial, que tudo tem potencial para construir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do nosso objeto de estudo” (Bogdan & Biklen, 2013, p.49).

No entanto a abordagem qualitativa e quantitativa não se contrapõem uma à outra e as duas podem coexistir e se enriquecer de forma mútua e complementar.

Deste modo, no decorrer da intervenção utilizamos igualmente a abordagem quantitativa, nomeadamente, na análise dos dados sociodemográficos do inquérito por questionário assim como gostos e interesses referentes aos utentes.

3.1.2. Metodologia da investigação/intervenção

A escolha de uma metodologia de investigação desempenha um papel imprescindível no desenvolvimento de um projeto de intervenção, uma vez que “proporciona as ferramentas, as técnicas e, em suma, os métodos mediante os quais tentamos transformar a realidade a fim de a melhorar” (Serrano, 2010, p.48). A metodologia assume-se assim, como sendo o nervo central do projeto, a artéria vital pela qual passam todos os mecanismos que fazem o organismo funcionar e que por esse motivo deve ser cuidadosamente escolhida tanto em função dos objetivos delineados como dos seus intervenientes (Serrano, 2010).

O pressuposto de uma investigação é fundamentalmente o de tentar conhecer o público onde irá recair a nossa intervenção, mas também o de “garantir que o processo seja participativo

e científico” (Serrano, 2010, p.48) pois, é aqui que temos o conhecimento efetivo da realidade e dos contextos.

No intuito de se querer investigar e analisar a realidade na base de uma metodologia participativa adequada aos pressupostos da Educação de Adultos e de Intervenção Comunitária entendemos que a melhor forma de conhecer e transformar a realidade deste projeto que implicasse a participação do público-alvo seria através da metodologia investigação-ação participativa (IAP).

Esta metodologia pressupõe que o seu processo de investigação participativa seja uma reflexão constante e contínua e, portanto, “[...] um processo dialético, um diálogo ao longo do tempo, e não uma imagem estática de um ponto isolado do tempo” (Erasmie & Lima, 1989, p.52), visto que se afirma como um processo qualitativo, aberto e flexível, passível de ser transformado e reformulado.

Esta forma de estar no terreno exige que, o investigador deve ter sempre presente algumas dimensões importantes quando adota esta metodologia: o objetivo do estudo, ou seja, delinear (o quê) em função do que as pessoas consideram importante, a finalidade do que se pretende estudar, ou seja, (para quê e como) que resulta na transformação das condições e situações em que a comunidade vive, e supõem um compromisso de cumplicidade entre o investigador e as pessoas envolvidas, que participa na investigação e ajuda a conhecer e a transformar a sua realidade (Ander-Egg, 1990). Implica, portanto, uma transformação das condições e situações em que a comunidade vive, sendo a participação uma ferramenta fundamental nesta metodologia de investigação-ação-participação, pois sem a participação do público com quem estamos a intervir, não existe transformação, não existe aprendizagem.

Como menciona Erasmie & Lima (1989, p.52) a Investigação-Ação Participativa reconhece que “o objetivo do processo de investigação, tal como o objetivo do processo educacional, deverá ser a libertação do potencial criador humano e a mobilização de recursos humanos”, devemos deste modo ajudar e trabalhar com um grupo de pessoas com uma perspetiva de desenvolvimento pessoal e grupal. Significa irmos para além das fachadas percetíveis aos nossos olhos, requer do investigador uma envolvimento com as pessoas, e mais importante que isso que o investigador “se considere membro da comunidade que participa na actividade investigada” (Erasmie & Lima, 1989, p.52).

A IAP torna-se assim uma mais-valia e uma grande vantagem, pelo fato de todo este processo de investigação-ação participação ser feito no terreno, na base de uma reflexão e de uma

participação conjunta, na construção e na transformação da realidade ser uma tarefa ativa e participativa de todos os envolvidos neste caminho de desenvolvimento e otimização do potencial humano seja de um grupo, ou de uma comunidade.

Com a IAP procura-se que as pessoas sejam os principais atores, ganhando ou exigindo responsabilidade e autonomia de ação, participativos e implicados no processo de desenvolvimento tanto pessoal como comunitário e social, fazer parte ativa da transformação e das condições em que querem e como querem viver com qualidade de vida.

É basilar se atuar sobre as verdadeiras necessidades e interesses das pessoas, pois o objetivo da animação sociocultural como metodologia específica ou privilegiada da intervenção socioeducativa é o “[...] de reintegração do indivíduo no seu ambiente comunitário e na malha social [...]” ao mesmo tempo que permite e ajuda que as pessoas satisfaçam as suas necessidades (Osório & Pinto, 2012, p.65).

Nas ideias de Osório & Pinto (2012, p.65) a animação é entendida “como um meio de geração de processos de participação social, nos quais a tarefa do gerontólogo educativo ou educador é promover e canalizar a participação do idoso para diversos tipos de actividades, programas e espaços, dinamizando os recursos da comunidade”.

Há que respeitar a singularidade de cada ser individual, perceber que cada pessoa é um livro aberto que trás consigo uma Historicidade própria, com experiências, valores e significados distintos e, portanto, é necessário adaptarmos a nossa linguagem a cada grupo, a cada comunidade, para compreendermos e sermos compreendidos, para que nos oiçam e para sabermos ouvir, valorizando o feedback dos envolvidos.

Foi isso que tentamos fazer neste projeto de intervenção uma vez que só envolvendo e conhecendo as pessoas e a realidade em que vivem podemos efetivar uma mudança verdadeira e construtiva em prol do desenvolvimento e da transformação das necessidades e problemas da realidade.

3.2. Métodos e técnicas de investigação

Ao longo do desenho da investigação e desenvolvimento do nosso projeto foi necessário socorreremo-nos de métodos e técnicas de investigação que serviram de apoio a esta intervenção.

Segundo Serrano (2008), aqui fica “expresso o conjunto de actividades que se devem

desenvolver para levar a cabo o projecto, ou seja, as acções e os procedimentos que se devem realizar para alcançar as metas e os objetivos propostos” (p.47).

3.2.1. Técnicas de investigação

Na ótica de Serrano (2008), as técnicas de investigação “representam a maneira de se efectivar um propósito bem definido”, indicam “o modo ou a forma de agir efectivamente para alcançar uma meta” (p.50).

Para isso, foi útil auxiliarmo-nos sobretudo de ferramentas de cariz qualitativo, recorrendo a variadas técnicas para a recolha de informação, como a pesquisa e análise documental, observação direta e participante, conversas informais, fotografia, diário de bordo, entrevista e a aplicação de um inquérito por questionário. No decorrer de todo o nosso percurso de intervenção, utilizamos grelhas de participação/observação, no intuito de se registar o número de participantes e as observações que iam fazendo.

A pesquisa e análise documental

Foi uma das primeiras técnicas utilizadas no intuito de se fazer um levantamento dos documentos referentes ao contexto em causa, bem como alguns dados biográficos e sociodemográficos referentes ao público-alvo revela-se assim uma técnica valiosa “[...] que busca identificar informações factuais nos documentos a partir de questões ou hipóteses de interesse [...] seja complementando as informações obtidas por outras técnicas, seja desvelando aspectos novos de um tema ou problema” (Ludke & André, 1989, p. 38).

No decurso da nossa pesquisa e análise documental foi nosso intuito compreender melhor as dinâmicas da instituição, as temáticas subjacentes ao envelhecimento ativo, à terceira idade, sendo uma ferramenta importante “com vista a dela extrair algum sentido” para a nossa investigação (Carmo e Ferreira, 1998, p.59).

A observação direta e participante

Consideramos, ser, uma das estratégias mais simbólicas da investigação qualitativa e aquela que melhor privilegia a compreensão dos comportamentos a partir da lente ativa das pessoas envolvidas na investigação, permitindo recolher dados em articulação com um contacto diário com as pessoas, nos seus contextos ecológicos naturais (Bogdan & Biklen, 2013).

Um dado importante a reter e que dá ênfase à observação participante é sobretudo a interação simbólica que as pessoas estabelecem no seu contexto. Bodgdan & Biklen (2013) argumentam que “as pessoas não agem com base em respostas predeterminadas a objetos predefinidos, mas sim como animais simbólicos que interpretam e definem [...]” o qual só pode ser compreendido através de métodos como a observação participante (p.55).

E, portanto, ao observarmos a realidade, percebendo os significados que as pessoas atribuem às coisas e à forma como vivem conseguimos desenhar e desenvolver melhor a nossa prática, para compreendermos o comportamento é necessário conhecermos as significações e as definições que as pessoas de uma determinada comunidade atribuem, falar a mesma linguagem, olhar pela mesma lente “[...] a experiência direta é sem dúvida o melhor teste de verificação da ocorrência de um determinado fenômeno” (Ludke & André, 1989, p.26).

A observação direta permite também “[...] acompanhar *in loco* as experiências diárias dos sujeitos [...]” (p.26), permite ao observador conhecer e apreender a visão que eles têm do mundo, o significado que atribuem à sua realidade, às suas ações e aquilo que os rodeia (Ludke & André, 1989). A título de exemplo, podemos observar que a religião e o culto para rezar o terço era uma prática diária e essencial nesta instituição, havendo horas específicas para o terço, para a missa, o qual os utentes tinham a liberdade de “participar” segundo a sua vontade e espiritualidade.

A observação participante foi sem dúvida um motor essencial para conhecermos melhor o público com quem íamos intervir como também nos facilitou e promoveu a nossa integração, ao participarmos em algumas atividades da vida diária dos idosos, ao interagirmos com eles de forma natural e espontânea.

Conversas informais

Ganham aqui também relevo fulcral no desenvolvimento do nosso projeto traduzindo-se em momentos de conhecimento mútuo estabelecendo bases de confiança, de proximidade, de interação, de diálogo e familiaridade com os utentes.

As conversas diárias e informais são de importância inegável no campo da educação e da intervenção, são a chave para a participação dos idosos, para a empatia entre educador comunitário e as pessoas com quem vamos estabelecer relações de proximidade, de convívio.

De salientar que a par das conversas informais lhe acresce também a importância de uma relação de bom ouvinte, do contacto e da proximidade com as pessoas. Nas muitas conversas informais estabelecidas com os idosos tomamos conhecimento que se tornavam em momentos

vitais também num desenvolvimento mais equilibrado, saudável e com qualidade de vida.

Constatamos que mais do que preencher a vida deles com momentos de ocupação eles interessam-se muito mais pelo diálogo, pela interação com o outro, com as relações que estabelecem de amizade e de afeto.

Inquérito por questionário

A utilização do inquérito por questionário foi também uma ferramenta importante para o nosso estudo e desenvolvimento do nosso projeto. Este método possibilitou cruzar e sedimentar informação verificando se aquilo que observávamos e aquilo que registávamos através das conversas informais iam de encontro às necessidade e interesses dos idosos.

A aplicação do inquérito por questionário aos idosos foi realizada num primeiro momento para se compreender dados sociodemográficos de cada utente e quais os seus gostos e interesses com os quais gostavam de ocupar os seus tempos livres. De salientar que este método permite que este seja feito em anónimo o que cria condições para que as respostas sejam autênticas e verdadeiras (Pardal & Lopes, p.74).

Este método possuiu diversas modalidades de perguntas: abertas, fechadas ou de escolha múltipla sendo administrado de forma direta ao público-alvo, isto é, quando é o próprio inquiridor que o completa a partir das respostas que lhe são fornecidas pelo inquirido (Quivy & Campenhoudt, 1998, p.188). Tal acontecimento deveu-se ao facto de alguns idosos serem analfabetos e outros terem alguma dificuldade de visão e em escrever.

O inquérito por questionário contemplava assim perguntas abertas que visavam conhecer e compreender algumas visões ou opiniões que os utentes tinham referentes a algum assunto o permitia a “[...] plena liberdade de respostas ao inquirido” (Pardal & Lopes, 2011, p.76). Foram utilizadas ainda perguntas de índole fechadas, ou seja, que se restringem a um sim e um não e que, portanto “[...] limitam o informante à opção por uma de entre as respostas apresentadas” (Pardal & Lopes, 2011, p.77). E ainda perguntas de escolha múltipla que “configuram tendencialmente uma modalidade fechada, permitindo ao inquirido a escolha de uma ou várias respostas de um conjunto apresentado” (Pardal & Lopes, 2011, p.77).

O inquérito por questionário pode ainda apresentar vários tipos de perguntas cada uma relativa à sua especificidade e interesse. Assim sendo, foram utilizadas perguntas explícitas “[...] que procuram uma informação direta e imediata sobre um assunto” (Pardal & Lopes, 2011, p.81), perguntas de resposta simples como o sexo, a idade, número de filhos, profissão, estado civil

(Pardal & Lopes, 2011). Mas também perguntas de opinião, que pedem ao inquirido a sua opinião ou o que pensa sobre algum assunto ou atividade. A utilização do inquérito por questionário foi também utilizada na avaliação intermédia e final da intervenção no intuito de se aferir se as atividades iam de encontro aquilo que os idosos gostavam de fazer, e se tinham significado para eles, bem como o impacto das atividades no seu dia-a-dia e na promoção e otimização da sua qualidade de vida e bem-estar.

Entrevista semiestruturada

No ímpeto de se fazer uma leitura mais concisa e construtiva do projeto de estágio realizado, consideramos ser de igual modo importante aplicar uma entrevista semiestruturada aos técnicos da organização que de uma forma ou de outra acompanharam o esboço e o desenvolvimento do projeto.

A entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos foi fundamentalmente utilizada para recolher dados descritivos na linguagem dos próprios sujeitos de investigação, permitindo ao investigador retirar e desenvolver uma ideia sobre como os sujeitos de investigação interpretaram aspetos da realidade observada e participante do projeto desenvolvido (Bogdan & Biklen, 2013, p.134). Nas entrevistas semiestruturadas procuramos “obter dados comparáveis entre os vários sujeitos” (Bogdan & Biklen, 2013, p.135), uma vez que as suas “transcrições estão repletas de detalhes e de exemplos” (p.136).

Registo fotográfico

No decorrer da investigação e sendo transversal ao desenvolvimento do nosso projeto de intervenção utilizamos e registamos todas as atividades, interações, e inter-relações com base no registo fotográfico. Apresentando-se como “fortes dados descritivos [...]” (Bogdan & Biklen, 2013, p.183) “[...] as imagens dizem mais do que as palavras” (p.184).

A utilização do registo fotográfico fornece-nos sobretudo “[...] imagens sobre a aparência das pessoas que participam em acontecimentos especiais, a disposição de lugares [...]” (Bogdan & Biklen, 2013, p.189). Traduziram-se num registo fundamental e o qual os utentes aderiram com fácil espontaneidade, gostando que registassem os momentos em que participavam, aquilo que faziam, para posteriormente ser mostrado.

De salientar que no final do projeto de estágio foi mostrado um vídeo a todos os utentes com base nos registos fotográficos que foram tirados ao longo e no desenvolvimento da presente

intervenção, o qual foi um momento entusiasta e saudoso, lembrando os que partiram, as atividades que realizamos, dizendo mesmo uns para os outros “olha eu, olha tu ali, olha o senhor (y) a dona (x)”. Sendo um importante veículo de promoção e aquisição de conhecimento sobre a realidade e os seus intervenientes.

Diário de bordo

Ou também designadas notas de campo foi também uma ferramenta transversal a todo o projeto e uma das mais essenciais no processo de reconhecimento do público-alvo, só registando o que se quer conhecer, o que se quer analisar, o que acontece diariamente é que conseguimos chegar mais perto da realidade investigada.

Com reflete Bogdan & Biklen (2013) as notas de campo permitem fazer um pequeno roteiro das coisas que vão acontecendo de uma forma inesperada e genuína traduzindo-se em pistas fundamentais na elaboração do nosso plano de intervenção, são o “[...] relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha [...]” (p.150) “o objetivo é captar uma fatia da vida” registando por palavras o que aconteceu no terreno, no contexto, conversas, pessoas, ações, atividades (Bogdan & Biklen, 2013, p.152). Esta técnica tem como vantagens nos permitir registar e compreender o quotidiano das pessoas aquilo que escutamos e sentimos, as opiniões, as emoções que acontecerem naquele dia, naquela determinada atividade e ação.

Grelhas de participação/observação

As grelhas de participação/observação foram elaboradas para se fazer um registo da participação que íamos tendo dos idosos nas diversas oficinas e ações, mas sobretudo para se registar algumas observações que iam fazendo *in loco* sobre as atividades. Continham apenas o número dos participantes e um pequeno espaço para se registar as observações.

Foram desenvolvidas sobretudo para se fazer a contabilidade dos utentes, visto que estavam sempre a oscilar, com perdas e entradas de utentes na instituição.

A utilização de diversos métodos e técnicas de investigação é uma vantagem e uma mais-valia, na medida em que busca uma complementaridade entre todas elas, estabelecendo e atribuindo relevância a todos os olhares e sentidos sobre os principais atores. O ser humano é um ser por si só social, mas também individual, grupal, age com base na sua historicidade, na sua

cultura de valores e, portanto, tem de ser olhado e compreendido na sua dimensão holística. Porém é importante que enquanto profissionais saibamos manter a nossa lente ótica a uma certa distância, tendo o devido cuidado nas interpretações da realidade que nos é apresentada, refletindo, e atendendo sempre ao feedback das pessoas envolvidas. Mantendo uma postura aberta e flexível possibilitando e potenciando a mudança e a transformação da realidade e dos contextos em que estamos incluídos.

3.3. Métodos e técnicas de educação/formação

Um projeto de educação e intervenção é um percurso que se faz num sentido de desenvolvimento e transformação da realidade em que as pessoas vivem e, portanto, com uma finalidade de carácter educativo, formativo e lúdico. Sendo um caminho multifacetado e dinâmico tanto em contextos como na riqueza humana onde as pessoas se (re)constroem e se (re)educam numa interação mútua torna-se também de extrema importância abrir o leque diversificado de atividades consoante os diversos interesses e necessidades para que se chegue a todos de igual forma e que todos possam ser agentes de participação autónoma e de mudança.

Assim sendo, e utilizando a metodologia de Ander-Egg (2000) como motor de otimização da melhoria da qualidade de vida dos idosos a escolha das nossas atividades de animação sociocultural foram variadas podendo-se classificar em cinco grandes setores sendo eles de formação, difusão, artísticas, lúdicas e sociais.

A animação como técnica metodológica foi peça chave em toda a nossa intervenção tendo como principal objetivo gerar contextos adequados que fossem capazes de proporcionar aos idosos o seu desenvolvimento pessoal, proporcionando e fomentando através destes momentos de criatividade, capazes de estimular e despertar o autoconhecimento pessoal a curiosidade e o interesse em atividades expressivas, ajudando-os a dar significado aos seus tempos livres (Martín, 2012). Não existe, contudo, uma formula única e com medidas certas numa intervenção socioeducativa, existe um leque diversificado de atividades sejam elas lúdicas, de expressão artística, de trabalhos manuais, atividades de carácter cultural ou de sensibilização. Dito por outras palavras, a animação socioeducativa na velhice “[...] procura aumentar os níveis de autonomia pessoal e de pertença social, evitando o distanciamento gradual e progressivo [...] através do desenvolvimento de novos papeis e funções sociais” (Martín, 2012, p.62-63).

Para tal, levou-se a cabo métodos e técnicas de educação/formação grupais, técnicas de informação/comunicação, técnicas ou procedimentos para a realização de atividades lúdicas.

Técnicas grupais

Nesta ordem de ideias Ander-Egg (2000) subdivide as técnicas grupais em quatro grandes grupos sendo elas as técnicas de iniciação, as técnicas de coesão, as técnicas de produção grupal e as técnicas de mediação.

Partilhando da ideia de que os idosos devem ser os verdadeiros protagonistas das suas ações utilizamos no desenvolvimento do nosso trabalho técnicas de iniciação que tinham como finalidade um conhecimento mútuo de todos os utentes, proporcionando momentos em que todos tivessem a oportunidade de se autoconhecerem e se darem a conhecer. Esta técnica também permitiu que alguns utentes perdessem algum receio de se relacionarem uns com os outros, mas também para que perdessem alguma inibição inicial daqueles que chegavam à instituição. Ao estarmos todos em grupo com dinâmicas de auto e hétero conhecimento contando e expondo aquilo que mais os identificava permitiu que se conhecessem melhor uns aos outros encontrando histórias e singularidades de vida em comum.

Tornou-se necessária, porém fazer-se uma reflexão sobre alguns aspetos de interligação e comunicação entre os idosos onde utilizamos as técnicas de coesão grupal que consistiam essencialmente em manter e dar a oportunidade de se relacionarem melhor uns com os outros, servindo fundamentalmente para desconstruir ideias pré-concebidas. Ao introduzir dinâmicas de coesão grupal nomeadamente atividades em que os participantes tinham de atribuir uma característica a um outro colega como por exemplo: passe o presente a quem considera ser “o mais simpático(a), o mais divertido(a), o líder, o mais carinhoso(a)” (considerando que muitos deles tinham a preocupação em que o presente rodasse por todos), ou por exemplo a dinâmica do abraço onde cada um tinha de tirar um envelope fechado que continha o nome de cada utente e ir abraçar essa pessoa.

Constata-se que a utilização deste tipo de técnica permitiu não somente que todos se conhecessem melhor, como também permitiu que soubessem a opinião que os outros tinham sobre eles atribuindo características uns aos outros o que resultou em alguns casos em momentos de surpresa e que propiciou uma melhor interação entre os utentes.

Complementando as técnicas grupais utilizamos ainda as de produção grupal que facilitam e ajudam a estar e a conviver em grupo nas atividades, aquelas em que os participantes discutem e dialogam as melhores estratégias para realizar com sucesso as atividades propostas em cada grupo. A título de exemplo temos os quiz de perguntas onde tinham de eleger um representante de cada grupo a atividade do stop, e a atividade de formação de palavras.

Técnicas de informação/comunicação

No que diz respeito às técnicas de informação/comunicação estas foram de carácter de comunicação oral onde utilizamos as mesas redondas para debater temas da atualidade ou para debater histórias de vida de cada um como por exemplo a atividade de foto galeria da retrospectiva dos acontecimentos mais marcantes de 2015 ou ainda a atividade de retalhos de vida, onde cada participante tinha que desenhar ou representar no retalho a sua história de vida. Podemos ainda referir as atividades de comunicação social que se expressam em formas de linguagem visual autodenominando-se de audiovisuais como o exemplo da visualização de filmes/curtas metragens pedidos pelos utentes.

Técnicas para a realização de atividades lúdicas

Neste contexto achamos pertinente e com base no diagnóstico de necessidades que se utilizassem as técnicas ou procedimentos para realizar as atividades lúdicas. Estas subdividem-se em formativas, participativas e festivas. De uma forma geral todas as atividades se encontravam articuladas com uma perspetiva de desenvolvimento e participação ativa de todos os utentes contemplando momentos de desenvolvimento pessoal e grupal, momentos de iniciativa e momentos festivos onde se comemorava de uma forma especial as datas mais representativas do ano, sendo que todas elas continham na sua génese algum sentido de ser animado, divertido, proporcionar momentos de alguma anima pela vida.

3.4. Procedimento e tratamento de dados

Análise de conteúdo simples

O procedimento e tratamento de dados foi realizado segundo as indicações de Bardin (2007), com base numa análise de conteúdo simples, agrupando ou construindo categorias de resposta. A análise dos resultados e o seu conseqüente tratamento são trabalhados de “maneira a serem significativos (falantes) e válidos” (Bardin, 2007, p.95).

Como referido anteriormente, foi realizada uma divisão das componentes das mensagens segundo um procedimento de análise e categorização de elementos constitutivos de um conjunto, por reagrupamento de respostas segundo critérios previamente definidos (Bardin, 2007).

A análise de conteúdo foi uma das técnicas utilizadas para analisar todo o material que foi sendo recolhido e acumulado com o objetivo de “aumentar a sua própria compreensão desses

mesmos materiais e de permitir apresentar aos outros aquilo que se encontrou” (Bogdan & Biklen, p.2013), tendo como propósito principal “fornecer, por condensação, uma representação simplificada dos dados brutos” (Bardin, 2007, p.112).

A análise de conteúdo permitiu-nos sobretudo uma análise e leitura simples dos conteúdos implícitos nas entrevistas semiestruturadas aplicada aos técnicos, e dos inquéritos finais aplicados aos idosos, segundo as quais foram realizadas categorias de resposta.

Análise estatística

Uma investigação social e a sua interpretação da realidade, realiza-se também com base em dados recolhidos de numa amostra retirada de uma fatia da população com potencial de interesse para o estudo (Pardal & Lopes, 2011). Neste sentido, no intuito de se fazer uma melhor leitura e representatividade dos dados sociodemográficos com a aplicação de um inquérito por questionários ao público-alvo, foi realizada uma análise estatística da população com base num conjunto de representações gráficas.

A representação visual dos dados com recurso à análise estatística permitiu evidenciar “aspetos peculiares e comportamentos regulares caracterizadores desses fenómenos” (Pardal & Lopes, 2011, p.128). O procedimento e tratamentos dos dados estatísticos foi essencialmente realizado através de diagramas de barras ou colunas referentes ao sexo, idade, grau de escolaridade (...), mas também aos gostos e interesses do público-alvo.

3.5. Identificação dos recursos mobilizados

Para a realização e o desenvolvimento de um projeto é necessário poder contar com a articulação de um conjunto diversificado de recursos (humanos, físicos, materiais) que viabilizem e garantem que o nosso projeto tenha sucesso e se consigam alcançar os objetivos delineados.

Desde o início e em consonância com o que era realizado pela instituição e seguindo uma lógica de reutilização e reaproveitamento dos materiais disponíveis que foi nossa prática e da instituição consciencializar para as questões ambientais e de redução de custos, valorizando assim materiais que normalmente deitamos fora e potenciando-os em instrumentos e materiais de utilidade, embelezamento, e que podiam ser novamente postos ao nosso dispor.

Recursos humanos: No que concerne aos recursos humanos e sem os quais a realização deste projeto não seria possível, temos os idosos do Lar Residencial, a técnica de educação/acompanhante de estágio, a auxiliar e colaboradora da instituição que estava sempre

presente com os idosos, a psicóloga que trabalhava diariamente com os idosos com sessões de atendimento e que em certos momentos foi convidada a participar em dinâmicas e sessões de esclarecimento de determinadas matérias e ainda contamos em alguns momentos com alguns funcionários que ajudavam na deslocação de todos os utentes para outras salas de atividades.

Recursos materiais: Quanto aos recursos materiais estes foram bastante diversificados, variando consoante as atividades realizadas. Assim podemos reportar aqueles que a instituição tinha ao nosso dispor e que rentabilizamos, canalizamos e utilizamos da melhor forma. Estes são recursos ou instrumentos que surgiram como apoio à intervenção e podemos identificar os retroprojetores (neste caso utilizamos em alguns momentos o computador da estagiária e a televisão) para as sessões de esclarecimento de informação. De salientar que a televisão e o computador foram recursos relativamente utilizados ao longo da intervenção seja para a apresentação de filmes, ou para a discussão e apresentação de imagens para atividades. Ao nível das tecnologias foram também utilizados dois refletores de Led (material emprestado para a realização de uma atividade multissensorial) que reagem ao som, neste caso ao bater palmas. Foram também utilizados dois quadros escolares de ardósia, giz, canas de bambu (para atividade com som). Para além das mesas e das cadeiras utilizamos também no início da intervenção cartazes de divulgação das oficinas que iam ser dinamizadas.

Nos recursos materiais e que serviram de apoio nas artes plásticas e manualidades utilizamos: pincéis, guaches e aguarelas, tintas para tecido, cola, papel feltro, papel crepe, purpurinas, ráfia, verniz, bijuterias, fios, cordas, fitas decorativas, botões, envelopes, papel, canetas, lápis, marcadores, pins, telas, ovos de esferovite, tesoura, balões, agulhas, dedais, linha de cozer, palitos, conchas, búzios do mar, ferro antigo, máquina fotográfica antiga, livro da cidade de braga de antigamente (alguns destes recursos a instituição tinha ao nosso dispor, outros foram doados, e outros angariados pela estagiária). Nos recursos recicláveis/reutilizados utilizamos rolhas de cortiça, elásticos, rolos de papel higiénico, latas de conservas, caixas de ovos, sacos plásticos, jornais, cartão, palitos de espeto, catos, terra, molas da roupa, vasos reutilizados, panos de retalho, papel guardanapo, quadrados de divisão de garrafas de vinho, bolinhas de gel, pregos, ovos, gelo, algodão, entre outros. Como outros recursos para jardinagem e sessões multissensoriais e sessões de esclarecimento temos ainda as ervas aromáticas (alecrim, loureiro, salsa, tomilho, manjerição, cebolinho, coentros), chás e infusões (cidreira), vasos de catos, paus de canela, grãos de café, iogurtes de sabores. Como outros recursos utilizados temos ainda pipocas, rebuçados e chocolates utilizados como oferta de participação e às equipas que tinham

ganho alguma atividade. Numa atividade utilizámos também o recurso a animais de estimação como foi o exemplo de pássaros que têm na sua pelugem diversas cores exóticas (cedidos por familiares da estagiária).

Recursos físicos: Relativamente aos recursos físicos, a grande parte das atividades foram realizadas nas duas salas de atividades e de convívio, sendo que dependia da ação e dinâmica de cada atividade. Quando havia espaço para dar uma caminhada ou eram realizadas no exterior da instituição ou nos claustros.

A grande maioria dos recursos utilizados foram cedidos e colocados ao dispor por parte da instituição, outros foram angariados e cedidos por familiares da estagiária ou recolhidos pelos funcionários da instituição como foi o caso dos quadros de ardosia, do giz, das latas de conserva, das caixas de ovos, das rolhas de cortiça. A instituição tinha muito material reutilizável que foi canalizado e potencializado em utensílios novamente uteis e rentáveis. Noutras situações houve a necessidade de repor algum material já gasto como os pincéis, tintas, ou algum comprado pontualmente como as telas.

3.6. Limitações do processo

Como limitações, mas também considerando uma mais valia na medida em que exigiu da estagiária confrontar-se com uma realidade com a qual não tinha tido a oportunidade de trabalhar podemos apontar um público bastante heterogéneo (com doenças como alzheimer, demências, debilidades físicas e motoras...) e, portanto, um grupo bastante díspar tanto em patologias como em alguns momentos a nível de idade.

Esta limitação revelou-se também uma mais valia e um desafio pois o público alvo sofria muitas vezes alterações (com entradas e saídas de utentes, com o falecimento de outros) o que exigia uma permanente reintegração dos que chegavam. Foi uma limitação que ao início provocou algumas dúvidas, mas que no decorrer do projeto percebemos que esta sim era a verdadeira realidade que este tipo de instituições estavam sujeitas. De referir que em certos momentos o nosso público oscilava/oscilou entre os 24, e os 33 utentes, o que se traduziu numa dificuldade em certos momentos em preparar as atividades, e com o novo reajustamento para admitir a entrada de novos e mais utentes.

Podemos apontar ainda como limitação alguma resistência por parte dos idosos em realizar algumas atividades que nunca tinham tido a oportunidade de realizar e que tinham curiosidade, mas por se exporem e terem receio de algumas reações mostravam-se algumas vezes relutantes,

por outro lado por acharem que não seriam capazes de realizar determinada atividade, outras vezes por estarem cansados, dada a debilidade motora e física de alguns idosos.

No decorrer e desenvolvimento do projeto de intervenção essa relutância em participar nas atividades foi diminuindo, também por conhecer melhor as atividades que iam ser realizadas, pela comunicação e explicação do que ia ser feito e por perceberem que participar nas atividades lhes fazia bem, em certos momentos abdicando de ir à missa para continuar a realizar as atividades que estavam a fazer.

Capítulo IV

Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação

4.1. Apresentação do trabalho de intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos

O projeto de intervenção foi alicerçado e desenvolvido segundo 3 fases de intervenção sendo elas: a (1.^a) fase de inserção no contexto e sensibilização, a (2.^a) fase de implementação das atividades e a (3.^a) fase de avaliação.

Fases	Atividades	Avaliação
<p>1ª Fase: Inserção no contexto e sensibilização</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita à Instituição e apresentação prévia; • Reuniões com a Diretora e a Acompanhante de estágio; • Conversas informais com a população idosa, funcionários e técnicos; • Participação em datas celebrativas; • Observação participante; • Aplicação dos Inquéritos por questionário; • Pesquisa e análise documental. 	<p>Avaliação Diagnóstica</p>
<p>2ª Fase: Implementação das atividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oficina Pedagógica (construção coletiva de saberes); • Oficina Aprendo Fazendo (trabalhos manuais); • Oficina uma Fábrica de Experiências (estimulação multissensorial); • Palestras/sessões de esclarecimento informação; • Ateliê de Jardinagem; • Celebração de datas festivas; 	<p>Avaliação Contínua</p>
<p>3ª Fase: Avaliação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação participante; • Inquérito por questionário aos idosos, acompanhante de estágio e psicóloga; • Análise de conteúdo. 	<p>Avaliação Final</p>

4.1.1. Descrição das atividades desenvolvidas

Partindo do conhecimento co construído da realidade durante a fase de inserção no contexto e sensibilização, torna-se fundamental desenvolver e identificar objetivos e ações que otimizem e potencializem uma melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Neste propósito, através da análise da realidade e da avaliação diagnóstica do contexto, tomando conhecimento dos problemas, gostos, interesses e necessidades dos idosos desenvolvemos 5 oficinas: Oficina Pedagógica (Anexo VIII), que contempla uma vertente de construção coletiva de saberes englobando várias dinâmicas relacionadas com a valorização da Historicidade de cada um potenciando também as relações interpessoais entre pares, a Oficina uma Fábrica de Experiências (Anexo VIII) que atende a uma estimulação multissensorial, levando a cabo ações de carácter mais sensitivo, a Oficina Aprendo Fazendo que abre horizontes para a criação de trabalhos manuais envolvendo um clima de criação, imaginação, convívio, e ainda a Oficina de Jardinagem (Anexo XI) que se insere no âmbito do contacto com a Natureza, em promover um clima de harmonia e paz não só com o contexto como consigo mesmo e na relação com os pares.

Havendo ainda espaço para a comemoração de datas festivas e também momentos de discussão grupal com sessões de esclarecimento/ informação que culminam em ações de sensibilização dos mais diversos temas da atualidade (Anexo IX). Importa elucidar que estas atividades foram realizadas com base numa IAP (Investigação-ação Participativa) que contemplava o carácter aberto e flexível na realização das atividades o que sugere que as atividades também foram propostas pelos idosos no decorrer da sua implementação. As oficinas funcionaram em conformidade e em diálogo com os espaços livres do horário de atividades da instituição uma vez que eram dinamizadas outras atividades já no decorrer do estágio como aulas de música, boccia e reabilitação. Assim, eram realizadas preferencialmente da parte da manhã sensivelmente entre as 9:30h/10h e as 11h, havendo momentos em que se prolongavam até à hora de almoço.

De seguida, iremos apresentar os objetivos de cada Oficina, sessões de esclarecimento/ informação e da comemoração de datas festivas, seguindo-se as atividades realizadas em cada uma delas, e conseqüentemente a sua avaliação intermédia/contínua, onde apresentamos a análise geral de cada oficina através de um pequeno quadro e a sua análise.

Oficina Pedagógica

Objetivos específicos desta oficina:

- Reconhecer a importância das relações interpessoais entre os idosos;
- Aceitar e compreender a Historicidade de cada um, atitudes, valores, princípios;
- Promover o diálogo, a expressão comunicativa e artística nos idosos;
- Valorizar estar em grupo e saber viver em comunidade;
- (Re)conhecer a importância e o seu papel no seio do grupo.

Atividades:

- “Colcha, manta de retalhos” (histórias de vida, comunidade)
- “Dinâmica do presente”
- “Nome e significado”
- “Provérbios e o corpo humano”
- “Sopa de letras”
- “Pintura dos retalhos”
- “Dinâmica do abraço - importância dos amigos”
- “Trabalhando expressões idiomáticas”
- Visualização do filme - “Marcelino Pão e Vinho (1955)”
- Visualização do filme - “Pátio das Cantigas (1942)”
- Visualização do filme - “Home”
- “Pelo sonho é que vamos – Recital de Poemas”
- “O que gostava de ter feito e não fiz”
- “Descobrimo as novas tecnologias”
- “Jogo do STOP”
- “Braga de Antigamente”
- “O que é ou quem é”
- “Qual o segredo para uma vida longa e feliz”

Descrição:

Quantas vezes se tem a oportunidade de se exteriorizar, retratar, refletir sobre a importância do nosso passado, as origens da nossa família, da nossa comunidade. Quantas vezes paramos para pensar de que forma a cultura da nossa comunidade envolvente, do nosso país influencia o nosso modo de ser e ver as coisas.

A Oficina Pedagógica (Anexo XI) procurou responder à necessidade de promover as inter-relações, surge como espaço para o diálogo, para tudo aquilo a que chamamos identidade, uma identidade que se constrói em comunidade, no seio da nossa família, dos nossos amigos, do nosso trabalho. E, portanto, esta oficina é um espaço que ajuda e procura que cada um, em algum momento, encontre um pouco da sua identidade e isso significa conhecer a própria história de vida e dos que nos rodeiam. Procurar a identidade individual, cultural, coletiva é perceber as múltiplas histórias de vida, aceitar como somos, respeitando as nossas limitações e a dos outros, os nossos sentimentos e os daqueles com quem compartilhamos a vida.

Assim, desde o início, procuramos que os idosos através de um pequeno retalho de pano, com diversas cores, escolhessem e começassem a construção de uma manta de retalhos através do relato e da representação das histórias que compuseram a sua vida, tanto individualmente, coletivamente e na comunidade, respeitando os tempos e as características individuais de cada idoso.

Numa primeira sessão chamada “Histórias de vida” selecionamos um pequeno grupo de idosos (6 idosos), que depois de explicada a atividade foram colocados panos quadrados no centro da mesa, com diferentes cores e foi pedido a cada idoso para relembrem um pouco das suas histórias pessoais e das histórias das suas famílias, pensando nas suas origens, sentimentos e momentos marcantes, em sonhos, enfim, em tudo aquilo que cada pessoa considerava representativo da sua vida.

A estagiária começou por partilhar a história da sua vida, seguindo-se depois cada um dos idosos que foram contanto aquilo que consideravam ser os momentos mais importantes e significantes na vida deles e o quanto esses momentos marcaram a sua Historicidade. Depois de todos contarem as suas vivências foi-lhes pedido para escolherem um pano de cor que representasse a sua vida. À medida que escolhiam justificavam a sua escolha.

Alguns dos idosos demonstraram muito interesse em contar todo o percurso das suas vidas, as suas dificuldades, os seus momentos bons e maus, outros, porém contaram as suas histórias de vida comparando o passado com o estado atual das pessoas que amam e da tristeza que sentem. Ao fim de todos representarem/pintarem as suas histórias de vida, através de frases, símbolos, figuras, foram costurados todos os retalhos de vida feitos pelos idosos (e cozidos à mão por eles) construindo uma manta da comunidade, uma manta de retalhos da vida de cada um, simbolizando que todos estavam unidos por uma Historicidade, por uma cor, um país, uma cultura.

Um dos momentos mais contagiantes e significativos desta oficina foi aquando da realização da dinâmica do presente em que se estabeleceu um número de participantes e se selecionou o mesmo número de qualidades para serem abordadas durante a dinâmica. O objetivo era que todos se escolhessem uns aos outros durante a dinâmica atribuindo características e qualidades uns aos outros e que no fim o presente pudesse ser distribuído uniformemente no final da dinâmica. E a dinâmica começou assim: Parabéns você tem muita sorte. Foi premiado com este presente. Somente o amor e não ódio são capazes de unir o mundo. Observa os teus amigos à volta e passa o presente que recebeu a quem acha mais “alegre” e assim sucessivamente enumerando várias qualidades nos outros colegas e passando sempre o presente até à última qualidade. E no final da dinâmica o presente foi partilhado por todos.

As sessões seguintes foram desenvolvidas atividades de autoconhecimento como foi o caso da atividade do nome e significado, onde foram preparadas previamente fichas na forma de quebra-cabeça, uma a parte do nome, e a outra o seu significado, onde cada idoso tentou encontrar o seu nome e descobrir o significado do mesmo, à medida que iam encontrando, montavam o quebra-cabeça e cada um lia em voz alta o significado para os restantes colegas.

No seguimento destas sessões foram ainda realizadas atividades de associação de provérbios populares a uma figura do corpo humano (Anexo XI), esta atividade revelou-se de extrema relevância, na medida em que os idosos tinham de associar os provérbios que liam e identificar e assinalar com marcadores em pares ou de forma individual as partes do corpo humano representadas na frase (o corpo humano foi previamente impresso numa folha) como por exemplo: “mãos frias coração quente”; “falar pelos cotovelos”; “ter mais olhos que barriga”. Foi uma atividade bastante interessante e a qual os idosos aderiram com especial interesse. Mas também pela atividade em si que envolvia trabalhar em grupo e identificar e associar o que liam às partes do corpo humano. Associada a esta atividade desenvolveu-se também uma atividade chamada “expressões idiomáticas” (Anexo X) que consistia em ver algumas imagens que representavam ditos populares e expressões do dia-a-dia onde tinham que adivinhar qual o dito popular ou expressão idiomática representada em cada imagem. Revelou-se uma atividade bastante divertida, pois as imagens eram apresentadas na televisão por slide o qual os idosos acharam bastante piada.

No sentido de se estabelecer, criar e estreitar laços entre os idosos, mas também integrar mais facilmente os que chegavam à instituição realizou-se numa das sessões seguintes uma atividade bastante divertida e contagiante que levava a refletir sobre a importância do ser-se amigo.

Em forma de círculo todos os utentes se posicionaram voltados uns para os outros. Dentro de uma caixa estavam envelopes fechados onde continham os nomes de cada utente. Aleatoriamente e à vez foram tirando um envelope à escolha e abrindo, o nome que saía no envelope era o nome a quem esse utente ia dar um abraço e assim sucessivamente. Ao fim de todos tirarem um nome e abraçar a pessoa que saiu o nome no envelope foi dado a cada utente um cartão em forma de balão que continha uma frase que dizia “ser amigo é”. Cada um escrevia o que considerava ser-se amigo ou que não conseguiam escrever a estagiária escrevia por eles. Ao fim da atividade foram colocadas as cartolinas em forma de conversação na parede da sala de atividades.

No intuito de se criar momentos de partilha e de auto e hétero conhecimento foi realizada nas sessões seguintes uma atividade que decorreu na sala de atividades em que os idosos se encontravam todos de frente para um quadro de ardósia que continha a seguinte frase: “o que gostaria de ter feito e não fiz” (Anexo XI). Cada utente de forma aleatória ia ao quadro e escrevia alguma coisa que gostava de ter feito e não fez, ou algum sonho que gostava de ter realizado. Foi interessante verificar que muitas das coisas que os utentes gostavam de ter feito e não fizeram foi-lhes condicionada muitas vezes por motivos familiares, outros, porém referiram ter feito tudo o que gostariam de ter feito. Outros por sua vez referiram ter algum interesse em saber mais sobre as novas tecnologias da comunicação. Através desta atividade tomamos conhecimento de muitos sonhos que não foram concretizados, mas também conhecemos outros gostos e interesses que ainda não tínhamos aferido aquando da realização do diagnóstico de necessidades como o exemplo das novas tecnologias a qual se desenvolveu depois numa pequena atividade.

Nesta oficina integramos também a visualização de alguns filmes que foram sugeridos pelos idosos e que nunca mais tiveram a oportunidade de os voltar a ver. Tivemos ainda a oportunidade de fazer um recital de poemas pois alguns dos idosos gostavam muito de ler poemas e de escrever.

Avaliação:

<i>Quadro n.º 1 - Resultados da Avaliação contínua da Oficina Pedagógica</i>		
Gostei muito	Gostei	Não gostei
11	12	0
FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Anexo III)		

Como podemos analisar no Quadro 1, do total dos 24 utentes, existem vinte e três (23) questionários válidos, dos quais estes demonstram uma forte adesão a esta oficina, com onze idosos (11) que referem que gostaram muito, doze (12) referem que gostaram, e nenhum (0) idoso disse não ter gostado de participar em algumas destas atividades. Os restantes utentes, não responderam, ou não participaram na Oficina.

Quando questionados se a participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida referiram:

“Foi muito positiva para se refletir e as pessoas se expressarem pelo desenho, se conhecerem melhor, que também eram capazes de se expressarem, a estagiária levou a coisa muito humanamente, muito pedagogicamente, como um rio flui” (Q.1).

“Alguns tinham dificuldade de se expressarem oralmente e isto foi uma oportunidade” (Q.1).

“Diz-se que quando um velhinho morre, fecha-se uma biblioteca, porque viveu muita coisa (...) conforme se expressa o hino dos colegiais espíritanos, o saber não ocupa lugar, do saber o DIADEMA é brilhante e sempre reluz (...) A gratidão é uma memória do coração” (Q.6).

“Reavivamos alguns conhecimentos” (Q.14).

Foi uma oficina bastante gratificante e que promoveu e estreitou os laços entre todos os idosos, consciencializando-se das histórias de vida de cada um e compreendendo e olhando a velhice e o envelhecimento de outra forma.

Oficina uma Fábrica de Experiências

Objetivos específicos desta oficina:

- Estimular a criatividade, a memória, os sentidos;
- Promover momentos de descoberta, de relaxamento, de diversão;
- Estimular o contacto com a Natureza, com os animais;
- Proporcionar um ambiente de reconhecimento individual, coletivo, cultural;
- (Re)conhecer a importância da envolvimento com tudo aquilo que nos rodeia.

Atividades:

- “Experimentação sensorial”
- “Caixa das sensações”

- “Colar de contar”
- “Exercícios de motricidade fina, memória, praxia fina”

Descrição:

Esta oficina englobou um conjunto de atividades que procuravam apelar ao sentido mais sensorial e holístico do ser humano, como um ser que observa, explora, procura o próprio conhecimento, se questiona, se reeduca, o indivíduo que extrai significados e sentido ao espaço físico que o rodeia.

Esta oficina pretendia criar/demonstrar que também é possível regenerar corpo e mente através do tato, olfato, visão e paladar, mas, também, com o exercício da memória. Não é somente um espaço de pura atividade e lazer, mas um espaço lúdico de onde se pode tirar vivências, cheiros, momentos do passado e regenerar enquanto corpo que vive de experiências significativas. Possibilitar à pessoa idosa tempo, espaço e a oportunidade de desfrutar do ambiente à sua maneira, longe das expectativas. São os sentidos que nos permitem entrar em sintonia com a vida, para comunicar com o mundo que nos envolve, para ser totalmente presente no aqui e agora, para viver plenamente.

Esta é uma oficina que permite contactar com experiências multissensoriais como os sons, os sabores, os cheiros, a visão, o tato, onde os idosos podem despertar a criatividade, a memória, reavivar momentos, emoções. Numa sala dispomos elementos que despertem os 5 sentidos: audição, paladar, visão, tato, olfato (Anexo XI).

Foi num ambiente de expectativa que decorreu esta sessão, os idosos somente sabiam por cartazes afixados na instituição e por conversas o que esta oficina podia promover e despertar. Como era a primeira atividade estavam todos muito expectantes, a sala tinha sido preparada previamente e a fábrica de experiências encontrava-se num ambiente de curiosidade, e era isso que se pretendia.

Num primeiro momento foi explicado em que consistia a oficina e a sessão: observar, cheirar, tocar, ouvir, descobrir com ajuda ou irem descobrindo o que se encontrava predisposto pela sala. Introduzimos ainda uma gaiola com pássaros exóticos o que despertou grande interesse e curiosidade nos idosos, suscitando muitas observações (Anexo XI). Foi interessante verificar que muitos dos idosos iam se juntando em pequenos grupos (re)descobrir os diversos estímulos que se encontravam na sala, porém outros de uma forma mais autónoma e curiosa foram explorando e descobrindo individualmente esses estímulos. Outra das atividades que permitiu a

experimentação sensorial foi a caixa das sensações, foram levadas várias caixas que continham várias sensações como por exemplo algodão, gelo, botões, em que cada idoso colocava a mão e tentava adivinhar o que tinha dentro (Anexo XI), traduzindo a sensação que estava a sentir “é fofinho” (Diário de Bordo), “é frio” (Diário de Bordo).

Avaliação:

<i>Quadro n.º 2 - Resultados da Avaliação Contínua da Oficina Fábrica de Experiências</i>		
Gostei muito	Gostei	Não gostei
11	6	0
FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Anexo III)		

Como podemos analisar no Quadro 2, do total dos 24 utentes, existem dezassete (17) questionários válidos verificamos que houve adesão e participação a esta oficina, com onze idosos (11) que referem que gostaram muito, seis (6) referem que gostaram, e nenhum (0) dos idosos disseram que não tinham gostado de participar em algumas destas atividades, no entanto, os restantes não responderam ou não participaram na oficina.

Quando questionados se a participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida referiram:

Foi útil, muito bem conduzida, conduz a praticar a nossa sensibilidade nesta nossa idade. Até que ponto a sensibilidade e o tato são capazes de nos estimular” (Q.1)

“Melhorou” (Q.14)

Esta oficina traduziu-se na primeira atividade e sessões do projeto de estágio o que fez com que na avaliação intermédia tivesse poucas respostas devido ao facto de já não se recordarem bem das atividades. Assim, podemos constatar através dos registos feitos aquando das atividades nas observações, que esta oficina teve um grande impacto e que as respostas despertaram memórias antigas, reavivaram experiências, vivências.

Oficina Aprendo fazendo

Objetivos específicos desta oficina:

- Sensibilizar e relembrar para a importância da reciclagem;
- Otimizar ou manter a motricidade manual;
- Tornar conhecidas as habilidades manuais dos idosos na comunidade;
- Resgatar e estimular a cognição dos idosos, atenuando a sua deterioração;
- Proporcionar a oportunidade de se exprimir através dos trabalhos manuais;
- Favorecer um clima relacional, potenciando o respeito mútuo, trabalho em equipa.

Atividades:

- “Criação de peças de bijuteria”
- “Jardinagem reciclável”
- “Fazendo flores com caixas de ovos”
- “Caixas de bijuteria com rolos de papel higiénico”
- “Santos Populares”

Descrição:

Esta oficina surge não só com base no diagnóstico de necessidades como de um conhecimento e contacto que a estagiária foi verificando juntos dos idosos que gostavam muito de trabalhos manuais como também de colares, pulseiras ou que tinham interesse em fazer pulseiras (existência de um utente que produzia terços há bastantes anos para venda à comunidade).

Surge então no intuito de proporcionar o aprendizado de diferentes técnicas usando materiais simples (cola, tinta, pinceis, madeira, tesoura), reaproveitar materiais recicláveis (Anexo XI), (latas de conserva, rolhas, molas de madeira, fios, fitas, rolos de papel higiénico), mas também para despertar o interesse e a participação, o sentido de utilidade e pertença. A partir do manuseio destes materiais esta oficina pretende que se desenvolvam habilidades de coordenação motora ampla e fina, atenção, concentração, criatividade, imaginação, memorização e o inter-relacionamento grupal.

Esta oficina teve grande aderência e entusiasmo, os idosos mostraram querer participar mesmo perante algumas limitações como a vista, e outras limitações físicas. Foi com grande entusiasmo e entajuda entre todos que decorreu esta sessão, demonstrando muito cuidado na conjugação das cores, do tamanho das peças, dando sugestões uns aos outros e exaltando as pulseiras que uns e outros iam fazendo (Anexo XI). Nesta oficina tinha-se também o intuito de

utilizar materiais recicláveis, mostrando e consciencializando sobre a importância e a utilidade que se pode dar às coisas que muitas vezes deitamos fora. Foi interessante verificar o entusiasmo e a admiração que iam tendo quando reutilizamos alguns materiais e se transformavam em coisas bonitas, úteis e que podiam ser vendidas e ou colocadas ao serviço e uso da comunidade.

A oficina decorreu com um grande entusiasmo e participação verificando a participação ativa e interessada do público nas atividades desenvolvidas. De salientar que todas as pulseiras/flores (Anexo XI) para o dia da mulher/caixinhas/vasos com catos em latas de conserva feitas pelos idosos foram colocadas à entrada da instituição para venda, mas também para demonstrar à comunidade e às famílias o que era realizado na instituição. Alguns idosos quiseram comprar e pediam para guardar alguns dos trabalhos realizados por eles.

Avaliação:

<i>Quadro n.º 3 - Resultados da Avaliação Contínua Aprendo Fazendo</i>		
Gostei muito	Gostei	Não gostei
10	7	0
FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Anexo III)		

Podemos verificar no Quadro 2, que num do total dos 24 utentes, existem dezassete (17) questionários válidos, o que demonstra uma participação significativa a esta oficina, com dez idosos (10) que referem que gostaram muito, sete (7) referem que gostaram, e nenhum (0) dos idosos disseram que não tinham gostado de participar em algumas destas atividades referentes a esta oficina Aprendo Fazendo. De referir que os restantes não responderam, ou não participaram na Oficina.

Quando questionados se a participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida referiram:

“Reativou coisas que até agora não pensava nelas e que são muito positivas que ajudam a sensibilidade, a memória e o tato. Que é de aconselhar que se continue a fazer.” (Q.1)

“Aprendi muito” (Q.12)

“Aprendi muito” (Q.13)

“Melhorou” (Q.14)

Esta foi uma oficina muito dinâmica e muito positiva já que despertou grande interesse, motivação em que os idosos se sentiam empolgados e participativos, pois era necessário recortar muitas flores, dar-se várias mãos de pintura a cada flor de várias cores, demonstrando empenho e curiosidade. Os grupos foram organizados com base na preferência dos idosos os quais cooperaram todos uns com os outros para que se obtivesse um bom resultado dos materiais que estavam a fazer. A entreaajuda e participação nas diversas sessões e atividades tornou-se cada vez mais notória entre os idosos. Podemos constatar que o grupo atribui grande utilidade às atividades fazendo referência à importância de se desenvolver mais ações que ajudem e promovam a sensibilidade artística, mas também reavivem a memória e trabalhem a coordenação motora, trabalhando em equipa, ajudando-se, convivendo, partilhando e dando opiniões, foi possível verificar que respeitavam melhor as diferentes ideias tanto na construção e elaboração das pulseiras, como nas diversas sessões que decorreram nesta oficina.

Palestras/sessões de esclarecimento informação

Objetivos específicos desta oficina:

- Sensibilizar e reforçar a compreensão e a entreaajuda;
- Informar e sensibilizar sobre a atualidade e sobre doenças;
- Promover a reflexão, o diálogo, e consciencialização sobre alguns problemas de saúde;
- Desenvolver o pensamento crítico sobre os hábitos alimentares;
- Fomentar a comunicação, a participação, as diferentes opiniões;
- Tomar consciência da importância do chá e da água para o organismo;
- Partilhar experiências e conhecimentos.

Atividades:

- “Ação de Sensibilização sobre Alzheimer”
- “Ervas Aromáticas – Uma estratégia de redução do sal na alimentação”
- “Chá – benefícios para a saúde e para o organismo”
- “Falando sobre a atualidade – retrospectiva do mundo em 2015”
- “Parkinson – compreender para melhor viver”

Descrição:

Ao longo do conhecimento e análise da realidade vivida na instituição e com os idosos, houve a necessidade de se realizar sessões de esclarecimento sobre alguns assuntos da atualidade bem como sensibilizar para questões da saúde.

Esta oficina surgiu como espaço para o diálogo, conhecimento, como motor de consciencialização e respeito pelas limitações dos outros, como prevenção de doenças, como espaço para o esclarecimento, para compreender melhor a realidade, saber como agir, como conviver e viver com certas doenças, como atenuar os danos. Foi solicitada uma ação de sensibilização sobre o Alzheimer (Anexo IX) por parte de alguns utentes que também tinham essa doença no intuito de compreender melhor a doença e saber como viver com ela. Assim, foi elaborada uma ação de sensibilização sobre o Alzheimer (em formato PowerPoint) e a visualização de um filme/documentário intitulado *Inside Alive* (que retrata uma investigação com pessoas com Alzheimer e revela estudos muito promissores quanto à doença).

Num primeiro momento e com a colaboração da Psicóloga na dinamização e apresentação do dispositivo em suporte PowerPoint elaborado falamos sobre a definição de Alzheimer, as causas, o diagnóstico, os sinais de alerta, as fases e o tratamento. Foram lançadas algumas questões antes de iniciarmos a sessão como: “já ouviram falar desta Doença?”; “Conhecem alguém com esta doença”. Espontaneamente todos foram relatando episódios ou algumas pessoas com quem contactaram ou contactam com esta doença. Esta ação de sensibilização teve o intuito não só de prevenção, mas também e sobretudo de sensibilização para com os outros, para quem sofre desta doença, para serem mais tolerantes e compreensivos com pessoas com este tipo de demência ou familiares.

A oficina contemplava e estava aberta a sugestões por parte dos idosos e, neste sentido numa sessão posterior e em diálogo surgiu a oportunidade de se falar sobre as ervas aromáticas como prevenção de doenças e como substituição ou redução do sal na alimentação (Anexo IX). Para a realização desta atividade foi elaborada uma apresentação em suporte PowerPoint que continha as diferentes ervas de cheiro, para que eram utilizadas, quais os seus benefícios e de que forma ajudavam na redução do sal na alimentação. Foram levados ainda vasos de ervas aromáticas para que os utentes pudessem cheirar e reavivar cheiros e sabores que aquelas ervas faziam lembrar e se utilizavam na confeção das suas comidas, onde os utentes iam relatando também alguns conhecimentos acerca das ervas.

Ao longo do estágio tomamos consciência de alguma resistência ao consumo de água e ingestão frequente de líquidos. Em diálogo com os idosos surgiu a oportunidade de conversarmos e discutirmos sobre a importância da ingestão de água adotando o chá como estratégia de sensibilização. Foi realizada previamente uma apresentação em PowerPoint sobre Chás (Anexo IX), fazendo uma distinção entre cada um deles, mas também uma breve nota histórica do chá como tinha surgido, de que planta é feito, os vários tipos da planta do chá e por fim falar das infusões. Após cada apresentação dos diferentes tipos de chás eram apresentados os benefícios de cada chá, e os seus contributos para o organismo e para a saúde. Esta atividade decorreu na sala de atividades, e teve como principal objetivo demonstrar a importância que a ingestão de chá tinha no nosso organismo. Na instituição é dado sempre um suplemento a meio da manhã, havendo variações do tipo de chá que também é dado e neste sentido foi uma sessão para demonstrar a importância que tomar o suplemento tem, mais propriamente a ingestão de água ou chá.

Sabemos que muitas vezes os idosos perdem a noção espacial do tempo e do que acontece no mundo, e no intuito de se manterem atualizados e terem uma opinião crítica sobre o que acontece no planeta foi realizada uma sessão com as imagens/acontecimentos mais marcantes do mundo em 2015 (Anexo IX). Eram mostradas fotos sobre os acontecimentos que marcaram e mudaram o mundo e os utentes de forma espontânea tentavam adivinhar e relatar aquela imagem e de que forma essa imagem marcou a vida das pessoas, se se recordam desse acontecimento que opinião têm sobre esses temas e acontecimentos.

Dada a complexidade dos temas e de existir muitos assuntos para discutir e conversar demorou-se muito tempo com esta sessão tendo de ser feita noutra dia. Alguns utentes sugeriram mesmo que se pegasse num só tema e que se focalizasse uma sessão só para discutir e conversar sobre esse acontecimento/imagem. Contudo, foram expressando várias opiniões sobre as fotos e acontecimentos que iam vendo, nomeadamente a questão dos refugiados, do Papa Francisco, os reis de Espanha, o terrorismo em França, a questão do casamento entre casais do mesmo sexo, os quais iam expressando as suas ideias dizendo que “o medo condiciona a nossa liberdade”, “sou a favor dos refugiados, e que devemos ajudar”, “o papa francisco é todo para a frente” (...).

Num outro momento desta oficina um dos idosos sugeriu ainda que se falasse sobre a doença de Parkinson (Anexo IX) onde foram tratados assuntos como: o que é a doença de Parkinson, epidemiologia da doença, os sintomas, as causas possíveis da doença, como ocorre, os tratamentos, a importância da atividade física e mental nesta doença, gestos e truques simples

para viver melhor com a doença e prevenir quedas e outro tipo de situações que a doença pode causar. Esta atividade contou com a ajuda e participação da Psicóloga, ajudando a desmitificar e a esclarecer algumas dúvidas, bem como na apresentação e explicitação de como ocorre a doença, em que zona do cérebro ocorre, e outros assuntos nos quais pudesse dar um contributo mais lúdico e pedagógico, e do foro psicológico.

Avaliação:

<i>Quadro n.º 4 - Resultados da Avaliação Contínua das Palestras/Sessões de Esclarecimento Informação</i>		
Gostei muito	Gostei	Não gostei
9	9	0
FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Anexo III)		

Analisando o Quadro 4, do total dos 24 utentes, existem dezoito (18) questionários válidos estes demonstram que na sua globalidade estas sessões de esclarecimento e informação tiveram uma participação ativa dos utentes, com nove idosos (9) que referem que gostaram muito, nove (9) referem que gostaram, e nenhum (0) dos idosos disseram que não tinham gostado de participar em algumas destas atividades. Os restantes não responderam, ou não se participaram nas sessões de esclarecimento e informação.

Quando questionados se a participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida referiram:

“Quando falamos de ervas aromáticas podemos falar sobre vários aspetos e os vários usos que nas diferentes zonas se dá. Estou a aprender muito sobre o uso das ervas aromáticas na culinária alentejana” (Q.3)

“Não sabia que as ervas aromáticas podiam evitar por uma quantidade de sal tão grande na comida” (Q.11).

“Assumir que são doenças que estão aí, que é preciso tomar consciência, que é uma realidade que temos que saber lidar com ela enquanto doente, que estou limitado e me deixar conduzir, alertar e saber as consequências, o modo de vida, de estar” (Q.1).

Celebração de datas festivas

Objetivos específicos desta oficina:

- Fortalecer as relações interpessoais e do grupo;
- Desenvolver um espírito de compromisso pessoal;
- Promover o trabalho em equipa, iniciativa, o espírito competitivo, espírito de liderança;
- Estimular a troca de experiências, discutir opiniões, chegar a um acordo;
- Promover espaços de descontração, desinibição, de sociabilização entre pares;
- Incentivar a participação dos idosos e mantê-los envolvidos nos eventos comemorativos;
- Resgatar a Historicidade das principais datas festivas.

Atividades:

- “Moral de votos para 2016”
- “Máscaras de Carnaval”
- “Ovos da Páscoa”
- “Flores para o dia da Mulher”
- “Dia do Pensamento”
- “Dia das Mentiras”
- “Recordar Abril”

Descrição:

O resgate e o incentivo das comemorações festivas fazem parte da vivência e da Historicidade de cada um, que permite celebrar e promover espaços/festividades que eram muito comuns em épocas passadas, e surgem com o propósito de animar, trazer o convívio, onde a comunicação com o mundo era feita na base das relações presenciais, em bailaricos, em festas da aldeia, em celebrações e tradições antigas, onde todos se reuniam e se encontravam. Este espaço e as suas sessões surgem como um reavivador da memória, sendo que as principais festividades já são realizadas na instituição e celebradas decidimos em colaboração e com o interesse dos idosos dar continuidade e introduzir novas celebrações que propiciassem momentos

de bem-estar, momentos em que se vivência e se valoriza as manifestações culturais mais importantes.

No entanto, o objetivo destas sessões era, também, o de formular e desenvolver um espírito de compromisso pessoal, de transformação, de mudança, manter os idosos implicados na sua participação e utilidade na comunidade, reativar a autoestima. Assim, numa primeira atividade começamos por preparar a passagem de ano pensando nos desejos e votos para o novo ano que se ia iniciar. Esta atividade foi realizada por todos os idosos, mas também pelos profissionais que todos os dias ajudam com que alguns desses desejos também se tornem possíveis. Esta data festiva celebra não só um evento global, mas também contém as tradições de cada país, as superstições, os rituais, as cores, as comidas, celebra também a vivência de um povo, de uma nação, e, portanto, esta atividade pretendia reunir um povo em torno de objetivos comuns e pessoais, manter acesa a solidariedade, a interajuda, o respeito mútuo pelo outro, incentivar a um espírito de família.

Em conjunto ou de forma individual foi pedido a cada idoso que escrevessem os votos para 2016 num cartão branco. Conforme foram terminando, todos os cartões em forma de azulejo foram afixados na sala de atividades até passarem a data festiva, foi interessante verificar a curiosidade que tinham em ir ler o que os outros idosos tinham escrito.

Estas celebrações contemplavam também momentos de celebração de datas mais recentes como foi a comemoração do dia do pensamento, com o objetivo de promover o desporto mental, a procura da resposta ou quebra-cabeça, mas também promover o desporto em equipa, a liderança, o desafio, introduzir a competitividade saudável uns com os outros.

Numa das sessões seguintes reunimos os idosos por equipas equitativamente equilibradas para que todos pudessem participar. Cada equipa escolhia um nome representativo do grupo e escrevia no cartão que posteriormente iriam levantar para responder ao quiz (jogo ou desporto mental) de perguntas e de músicas. Cada equipa estava atenta às perguntas que iam aparecendo no ecrã da televisão e se lia em voz alta, assim que conversassem em grupo e sabiam a resposta levantavam o cartão de equipa e respondiam se acertassem ganhavam pontos para a equipa. Ao fim os vencedores tiveram direito a rebuçados que depois acabou por ser distribuído por todos os grupos.

Numa das sessões foi também celebrado o 25 de Abril. Esta atividade teve uma grande participação dos utentes onde a maior parte referiu não gostar nada do 25 de Abril e que em nada veio mudar o modo de vida deles, antes pelo contrário veio prejudicar e retirar tudo o que tinham.

A celebração de datas festivas é também um encontro do passado com o presente, um encontro de história, de intergerações, um encontro de mudanças, transformações. Surgiu no intuito de pensarmos nas mudanças, de refletirmos o quão essencial é sermos ativos, reivindicativos, nos mantermos na malha social, ter a autonomia de participação, o interesse em estarmos atualizados e informados. O seu objetivo foi manter os idosos em sintonia com esses momentos significativos e do quanto isso ajuda a preservar a cultura e a história de um país das gerações seguintes, respeitando os princípios e valores de cada um, a tradição de cada família. Todas as datas comemorativas trazem valor na sua gênese, seja o dia do pai ou da mãe, lembrando a importância da família, seja o dia da mulher lembrando a sua importância de reivindicar os seus direitos e acesso igualitário aos postos de trabalho.

Avaliação:

<i>Quadro n.º 5 - Resultados da Avaliação Contínua da Celebração de Datas Festivas</i>		
Gostei muito	Gostei	Não gostei
10	8	0
FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Anexo III)		

Como podemos analisar no Quadro 5, do total dos 24 utentes, existem dezoito (18) questionários válidos, com respostas positivas e que salientam a importância da celebração das datas festivas, com dez idosos (10) que referem que gostaram muito, oito (8) referem que gostaram, e nenhum (0) dos idosos disseram que não tinham gostado de participar em algumas destas atividades. Os restantes não responderam ou não participaram nas atividades realizadas.

Quando questionados se a participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida referiram:

“É a falar que a gente se entende, que ao participar o mais possível nestas atividades é o que nos leva a pensar que não sabemos tudo. Que nos enriquece não só a nós próprios (...) auxiliar outros a chegar à mesma conclusão” (Q.3)

“O conteúdo e a maneira pedagógica com que as atividades foram realizadas” (Q.1)

Podemos concluir que a participação nas atividades/datas festivas tiveram não só significância, como se traduziram em momentos de reflexão, convívio, com um maior auto e hétero conhecimento de si mesmos e uns dos outros. Mas também a forma pedagógica e educativa com que as atividades e os conteúdos foram tratados.

Oficina de Jardinagem

Objetivos específicos desta oficina:

- Reduzir os níveis de ansiedade e stress, potenciando o relaxamento muscular;
- Fortalecer a tranquilidade, calma e paciência na execução das atividades;
- Incentivar e promover mais iniciativas de jardinagem;
- Manter a coordenação motora ativa e ajudar e prevenir a parte mental;
- Recuperar a autoestima;
- Incentivar a reabilitação de pessoas com problemas de comunicação e sociabilização.

Atividades:

- “Jardim em lata” (catos e suculentas)

Descrição:

A jardinagem surge como um espaço de criação, de saúde, de consciencialização face ao ambiente, e como um potencial de atividade recreativa, também usada como terapia, pelo cuidado em regar a planta, pelo cheiro, pela vivacidade, pela força, pela resistência e perseverança que podemos encontrar numa planta.

O jardim em lata (Anexo XI) surge em articulação com a oficina aprendo fazendo, onde trabalhamos as latas de conserva colando moldas de madeira à sua volta ou rolhas de cortiça para depois colocar plantas, neste caso utilizamos os catos e suculentas pela sua resistência e

perseverança às adversidades. Esta sessão emerge com o objetivo também de se tornar uma “distração” positiva que ajuda a desenvolver os sentidos, influenciando o corpo e a mente. Mas também com o intuito de trazer um espírito de paz que a natureza e as plantas trazem às pessoas, a harmonia e o equilíbrio para viver bem o dia a dia e entre pares. Porém como forma de sensibilizar e criar espaços para que se possam abrir momentos mais constantes de cuidar de um jardim, de uma quinta pedagógica por exemplo.

É importante sensibilizar sobre a importância e o impacto que este tipo de atividades pode ter nas pessoas, sobretudo as que estão institucionalizadas. Tomamos conhecimento através das diversas conversas informais do gosto pelo jardim, pelos passeios ao ar livre, pelo florescer das árvores, dos frutos e das plantas. Emerge como um grande incentivador para as pessoas saírem do sedentarismo, trabalhando diversas partes do corpo sem requerer grandes movimentações, caminhando, levantando-se, regando as plantas o que de uma forma saudável ajuda a reforçar as articulações do corpo, mas também ocupa a mente.

Em articulação com a oficina “aprendo fazendo” e dado que tinha chegado a primavera foi criada uma sessão que consistia usar recursos e materiais recicláveis para desenvolver a jardinagem, neste caso jardinagem em latas de conserva. Esta atividade estendeu-se por algumas semanas, visto que os utentes demonstraram muito interesse e gosto na atividade em questão. Em articulação com a oficina aprendo fazendo juntamos várias latas de conserva, envolvendo também os funcionários da instituição, utilizando também rolhas de vinho e molas da roupa para a reutilizar estes materiais e se tornarem vasos para jardinagem.

Esta atividade decorreu na sala de atividades visto que o tempo se encontrava ainda muito inconstante. Foi uma ação que teve bastante sucesso o que procurou desenvolver e experimentar várias técnicas, vários recursos trabalhando e otimizando as funções do corpo e a mente.

Avaliação:

<i>Quadro n.º 6 - Resultados da Avaliação Contínua da Oficina de Jardinagem</i>		
Gostei muito	Gostei	Não gostei
8	2	0
FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Anexo III)		

Como podemos analisar no Quadro 6, do total dos 24 utentes, existem dez (10) questionários válidos, com oito idosos (8) que referem que gostaram muito, nove (2) referem que gostaram, e nenhum (0) dos idosos disseram que não tinham gostado de participar. Importa salientar que os restantes não responderam, ou não participaram na atividade.

Quando questionados se a participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida referiram:

“Melhorou porque aprendi a saber mais” (Q.13)

“Melhorou” (Q.14)

Nesta oficina só se desenvolveu uma atividade por algumas limitações já anteriormente referidas nas limitações, mas também por condições meteorológicas, e ainda pelo facto de termos estendido outras atividades em noutras oficinas o que fez com que esta oficina fica-se sem espaço para a realização de mais atividades nomeadamente no exterior.

No entanto, foi uma oficina que teve muita aderência tendo em conta que foi necessário ajudar quase individualmente alguns idosos a colocar a terra nas latas de conserva e a enterrar os catos nos respetivos vasos. Mas também por verificarem que tantos materiais reutilizados podem se tornar em acessórios úteis e com finalidade.

4.1.2. Atividades promovidas pela Instituição

Para além das atividades desenvolvidas na instituição, importa de igual modo referir aquelas que foram realizadas pela própria organização da instituição em que participamos seja apoiando na dinamização das mesmas seja como elemento integrante da organização. Assim, a instituição levou a cabo algumas ações onde estivemos presentes dando o nosso contributo, ajudando, participando, funcionando como motor de sensibilização e integração na comunidade. Sempre que possível assistíamos às aulas de música e de boccia. Participamos num primeiro momento numa saída ao exterior para a realização da prática do boccia.

Deste modo referimos as seguintes atividades sendo algumas delas visitas ao exterior outras, porém realizadas nas próprias instalações, assim destacamos:

- Festa de Natal
- Participação no Torneio de Boccia com outras instituições;
- Passeio a Peso da Régua
- Visita à Festa das Cruzes Barcelos
- Celebração e recriação da Via Sacra
- Torneio de Cartas
- Desfolhada do milho
- Partir nozes e esbulhar favas cultivas na instituição
- Apanha dos figos e das castanhas
- Celebração de aniversários dos utentes
- Celebração do dia 13 de Maio
- Ajuda nos exercícios de reabilitação
- Participação em formação de primeiros socorros
- Participação no torneio de cartas e jogo do bingo

4.2. Evidenciação dos resultados obtidos

A primeira questão que se impõe num processo de avaliação é necessariamente esta: o que conseguimos? A avaliação surge como um momento de reflexão contínua que permite reconhecer e identificar os sucessos e insucessos da nossa prática, permitindo avaliar os resultados das ações realizadas no terreno, melhorando-os futuramente (Serrano, 2010).

Um projeto de intervenção é, então, um caminho que se faz num contínuo, por etapas, baseado em momentos de investigação, ação e participação, mas também um trilho co construído com base no que nos propusemos fazer, e nos objetivos que pretendíamos atingir, e, portanto, a avaliação surge assim como “uma componente intrínseca do processo de melhoria sociocultural num conjunto globalmente considerado” (Serrano 2010, p.81).

Conforme já mencionado a avaliação, encontra-se intrínseca em todo o nosso percurso de intervenção desde a fase de inserção no contexto sensibilização (Avaliação diagnóstica), passando pela avaliação contínua aquando da implementação das atividades e a avaliação final que diz respeito a este último momento de aplicação dos inquéritos por questionário aos idosos e aos técnicos, contemplando a observação participante que também acompanhou todo o processo de desenvolvimento do projeto.

Serrano (2010) elucida-nos, porém, que a avaliação não deve ser percecionada como “um fim em si mesmo, mas sim um meio para melhorar sistematicamente o processo sociocultural e para se fazer um uso mais adequado dos recursos disponíveis” (p.81), sejam eles recursos

materiais, ou o próprio público envolvido, sendo possível a sua alteração no desenvolvimento da ação.

Torna-se, portanto, num momento em que tanto os principais atores da intervenção, quanto todos os intervenientes do projeto de intervenção possam refletir, sobre os “avanços e retrocessos”, funcionando como promotor de aprendizagens coesas e significativas que ajudam e apoiam numa melhor otimização das ações. Elucidando e auxiliando a refletir sobre o insucesso ou o sucesso de uma intervenção, a avaliação existe para melhorar, identificando as necessidades, passando pelos objetivos, e pelo desenvolvimento e realização das ações delineadas até ao complemento dos resultados finais (Serrano 2010).

4.2.1. Resultados dos inquéritos por questionário aplicados aos idosos

A avaliação é sempre um percurso que se dá também no complemento de todas as fases, que foram sendo desenvolvidos ao longo do projeto de intervenção e deste modo o inquérito por questionário aplicado aos idosos pretende aferir/analisar os resultados obtidos com base na sua participação nas diferentes oficinas que irão ser apresentados por partes.

Assim, as primeiras questões colocadas aos utentes pretendiam verificar se gostaram de participar nas atividades realizadas:

1. Gostou das atividades em que participou?

<i>Quadro n.º 7 - Resultado da questão n.º 1 do inquérito por questionário aplicado aos idosos</i>		
Sim	Mais ou menos	Não
24	0	0
N.º Total dos Inquiridos:		24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)		

No que respeita à primeira questão (Quadro 7) podemos verificar que todos os utentes responderam de forma positiva, com vinte e quatro (24) participantes que responderam que tinham gostado de participar nas atividades desenvolvidas.

2. O projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida?

<i>Quadro n.º 8 - Resultado da questão n.º 2 do inquérito por questionário aplicado aos idosos</i>		
Sim	Mais ou menos	Não
23	1	0
N.º Total dos Inquiridos:		24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)		

Quando questionados se o projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida (Quadro 8), vinte e três (23) utentes responderam positivamente o que nos elucida que uma grande fatia da população atribuiu importância ao projeto como otimizador da qualidade de vida, e apenas um (1) utente refere ter contribuído mais ou menos na melhoria da sua qualidade de vida.

2.1 Porquê?

<i>Quadro n.º 9 - Resultado da questão n.º 2.1 do inquérito por questionário aplicado aos idosos</i>	
Categorização das respostas	Número de respostas
Ajudam a conviver	6
Promove a participação ativa	2
Adquirir novos conhecimentos	7
Outros	3
N.º Total de Inquiridos:	24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo VI)	

Como podemos verificar na análise do Quadro 9, quando questionados sobre o motivo pelo qual essas atividades contribuíram para a melhoria da sua qualidade de vida emergiram 4 categorias “ajudam a conviver”, “promove a participação ativa”, “adquirir novos conhecimentos”, “outros”.

Sete (7) utentes referiram a categoria adquirir novos conhecimentos e coisas que não sabiam: “Porque me deu novos conhecimentos, enriqueceu a minha cultura” (Q.13), “Para mim foi fantástico aprendi o que não sabia” (Q.18), “Adquiri alguns conhecimentos que de facto não

tinha” (Q.24) “Gostei porque era uma coisa que nunca tinha feito, por exemplo estar numa Tablet a ver carros antigos” (Q.14), mas também elucidam sobre a mais-valia da promoção destas atividades na otimização da melhoria da qualidade de vida, “Porque foram úteis, foram necessárias porque ajudaram a conviver mais com os outros” (Q.3), “Porque foi útil, modifica, ajuda-nos a atuar como deve ser” (Q.10), “Aprendi muito” (Q.20).

Seis (6) utentes referiram a categoria ajuda a conviver: “É valioso porque estimula, ajuda-nos a conviver, a sentirmo-nos mais à vontade” (Q.1), “Porque foi um ambiente bom, é sempre bom quando estamos juntos, porque também é um ambiente familiar” (Q.5), “Porque gostamos do convívio” (Q.4), “Foi muito bom para amenizar a solidão” (Q.17), “Porque às vezes estamos sobrecarregados com a nossa solidão e descobrimos maneiras úteis de utilizar o nosso tempo” (Q.9), “Porque foram úteis, foram necessárias porque ajudaram a conviver mais com os outros” (Q.3).

Todavia três (3) utentes referiram a categoria outros atribuindo diferentes motivos como a melhoria do bem-estar e saúde: “Porque estamos neste lar para recuperar a saúde física e mental, e senti-me mais feliz, porque a minha vida também é como um relógio que precisa de assistência constante” (Q.7), o facto de se sentirem bem-dispostos “Senti-me mais animada” (Q.8), e ainda a importância de se manterem sempre ativos “Claro que sim porque o ser humano tem muitas etapas na vida, porque não se pode parar na sua história. Parar é morrer” (Q.11).

Também podemos verificar que dois (2) utentes fazem menção à categoria da participação ativa nas atividades, referindo sentirem-se mais ativos, “Porque trabalhei, não estive quieta, de pintar, estive entretida” (Q.16) “Porque me distraio e participo” (Q.23). Como podemos verificar no quadro n.º 9 seis (6) utentes não responderam à questão.

3. O projeto ajudou a amenizar a solidão?

<i>Quadro n.º 10 - Resultado da questão n.º 3 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos</i>		
Sim	Mais ou menos	Não
24	0	0
N.º Total dos Inquiridos:		24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)		

O fator de solidão é uma questão central na vida dos idosos e um dos maiores flagelos a nível global, desde logo que essa também foi uma nossa preocupação amenizar a solidão e o isolamento.

Assim, quando questionados se o projeto ajudou a diminuir o sentimento de solidão todos os vinte e quatro (24) utentes responderam de forma positiva que sim reconhecendo a importância de se relacionarem uns com os outros admitindo que “Consegui conhecer melhor os outros colegas que cá estão, porque às vezes estamos sobrecarregados com a solidão e descobrimos maneiras úteis de utilizar o nosso tempo” (Q.9) , “Porque não somos imagens de barro, somos seres vivos com valores que sabemos valorizar quando nos valorizam” (Q.11).

4. O que aprendeu?

Quadro n.º 11 - Resultado da questão n.º 4 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos	
Categorização das respostas	Número de respostas
Aprendi a ser e a viver melhor	5
Aprendi coisas novas	5
Aprendi a refletir/dialogar ser compreensivo	3
Outros	4
N.º Total dos Inquiridos:	24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)	

Denotamos na análise do quadro 11 um marco comum, no que alude aquilo que aprenderam nas oficinas que importa também salientar e do qual resultaram 4 categorias “aprendi a ser e a viver melhor, aprendi coisas novas, aprendi/dialogar ser compreensivo, outros”, onde cinco (5) utentes mencionam a categoria aprendi a ser e a viver melhor: “Aprende-se que existe sempre uma faceta nova na vida” (Q.1), “A gente sempre aprende, aprendi a ser melhor com a convivência, com as pessoas no dia-a-dia” (Q.4), “Aprendi a viver melhor a vida, estar com os outros, conviver” (Q.5), “Aprendi muito, pois a convivência humana nos faz crescer” (Q.11), fazendo também uma aplicação na prática daquilo que aprenderam nas oficinas e transpondo para o quotidiano essas aprendizagens, “Gostamos imenso do filme que a menina estagiária nos apresentou, ficamos a saber coisas muito bonitas que se passaram, enfim não posso dizer mais

nada desta inteligente menina, aprendi muitas coisas que não sabia fazer chás, as ervas aromáticas que não conhecia, ou melhor de plantas que não conhecia, fiquei satisfeita porque já os fiz e que me senti muito bem e continuarei a fazê-los” (Q.18)

Torna-se de igual modo relevante verificar que cinco (5) utentes mencionam a categoria aprendi coisas novas ou que nunca tiveram a oportunidade de realizar: “Aprendi coisas novas que nunca tinha experimentado” (Q.10), “Aprendi a compreender melhor o enredo dos filmes” (Q.13), fazem ainda referência à oportunidade de terem aprendido coisas que a vida não lhes permitiu “Gostei de pintar, porque nunca andei na escola e tinha de tomar conta dos meus irmãos” (Q.8), “Gostei de fazer pulseiras, porque nunca tinha feito, contei a minha história de vida a pintar, gostei do pátio das cantigas porque nunca tinha visto” (Q.3) “Gostei de aprender tudo” (Q.20).

Fazem ainda quatro (4) utentes alusão à categoria outros reavivando algumas: “Os poemas que foram declamados, como sempre a nossa vida tem muitas modalidades” (Q.7), “Reviver a memória pois os meus oitenta e cinco anos bem precisam” (Q.17), “A importância de fazer amigos, com os balões aprendi a importância de trabalharmos as mãos” (Q.19) e ainda salientam, “Fiquei a saber mais” (Q.22).

Nas diversas atividades em que participaram três (3) utentes mencionam a categoria aprendi/dialogar ser mais compreensivo, fazendo alusão à importância do diálogo e do saber conviver melhor em comunidade, aceitando e se respeitando mutuamente: “No diálogo vamos tendo a ocasião de refletir que não existimos sós no mundo, aprendi a dialogar, do diálogo aprendi que tenho que ser mais compreensivo para com as outras opiniões” (Q.9), “Aprendi a conviver mais, que é muito agradável, conversar, estar presente com as outras pessoas, gostei da convivência da estagiária connosco, é muito simpática para toda a gente o que faz com que gostamos de participar e estar ao pé de si” (Q.24) “Aprendi a fazer flores em papel, a pintar as flores, gostei muito das pulseiras, aprendi que precisamos falar mais com os outros, que é importante estar com os outros, conversar” (Q.16). Sendo que sete (7) utentes não responderam.

5. Acha que as atividades realizadas lhe proporcionaram:

<i>Quadro n.º 12 - Resultado da questão n.º 5 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos</i>			
	Sim	Mais ou menos	Não
• Momentos de alegria	23	1	0
• Momentos de partilha	22	2	0
• Momentos de convívio	24	0	0
• Momentos de reflexão	23	1	0
• Momentos de diversão	24	0	0
• Momentos de nostalgia/recordar o passado	23	0	1
• Momentos de aprendizagem	23	0	1
• Momentos de curiosidade	21	3	0
• Momentos de troca de saberes	23	1	0
• Momentos de descoberta	23	1	0
• Momentos de bem-estar	24	0	0
• Outros: “Momentos de reviver e energias para atingir o ideal da vida” (Q.7); “momentos de satisfação” (Q.24)			
N.º Total dos Inquiridos:		24	
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)			

Quando questionados (Quadro 12) se as atividades realizadas no seu conjunto lhe proporcionaram momentos de alegria, partilha, convívio, reflexão, diversão, nostalgia, aprendizagem, curiosidade, troca de saberes, descoberta, de bem-estar podemos verificar que uma grande fatia dos inquiridos vinte e quatro (24) respondeu positivamente, o que podemos evidenciar nos seguintes testemunhos “Muito divertida, interessante que se devia repetir mais vezes” (Diário de Bordo), “Foi bonita, foi engraçada, fugimos da solidão e estivemos ocupados, distraídos, correu muito bem” (Diário de Bordo).

Atentamos também no Quadro 12 onde vinte e quatro utentes (24) referem que as atividades lhe proporcionaram momentos de bem-estar “Isto é uma terapia, faz muito bem e é preciso” (Diário de Bordo).

Como é possível verificar uma grande maioria dos utentes concorda que as atividades lhe proporcionaram momentos de convívio, de partilha, de reflexão onde foram criados espaços em que se promovia um sentido de integração, entreajuda, onde se tinha a oportunidade de se redescobrirem a si mesmos e aos outros, pensando também na família e na sua importância enquanto elementos significantes nas suas vidas “Oh menina guarde-me este para oferecer à minha neta” (Diário de Bordo), “Este é para a minha neta de 4 anos, mas depois também tenho de ver um para o rapaz” (Diário de Bordo), recordando também os seus percursos de vida e o que gostavam de ter feito e sido “Gostava de ter sido mãe” (Diário de Bordo) “Gostava de ter aprendido a tocar piano, mas não tive oportunidade” (Diário de Bordo) “Gostava de ter sido professora, mas o meu pai não deixou” (Diário de Bordo).

Os momentos de partilha, de lembrar contos e provérbios antigos que nos ensinam a viver melhor, a ter gosto pela vida também foram uma constante e bastante mencionados no Quadro 12, lembrando os momentos em grupo “Mãos quentes coração quente amor para sempre”(Diário de Bordo), “Temos mais olhos que barriga e depois deixamos comida no prato” (Diário de Bordo), os momentos em que refletiam sobre a importância dos sentidos, da convivência, “Só damos importância às coisas quando as perdemos”(Diário de Bordo), “A gratidão é a memória do coração” (Diário de Bordo) “Saber confiar como se confia numa criança”(Diário de Bordo).

A importância de (re)conhecer a Historicidade de cada um, daqueles que convivem connosco tornou-se também um momento de nostalgia/recordar o passado, e puderem representar as suas histórias de vida através da expressão artística deu significância às suas memórias, ajudou a compreender melhor o comportamento do outro, aquilo pelo qual passaram, os percursos bons e menos bons daqueles que nos rodeiam, contando a suas histórias: “Representa a minha igreja, a minha casa, o relógio, o barco, a viagem que vim de moçambique para cá” (Diário de Bordo), “Isto é o tear em que eu trabalhava” (Diário de Bordo) “Isto aqui começa quando nasceu a minha vocação de criança e me preparei no seminário e cheguei a sacerdote, viajei a primeira vez de barco 9 dias para Angola carregado de medicamentos e roupas, à volta vim sempre de avião, trabalhei lá 4 anos. Isto representa as cabanas de lá junto às árvores, as missões, as casas do povo, o altar, a eucaristia e se tivesse de começar começava tudo de novo, gosto muito do meu trabalho” (Diário de Bordo) “Nasci em Trancoso Portugal fui de barco até moçambique estive 45 anos em Moçambique depois regresssei de avião, o meu irmão foi para o Brasil onde o mataram. No Canadá está lá a minha filha e os meus netos. A família desmoronou-

se assim” (Diário de Bordo) “Esta flor representa as raparigas que entraram revoltadas e queriam fugir do colégio, a vida escura que custou muito a se mentalizarem que havia esperança em serem melhores, os espinhos que querem também dizer que no meio da esperança também existe espinhos” (Diário de Bordo) “O pano azul porque me lembra o meu pai”(Diário de Bordo), “O cinza porque a minha vida é cinzenta”(Diário de Bordo), que se traduziu em momentos de auto e hétero conhecimento.

Podemos verificar também Quadro 12 que os utentes mencionam terem vivido momentos de aprendizagem, de curiosidade, momentos onde se tornou possível aprender coisas novas, momentos em que houve troca de saberes “Fantástica, útil, espreitou a sensibilidade artística e histórica, e também o encanto com a natureza com os pássaros, podemos ter diferentes cores, perfumes... é uma meditação, parece que os pássaros foram pintados” (Diário de Bordo), “As ervas haviam de ser mostradas também aos novos que não têm conhecimento dessas ervas” (Diário de Bordo), “Eu tinha um ferro desses, metia-se carvão, passei muitas vezes com um ferro desses. Não era tão pesado” (Diário de Bordo), “Vi este filme no teatro circo em Braga há muitos anos” (Diário de Bordo), “Está tudo muito bonito, muito interessante, as coisas antigas” (Diário De Bordo), “Vamos lá, eu pinto isto tudo é só deixar aí que eu pinto” (Diário de Bordo), “De tarde ao fim do almoço quero terminar esta pulseira” (Diário de Bordo), “Essa pulseira fui eu que a fiz” (Diário de Bordo).

Os momentos de descoberta também foram mencionados no Quadro 12, pois foram de facto muitos os espaços em que os utentes puderam construir e procurar o seu próprio conhecimento, observando, vendo, cheirando, tomando contacto com diferentes estímulos sensitivos que despertavam a curiosidade, o interesse, estimulando a memória: “Gostei muito, gostei muito da transformação das coisas, da cidade, agora não conheço nada e o resto também gostei muito” (Diário de Bordo), “A criatividade, gostei de ver a variedade das plantas, das ervas, gostei muito do ferro antigo e dos búzios, dou-lhe os parabéns... se não podemos sair e as trazem é muito bom” (Diário de Bordo) “Os pássaros são lindíssimos, parecem uma pintura” (Diário de Bordo), “Achei uma coisa muito interessante, gostei dos sabores, dos cheiros, um trabalho útil, minucioso e bom. Os passarinhos amorosos” (Diário de Bordo).

Existiram muitos momentos mencionados no Quadro 12, o qual grande parte dos utentes responderam positivamente existindo para além dos referidos outros de admiração, satisfação, gosto, interesse, “Ficam engraçadas essas caixinhas” (Diário de Bordo), “São muito bonitas estas flores” (Diário de Bordo), “Esta pulseira já está reservada” (Diário de Bordo), “Esta quero-a para

mim, guarda-ma aí para depois comprar” (Diário de Bordo), “Uma boa ideia, já não chega para as encomendas” (Diário de Bordo), “Guarde esse terço com muito carinho” (Diário de Bordo).

6. As atividades dinamizadas pela estagiária foram claras e bem conduzidas?

<i>Quadro n.º 13 - Resultado da questão n.º 6 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos</i>		
Sim	Mais ou menos	Não
24	0	0
N.º Total dos Inquiridos:		24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)		

Era importante também atentarmos sobre se as atividades dinamizadas foram claras e bem conduzidas, tendo uma linguagem simples e acessível, ao que podemos verificar no Quadro 13 que vinte e quatro (24) utentes responderam de forma positiva.

7. Acha que o estágio contribui para um maior convívio e participação nas atividades realizadas?

<i>Quadro n.º 14 - Resultado da questão n.º 7 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos</i>		
Sim	Mais ou menos	Não
24	0	0
N.º Total dos Inquiridos:		24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)		

Como é possível comprovar no Quadro 14, quando questionados se o estágio contribuiu para um maior convívio e participação em todas as atividades todos os vinte e quatro (24) utentes mencionaram que tinham contribuído para uma maior envolvimento nas atividades dinamizadas.

7.1. Porquê?

<i>Quadro n.º 15 - Resultado da questão n.º 7.1 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos</i>	
Categorização das respostas	Número de respostas

Ajudou a conhecer/conviver mais	6
Participei mais	5
Linguagem simples e clara das atividades	3
N.º Total dos Inquiridos:	24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)	

Relativamente ao contributo do estágio para um maior convívio e participação Quadro 15, existe uma grande unanimidade emergindo 3 categorias “ajudou a conhecer/conviver mais, participei mais, linguagem simples e clara das atividades” com seis (utentes) que referem a categoria ajudou a conhecer/conviver mais: “Ajudaram a conversar e a conhecer melhor os outros” (Q.3), “Gosto de estar em conjunto e de falar” (Q.6), “Porque a minha experiência é fruto dos estudos pessoais e no convívio com os outros. É notável a influência que teve neste meio de tanta e tanta gente que convive neste lar espiritano” (Q.7), “Entendo que são precisos muitos e mais convívios” (Q.17) “Ajudou a desenvolver as amizades entre as pessoas” (Q.23) “Porque muitas vezes têm acanhamento em conviver, se dirigir e falar com a pessoa e com a sua presença acabam por fazê-lo” (Q.24).

É também referido no Quadro 15 uma maior participação e interesse nas atividades onde cinco (5) utentes mencionam a categoria participei mais: “As pessoas soltam-se mais” (Q.1), “Porque interagimos” (Q.13), “Porque puxou pela nossa participação, porque respeitou a nossa liberdade de participação, consegui ter uma participação livre, para além desses momentos a estagiária sentiu-se útil porque continuava a colaborar e a nos ajudar, participaram livres e alegremente. Para além dos momentos de diálogo conseguiu com que entre nós, os participantes e a estagiária esses momentos continuassem para além das atividades” (Q.9), “Porque também aprendi coisas diferentes” (Q.5), “Porque não estou parada, gosto muito de me mexer” (Q.16).

Porém outros três (3) utentes mencionam a categoria linguagem simples e clara das atividades: “Porque a estagiária procurava introduzir-nos bem no tema a tratar sem pressa, linguagem cuidada e simples e com muita elasticidade e abertura” (Q.11), “As atividades desta menina foram muito agradáveis porque para nós que somos analfabetos era preciso explicar muito e esta menina já está pronta ao serviço pelo carinho que nos ensina, gostaria imenso que esta menina continuasse” (Q.18), “Porque gostava de saber mais coisas, gostava que estas atividades

continuassem, a estagiária fez muitas coisas bem” (Q.19). Do total dos 24 inquiridos podemos verificar que dez (10) utentes não responderam.

8. Como avalia o grau de desempenho da estagiária no decorrer do estágio curricular?

<i>Quadro n.º 16 - Resultado da questão n.º 8 dos inquéritos por questionário aplicado aos idosos</i>	
	Número de respostas
Insuficiente	0
Suficiente	0
Bom	3
Bom com Distinção	0
Muito Bom	14
Excelente	7
N.º Total de Inquiridos:	24
FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Anexo IV)	

Como avaliação do grau de desempenho da estagiária no decorrer do estágio curricular, as respostas foram muito positivas, como podemos verificar no Quadro 16, com catorze (14) utentes que mencionam ter tido um desempenho Muito Bom, sete (7) utentes consideram que o trabalho realizado foi Excelente, e três (3) utentes acham que foi um Bom desempenho.

4.2.2. Resultado das Entrevistas semiestruturadas aplicadas aos técnicos

As Entrevistas semiestruturadas foram realizadas à acompanhante de estágio e à Psicóloga que participou em algumas dinâmicas afim de se fazer um trabalho em equipa mais consistente e com o qual a sua contribuição poderia dar um grande contributo no esclarecimento de questões mais de foro psicológico e comportamental como por exemplo as palestras/sessão de esclarecimento de informação sobre o Alzheimer e Parkinson mas, também, porque acompanhou grande parte das atividades realizadas nas oficinas.

Como anteriormente referido foram realizadas perguntas abertas que pretendiam apurar o impacto que as atividades tiveram junto dos idosos, mas também se resultaram em momentos que amenizaram o isolamento e a solidão. Foi importante também perceber se o projeto

contribuiu para uma otimização da qualidade de vida na instituição e se fomentaram um espírito participativo e de maior convívio e acolhimento com aqueles que chegam.

No que concerne à primeira questão:

1. No seu ponto de vista as atividades desenvolvidas tiveram impacto institucional? obtivemos as seguintes respostas:

<i>Quadro n.º 17 - Resultado da questão n.º 1 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Categorização das respostas	Número de respostas
Tiveram impacto	2
Sentiram-se úteis e mais ativos	2
N.º Total de Entrevistados	2
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

Quando atentamos a análise do Quadro 17, constatamos que na opinião dos dois (2) técnicos da instituição, as atividades desenvolvidas tiveram impacto, também referindo que as atividades proporcionaram junto dos idosos um sentido de utilidade e de realização e que se sentiram mais ativos no seu dia-a-dia.

Podemos evidenciar isso nas suas respostas: “Sim, é importante visar que as atividades realizadas tiveram um grande impacto no dia-a-dia dos idosos na instituição. Estas atividades permitiram aos idosos sentirem-se úteis e mais ativos (Entrevista 1). “Em parceria com o Instituto de Educação da Universidade do Minho, beneficiamos da colaboração da estagiária Nádya Lima que no âmbito do seu plano de estágio foi desenvolvendo algumas atividades. Estas, tal como outras que em simultâneo foram decorrendo tentamos (conjunto de profissionais, quer técnicos, quer auxiliares) que junto dos diferentes utentes tivessem impacto. É nossa política motivar para a participação, ao mesmo tempo que procuramos diversificar os âmbitos de atuação com o objetivo de nos aproximarmos o mais possível do gosto e das necessidades de cada um (Entrevista 2).

2. As atividades realizadas contribuíram para amenizar o sentimento de solidão e isolamento?

<i>Quadro n.º 18 - Resultado da questão n.º 2 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados:	2
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

Face a esta questão podemos verificar, Quadro 18 que os dois (2) técnicos concordaram em afirmar que de facto este projeto contribui para amenizar o sentimento de isolamento, referindo que “De facto, a solidão e o isolamento, são tónicas vigentes neste tipo de instituições, sendo que, as diversas atividades propostas foram úteis para amenizar este tipo de sentimentos por parte, da maioria dos idosos. É de visar que a capacidade de interação é muito importante para o idoso, atuando como um fator protetor na prevenção de possíveis problemas de saúde mental” (Entrevista 1), “Sabemos que a institucionalização é sempre um momento de mudança na vida das pessoas. Se em alguns casos poderá suprimir a falta de retaguarda ou apoio em situações de doença ou fragilidade, em outros constitui-se como um momento de separação dos familiares mais próximos e mesmo de alguns bens. Se pensamos neste último caso toda a ocupação que os residentes possam ter contribuirá para atenuar esse sentimento (...)” (Inquérito 2).

3. Na sua opinião as atividades desenvolvidas contribuíram para um maior conhecimento entre utentes?

<i>Quadro n.º 19 - Resultado da questão n.º 3 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados:	2
FONTE: Inquérito por Questionário (Anexo V, VI)	

Analisando as respostas do Quadro 19 podemos concluir que os dois (2) técnicos são da opinião de que as atividades promoveram um maior conhecimento e integração entre utentes na instituição, referindo: “Na minha opinião, as atividades, permitiram fomentar uma maior comunicação entre os utentes, e, conseqüentemente, que se conhecessem melhor uns aos outros.

As atividades que eram elaboradas entre pares/grupos, possibilitavam um maior conhecimento entre estes (Entrevista 1), “Seguramente que na medida em que proporcionaram convívio e interação, terão beneficiado também do aumento desse conhecimento” (Entrevista 2).

4. As atividades desenvolvidas foram de encontro às necessidades/interesses dos utentes?

<i>Quadro n.º 20 - Resultado da questão n.º 4 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados:	2
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

Tornou-se de igual modo elementar perceber se as atividades desenvolvidas tinham ido de encontro aos pressupostos inicialmente delineados, o Quadro 20 leva-nos a verificar que os dois (2) técnicos responderam afirmativamente.

Nas suas palavras “Em primeiro lugar, é importante ressaltar que, as necessidades e interesses variam de utente para utente. Por conseguinte, considerei muito importante o “Questionário de Diagnóstico de Necessidades”, que permitiu fazer um levantamento mais minucioso dos interesses e necessidades de cada utente. De acordo com esse mesmo questionário, as atividades foram pensadas e estruturadas, de forma a abranger todas essas necessidades/interesses. O facto, de a Estagiária Nádia Lima dividir as atividades em diferentes Oficinas, em que cada uma contemplava diferentes objetivos, permitiu satisfazer os interesses de todos os utentes” (Entrevista 1), “Eu julgo que a estagiária tentou no início do seu estágio através de um inquérito perceber quais as atividades/ ocupações/ interesses que os residentes à data demonstravam. À medida que o estágio foi decorrendo por vezes deparou-se com a chegada de novos utentes, que foi tentando integrar (...) Outro aspeto a considerar é o nosso conhecimento sobre o utente, a convivência vai ajudando a perceber os gostos, a forma de ser e de estar e também os aspetos que é necessário trabalhar com cada um” (Entrevista 2).

5. Notou alguma mudança significativa no funcionamento diário da instituição?

<i>Quadro n.º 21 - Resultado da questão n.º 5 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
1	1
N.º Total dos Entrevistados: 2	
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

No que alude a esta questão, os dois (2) técnicos não são claros e perentórios nas suas respostas, eis as suas palavras “(...) Este projeto incitou, ainda mais, a participação ativa nas atividades. Permitiu, assim, aos utentes uma maior realização e satisfação pessoal, comprovando os múltiplos benefícios na manutenção da qualidade de vida e num melhor funcionamento diário na instituição” (Entrevista 1), mas também referem “ (...) uma vez que tal como já havia sido referido já era política da instituição a criação de iniciativas diferentes, preparadas por intervenientes distintos de forma a permitir diversidade de experiências, mas simultaneamente complementaridade, proximidade e qualidade (Entrevista 2)”. O que não indicia uma resposta clara à questão, mas que nos leva a concluir que o projeto otimizou uma melhor dinâmica na instituição, permitiu uma maior realização pessoal e bem-estar, o que se traduz na otimização de uma melhor qualidade de vida e funcionamento diário de uma instituição.

6. Considera que o projeto desenvolvido contribuiu para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos utentes?

<i>Quadro n.º 22 - Resultado da questão n.º 6 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados: 2	
FONTE: Entrevista Semiestruturada (Anexo V, VI)	

Relativamente a esta questão, conforme podemos verificar no Quadro 22, os dois (2) técnicos são perentórios em afirmar que o projeto contribuiu para uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar “Na minha opinião o projeto desenvolvido, contribuiu, e muito para melhorar a

qualidade de vida e o bem-estar dos utentes (...) A participação em tarefas/atividades que ocupem o dia-a-dia dos utentes, faz com que estes façam uma vida o mais normalizada e independente possível, dentro das suas capacidades e limitações, próprias do seu processo de envelhecimento” (Entrevista 1), “Claro que sim, uma vez que se integrou naquele que era o projeto global da instituição. A qualidade de vida e o bem-estar dos residentes é o fim último de toda a ação da Anima Una e pressupõe uma visão holística, ou seja, só é atingida se cada um com o seu trabalho (seja em que área for) contribuir para isso (Entrevista 2).

7. As atividades desenvolvidas promoveram novas e significativas aprendizagens?

<i>Quadro n.º 23 - Resultado da questão n.º 7 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados:	2
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

Observando o Quadro 23, constatamos que os dois (2) técnicos afirmam que as atividades desenvolvidas promoveram a aquisição de aprendizagens significativas acautelando que “É importante ressaltar que a imagem, socialmente construída do idoso, prende-se com as suas excessivas limitações das suas capacidades e aptidões. Evidentemente, e não podemos descuidar, que são inúmeras as alterações que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, porém, a velhice não é nada mais do que uma etapa da vida. E é, por conseguinte, uma etapa com espaço e capacidade de adquirir novas e significativas aprendizagens” (Entrevista 1), “Apesar de não ter estado presente na totalidade de ações realizadas, penso que sim” (Entrevista 2). Saliendo-se a ideia de que o processo de envelhecimento acarreta consigo inúmeras alterações e que a velhice também é uma etapa onde é possível aprender.

8. Na sua opinião as atividades realizadas fomentaram um espírito mais participativo e curioso junto dos utentes?

<i>Quadro n.º 24 - Resultado da questão n.º 8 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados:	2
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

No que respeita a esta questão, e como podemos observar no Quadro 24, os dois (2) técnicos consideram positivamente, que as atividades fomentaram um espírito mais participativo e despoletou a curiosidade junto dos utentes, “Devido à regularidade com que as atividades eram realizadas e, concomitantemente, pela forma como eram dinamizadas, fomentaram entre os utentes um espírito mais participativo e criativo. Na minha opinião, os utentes demonstravam-se sempre com vontade de realizar atividades e de forma autónoma, cumprindo assim, um dos objetivos do Projeto e igualmente, do Lar Anima Uma” (Entrevista 1), argumentando que “(...) Nunca é tarde para aprender/ reaprender ou experimentar (...) e por isso, julgo que o estágio prosseguiu neste dinamismo” (Entrevista 2).

9. O projeto desenvolvido contribui para um maior e melhor acolhimento/integração junto daqueles que chegavam?

<i>Quadro n.º 25 - Resultado da questão n.º 9 da Entrevista semiestruturada aplicada aos técnicos</i>	
Sim	Não
2	0
N.º Total dos Entrevistados:	2
FONTE: Entrevista semiestruturada (Anexo V, VI)	

Face a esta questão e conforme podemos analisar no Quadro 25, os dois (2) técnicos concordaram que o desenvolvimento do projeto contribuiu para um maior e melhor acolhimento daqueles que chegaram de novo à instituição, referindo “A meu ver, um dos propósitos do projeto

desenvolvido era possibilitar que os utentes se conhecessem melhor e, por conseguinte, estreitar laços. Por essa razão, parte-se do pressuposto que o Projeto permitiu e contribuiu para uma maior e melhor integração junto dos novos utentes” (Entrevista 1).

4.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados

Relembrando e fazendo um esboço do diagnóstico de necessidades e tendo em conta que no decorrer do projeto de estágio a instituição foi integrando na sua planificação, aulas de música, e aulas de Boccia o nosso principal intuito foi o de potenciar e otimizar a qualidade de vida do nosso público alvo, bem como proporcionar e desenvolver atividades que estimulassem as aptidões intelectuais tendo em conta que o nosso público sofria de muitas patologias do foro mental e físico e que era aí que também tínhamos de intervir promovendo atividades que reavivassem e estimulassem a memória e as aptidões intelectuais amenizando os danos dessas patologias. Denotamos que havia também um baixo nível de coesão grupal, cada um ficava reservado em si mesmo e havia poucos espaços para o diálogo e discussão coletiva, era importante de igual modo criar mais momentos e espaços de lazer, de convívio, promovendo a co construção coletiva de saberes, fomentando a importância das relações entre os utentes, promovendo o convívio.

Tendo em conta os resultados obtidos e os objetivos delineados no início da intervenção importa analisar cada um dos objetivos e identificar e refletir se as ações delineadas tiveram sucesso e se foram promotoras de melhorias e alterações significativas na qualidade de vida dos participantes.

O primeiro objetivo geral tinha como foco principal a promoção de educação ao longo da vida, proporcionando novas experiências de aprendizagem que fossem capazes de estimular os saberes individuais de cada idoso, valorizando a sua Historicidade. Podemos concluir que este objetivo foi em larga medida alcançado, traduzindo-se em momentos de construção de saberes coletivos e individuais, em todas as oficinas.

A Oficina Pedagógica é um exemplo disso onde se valorizou a historicidade de cada um, promovendo momentos de diálogo, estimulando a e dando espaço para que as pessoas falassem, escrevessem e se sentissem à vontade para conversar em público, nesta oficina foi também realizada uma atividade com um quadro em lousa onde continha uma frase “O que gostaria de ter feito e não fez”, onde cada idoso ia ao quadro e escrevia o que gostava de ter feito e não teve oportunidade e foi importante, não só porque permitiu que contassem a sua história como também

a exprimissem de outra forma, como o caso das histórias de vida retratadas através da pintura “Gostei de fazer pulseiras, porque nunca tinha feito, contei a minha história de vida a pintar, gostei do pátio das cantigas porque nunca tinha visto” (Q.3), expressando-se através das artes, experiência com a qual alguns nunca tinham contactado e acharam útil e importante.

O segundo objetivo tinha como principal enfoque proporcionar experiências promotoras da manutenção das capacidades físicas, psicológicas, sociais e culturais. A oficina Aprendo fazendo é um exemplo efetivo de que este objetivo foi alcançado com sucesso, pois não só foram promovidas atividades de trabalhos manuais como também foram desenvolvidas atividades em algumas delas com a presença da psicóloga, que estimulavam a memória daqueles utentes já com um estado avançado de doenças do foro mental (Alzheimer), promovendo atividades que trabalhavam a motricidade fina. A oficina uma Fábrica de Experiências (experimentação sensorial) foi uma das oficinas que mais promoveu e estimulou a manutenção das aptidões intelectuais pois não eram atividades fabricadas para eles, mas também atividades com eles em que trabalhávamos vários tipos de estímulos, como sons, sabores, cheiros, os pássaros, materiais antigos, e que eles de uma forma livre na sala iam descobrindo e estimulando os próprios sentidos.

O terceiro objetivo pretendia incentivar as relações interpessoais e a convivialidade, o qual também foi mencionado no diagnóstico de necessidades, foram criados momentos que promoviam a discussão e o diálogo de temas atuais e com os quais era possível desenvolver atividades que eles queriam conhecer melhor. As palestras/sessões de esclarecimento foram um espaço bastante enriquecedor que levou a que este objetivo fosse alcançado com sucesso, pois não só era possível que os idosos escolhessem os temas que gostariam que fossem tratados como o caso das sessões de esclarecimento sobre o Parkinson e Alzheimer que surgem do diálogo com os idosos e do pedido da sua realização como também permitiu que compreendessem melhor as doenças. De realçar que estas sessões de esclarecimento nos dois casos foram solicitadas por pessoas portadoras dessas doenças.

Como objetivos específicos tínhamos dois que pretendiam, proporcionar novas experiências de aprendizagem mas, também, potenciar e estimular os saberes individuais de cada idoso. As sessões de esclarecimento/informação foram muito importantes para se desenvolver várias aprendizagens, um dos casos mais explícitos disso foi a galeria de imagens falando sobre a atualidade, onde se fez uma retrospectiva em fotos dos fatos ou acontecimentos mais marcantes ocorridos durante o ano, eram apresentadas várias fotos sem legenda (ex: os refugiados, terrorismo em França) onde os idosos tinham de identificar o que aconteceu nas imagens ou o que

elas representavam e foi muito positiva esta atividade, pois permitiu se ouvirem uns aos outros, manterem-se atualizados sobre o que se vai passando no mundo.

Estes dois objetivos específicos foram cumpridos com a realização também de atividades como por exemplo a construção de peças de bijuteria, a utilização de materiais recicláveis, a declamação de poemas onde haviam utentes que gostavam muito de ler e escrever, a oficina pedagógica onde tiveram oportunidade de partilhar as suas vivências e olhares sobre a realidade.

Para além destes momentos, era importante criar dinâmicas que facilitassem a integração de novos elementos que chegavam à instituição coisa que num certo momento do projeto foi acontecendo com alguma frequência, com a entrada e a saída de vários utentes da instituição e que se tornou importante facilitar a sua integração e consecutivamente facilitar o conhecimento entre utentes. Assim, foram criados vários momentos em grupo, onde tinham de formar equipas, trabalhar em conjunto, havendo uma entajuda e diálogo constante, este objetivo também foi conseguido.

Um dos outros objetivos específicos contemplava a importância de se promover dinâmicas de auto e hétero conhecimento que não somente proporcionavam momentos para se conhecerem melhor, mas também promoviam e fomentavam um ambiente significativo, como o exemplo da dinâmica do abraço onde os utentes tinham de abraçar o utente que saída o nome no envelope.

Não podemos deixar, contudo, de aludir os referenciais teóricos mobilizados e segundo os quais nos auxiliamos na prática, servindo de pontos cardeais na promoção e otimização de uma maior qualidade de vida ativa e bem-sucedida. A primeira premissa e a que nos trilhou no esboço do presente projeto foi a de que os idosos devem ser os principais atores “das acções, dos programas e das políticas que os afectam e de que a integração social será atingida apenas através da sua participação activa e crítica, tendo sempre presente, no entanto, que esta participação deverá ser uma continuação do envolvimento de cada pessoa” (Vallespir & Morey, p.227)., nos acontecimentos de vida que os rodearam durante todo o seu ciclo.

A importância da animação e da necessidade premente de políticas e programas que atendam à heterogeneidade das novas necessidades e interesses dos idosos que “exigem condições propícias para um pensamento estratégico e uma prática flexível, permeável a inovações e alternativas perante situações concretas de mudança” (Tamer & Petriz, p.184), ou seja é importante que se continue a apostar em serviços e pessoas qualificadas, com práticas que acompanham a evolução e as necessidades cada vez mais diferenciadas dos idosos que sustentem um envelhecimento mais ativo. Mas também programas e atividades de animação

como a Oficina uma fábrica de experiências com atividades multissensoriais que tenham como objetivo potencializar as capacidades físicas e mentais ou minimizar os efeitos de doenças.

Tendo em conta estas premissas e mais algumas que nos guiaram entendemos que todos os objetivos foram alcançados como podemos observar nos diversos testemunhos, tanto dos utentes quanto dos técnicos, sendo que um deles acompanhou a grande maioria das atividades e tem uma perspetiva mais absoluta e concisa das dinâmicas e atividades que foram realizadas.

No esboço geral do nosso projeto podemos concluir que conseguimos alcançar com sucesso os objetivos que foram delineados inicialmente que conduziram a práticas coesas, com utilidade, com significância que produziram momentos de diversão, aprendizagem, convívio, diálogo, e que a nossa finalidade esteve em evidência nos diversos momentos da nossa prática denotando uma grande satisfação, participação livre e ativa, envolvimento.

Capítulo V

Considerações Finais

5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos

Quantas vezes durante a nossa vida, nos diversos contactos com as pessoas, tanto familiar como nos espaços onde nos encontramos envolvidos não fomos experienciando o confronto entre diálogos sobre institucionalização ou conversas pouco positivas relativamente a este tipo de espaços gerando um sentimento e uma situação de medo, depressão, angústia.

Muitas vezes é a própria sociedade que exclui e cria uma imagem errada dos idosos e deste tipo de instituições, e os leva a embarcar numa visão de um sítio depressivo, solitário, fechado, que não os deixa fazer nada, esta é a realidade atual e instalada na nossa sociedade.

A nossa prática profissional leva-nos a refletir sobre como agir enquanto agentes de mudança e promotores de um estilo de vida com significado, com práticas e técnicas que fomentem e otimizem um estilo de vida com qualidade onde é nosso dever intervir e desmitificar esta carga negativa atribuída aos idosos e a estes espaços.

Tais evidências, e a consequente realização deste estágio curricular desencadeou uma série de análises críticas e reflexivas sobre alguns destes fatores externos, germinados e irradiados na sociedade, assumindo uma postura, e uma procura de respostas coesas e com aplicabilidade nestes contextos. Esta experiência formativa revelou-se crucial para a aprendizagem dos saberes inerentes à educação de adultos e intervenção comunitária, na medida em que permitiu contactar e aprender *in loco* no contexto e com os próprios intervenientes da nossa ação.

A educação e a animação revelaram-se cruciais no nosso trabalho, funcionando, também, como meios para a consciencialização da sociedade e da própria comunidade, evitando e contrariando os estereótipos relativos aos idosos, traduzindo-se em boas práticas tanto aquelas adquiridas na licenciatura como no mestrado. No decorrer do estágio curricular sempre valorizamos a co construção coletiva de saberes, o seu potencial, o diálogo e a partilha. Potenciando e promovendo, também, encontros com significância, demonstrando a importância das relações entre as pessoas com as quais se encontram no quotidiano. Implicando, despertando e dando primazia à curiosidade, descoberta, aos estímulos, ao contacto diário, ao diálogo, a espaços de convívio e de integração. Como evidencia Martin (2012) a participação deve ser “entendida como um acto volitivo, o que implica, primeiro, um processo de reflexão, de curiosidade natural, de incerteza... Em seguida, implica um compromisso individual (...) e de grupo (...) e que visa, finalmente, atingir determinados objetivos de aprendizagem “(2012, p.66), recordando a

importância de num primeiro momento motivar para a participação, em segundo a importância de a participação estar ligada a fatores ou interesses cognitivos, a procura de contacto com os outros, as necessidades e interesses dos idosos adultos.

Atendendo aos resultados obtidos independentemente das diferentes idades que as pessoas possam ter e das suas limitações, ser velho significa saber viver melhor, valorizando as capacidades, a interação social em detrimento das fragilidades físicas e mentais. Por isso, é preciso entender que a velhice faz parte da vida, das múltiplas aprendizagens acidentais e incidentais que muitas vezes se encontram submersas por outras de maior ou menor relevância. E essa capacidade de se dar autonomia, liberdade de descoberta, de fomentar e criar espaços onde possam descobrir e aprender, trocar experiências, ideias, opiniões é essencial numa educação ao longo da vida.

De certa maneira, podemos dizer, que o comportamento humano é também ele influenciado quer no plano coletivo, quer no plano individual, e que a sua participação ativa não depende somente de si mesmo, mas de todos os fatores que o excluem ou incluem, que fomentam ou se desinteressam da sua participação.

Partindo destas constatações podemos dizer que a prática ao longo de todo o estágio permitiu-nos conhecer e compreender a fundamental importância de fazermos uma valorização de todos os seres humanos, seja qual for a sua condição de vida, de estarmos conscientes e crentes na educabilidade das pessoas com quem trabalhamos e que ela é alicerçada na crença de que a mudança é possível. Permitiu-nos também reconhecer a importância de estarmos disponíveis para uma escuta ativa, olharmos e compreendermos a condição do outro acolhendo-o e aceitando-o na sua condição envolvendo-o num ambiente acolhedor, equilibrado e favorável à sua recuperação e envelhecimento com mais qualidade (Carvalho & Baptista, 2008).

No final, analisando e refletindo sobre todo o percurso percorrido sentimos que a educação é de facto um processo intencional e significativo, onde verificamos que é o espaço, o motivo, o iceberg onde o indivíduo extrai significado e se envolve emocionalmente.

Esta experiência e os resultados vêm comprovar que este projeto de intervenção teve um impacto essencial no quotidiano e na vida destes idosos, onde no final revelaram terem aprendido coisas novas que nunca tinham feito, admitindo a importância de se continuar a promover e a apostar neste tipo de ações, atividades, profissionais.

No fundo, só retemos o que nos toca, o que nos envolve emocionalmente, é nessas imensas ramificações que surgem e nos sustentam, a sabedoria que se regenera a cada nova estação,

porque estamos cientes de que somos e provocamos um sentido de (re)geração de novas aprendizagens potenciadoras e promotoras de novas experiências.

Sentimos que a reflexão conjunta da ação possibilita um maior envolvimento, uma maior participação e satisfação na realização da mesma, e que devemos valorizar a implicação dos idosos, os seus olhares, os seus saberes, os seus significados na construção do processo de conhecimento da realidade em que se encontram envolvidos.

O caminho da intervenção tem vindo aos poucos a capacitar e a preparar cada vez melhor os seus profissionais refletindo sobre a importância do ser holístico, que olha a pessoa como um todo e não de forma parcelar, aquela pessoa que extrai significado das vivências e experiências das pessoas e dos momentos que os rodearam, só implicando chamando a pessoa para a malha social lhe dando sentido e pertença ela participa novamente de uma forma ativa e com qualidade de vida.

A mudança e transformação interior é aquela mais premente, mas também a mais permeável à erosão dos tempos e das sociedades, aquela que vem de dentro, do estado de alma, porque se cuidarmos de um corpo, exercitando-o sem primeiramente estarmos bem interiormente, e com os outros que nos rodeiam a regeneração do corpo e da mente ficam comprometidas, coração são, estado interior são, mente são, corpo são.

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

O presente relatório demonstra-nos que a educabilidade, o tempo de *anima*, o equilíbrio e o trabalho em equipa, com uma visão aberta e flexível das práticas educativas contribuem para que o idoso encontre um bem-estar físico e mental, promovendo e otimizando a sua qualidade de vida nestas instituições.

Do ponto de vista pessoal, o estágio teve um impacto essencial e enobrecido a vários níveis, não só a nível pessoal, elucidando melhor a prática no terreno em articulação com todo o percurso académico e todos os conhecimentos adquiridos. Mas, também, um impacto ao nível comportamental, trazendo uma ampla visão sobre a forma de ser, estar e agir perante os outros, a importância de uma aprendizagem conjunta, compreendendo e conhecendo esta fase da vida, agindo e intervindo mais corretamente. E um dos nossos grandes desafios foi precisamente saber como agir e atuar perante um público bastante heterogéneo.

Esta experiência foi, sem dúvida, elementar e crucial no nosso amadurecimento pessoal e institucional pois, desde logo, nos deparamos com um público que tinha várias patologias, tanto a nível de doenças do foro mental, tanto a nível de mobilidade reduzida, mas também dois públicos distintos, um público de congregação religiosa, e outro da comunidade envolvente e que, portanto, conviviam quase sempre num mesmo espaço.

Com efeito, e em articulação com alguns conhecimentos adquiridos na teoria e na prática este estágio teve um impacto também ele individual pelo contributo útil, significativo, essencial que podemos promover e potenciar na comunidade em que atuamos, fundamentalmente pelo papel que atribuímos aos sujeitos da nossa intervenção, sendo os próprios protagonistas das dinâmicas de ação, dando centralidade às pessoas enquanto elementos ativos na resolução das suas próprias necessidades e interesses (Carvalho & Baptista, 2008).

Um impacto a nível pessoal significativo e relevante para futuras práticas educativas, funcionando como meio de aperfeiçoamento, de mudança, de aquisição de saberes, no conseqüente e permanente trabalho no campo da ação socioeducativa.

O trabalho com estas duas comunidades de idosos foi um desafio muito estimulante e gratificante que se de início nos fez sentir um pouco apreensivos, pois era realmente um contexto novo e uma experiência nova, desafiante e estimulante, sempre procuramos que essa apreensão resultasse em cada vez mais momentos de convívio, interação, escuta, diálogo, participação, estreitamento de relações e confiança.

A prática educativa e profissional veio demonstrar-nos que um educador comunitário, é mais do que um animador, é sobretudo um comunicador, um ouvinte, um encorajador, um mobilizador, um criativo, um otimista, um pedagogo, um familiar, profissionais da condição humana (Carvalho & Baptista, 2008).

Não se trata, portanto, de meras diretrizes, são fundamentalmente alguns princípios de ação que aprendemos na teoria e na prática e que tiveram impacto no sucesso dos nossos objetivos. Sublinhamos, neste sentido, que não existem receitas exclusivas, e que cada contexto, cada população tem a sua própria especificidade e modo de atuação.

A nível institucional consideramos que este estágio curricular alterou a dinâmica da instituição, provocando melhorias significativas no quotidiano dos idosos, demonstrando grande afetividade, interesse em participar, alterando os seus hábitos diários, passando de um estado de passividade para a participação ativa, livre e interessada.

Sublinhamos a importância da relação com o outro, a disponibilidade para refletir as suas próprias ações, através do diálogo, do convívio, trazendo e aplicando o sentido de “trabalharmos com as pessoas, motivados pela intensão de ser para as pessoas, de agir em favor do seu interesse e do seu projecto de vida” (Carvalho & Baptista, 2008, p.31).

É justamente nesta linha de pensamento que enaltecemos a relevância desta experiência institucional que nos permitiu uma proximidade relacional com o público e que nos possibilitou constatar e promover mudanças significativas no seu contexto. Mais concretamente o encorajamento que os utentes davam uns com os outros para a participação fomentando e garantindo o sucesso de muitas atividades realizadas.

Pudemos constatar, também, que se mostravam mais envolvidos nas atividades porque sentiam que também estávamos interessados neles, nos seus valores, nas suas capacidades nas suas aptidões, que eram valorizados por isso, e que, portanto, sentiam-se próximos e envolvidos com sentido de utilidade e significância. Esse é o marco relevante desse impacto a nível institucional, a linguagem clara e acessível que várias vezes referiram, a simpatia, a participação ativa e alegre que sentiam.

Aprender e ser um ator de mudança também exige a convicção de que a mudança é possível, que exige saber escutar, que exige a disponibilidade para o diálogo, que exige o respeito à autonomia, que exige a consciência do ser inacabado, e o reconhecimento do ser condicionado (Freire, 2012). E, portanto, mais do que promover atividades, dinâmicas é importante que se (re)conheça o sentido que as pessoas atribuem às coisas, o sentido de pertença, de significância, se compreenda as suas limitações e que estejam conscientes de que o inacabamento é intrínseco ao ser humano, por isso, a educação permanente é a chave para uma qualidade de vida mais ativa, saudável e conseqüentemente bem-sucedida.

Este percurso de intervenção a nível institucional permitiu também reconhecer que a necessidade de cumplicidade e confiança com a comunidade é emergente e necessária, contudo não podemos deixar que se perca o distanciamento necessário para o olhar analítico, crítico e reflexivo, necessário para a manutenção de uma prática coesa, consciente, útil e com aplicabilidade (Carvalho & Baptista, 2008).

Sabemos, todavia, que as dificuldades e os desafios com os mais diversos públicos e contextos são uma constante e, portanto, importa sublinhar a perseverança profissional que tivemos ao longo de todo o nosso percurso, tomando consciência das dificuldades, e aceitando-as como um desafio e uma oportunidade para fazer ainda melhor.

Pelas razões indicadas e pelo impacto demonstrado em cada uma das dimensões fomos deparando com situações com as quais a teoria em si só não nos preparou, nomeadamente as atividades, expressões artísticas e lúdicas que se tornam imprescindíveis num curso que permeia uma educação ao longo da vida e que tem como base a animação sociocultural. Tendo muitas vezes de socorreremo-nos da nossa capacidade artística, inovadora, criativa para conseguir traduzir o que na teoria nos ficou em défice. Pensamos que isso também foi um grande desafio para nós enquanto profissionais desta área de especialização pois também nós nos encontramos em permanente aprendizagem com o público. Pensamos podemos melhorar ainda mais no desenvolvimento de melhores e mais prolongadas práticas, pois isso depois no terreno vai depender muito da capacidade criativa dos profissionais em desenvolver ações educativas úteis, coesas e significativas.

Um das coisas com a qual também nos deparamos e das quais temos vindo a estar mais do que preparados foi o permanente contacto multidisciplinar, conversando e nos inteirando das diversas realidades e dos profissionais com os quais trabalhamos, também os ajudando e auxiliando no exercício de melhores práticas, onde muitas vezes também auxiliamos na medição da tensão arterial, nas caminhadas, permeando o ser multifacetado e multidisciplinar que os profissionais da nossa área são capazes de assumir.

A educação de adultos e a intervenção comunitária prestam um serviço de acumulada qualidade, se traduzindo em profissionais camaleónicos, preparados para aprender, desenvolver, criar, despertar, fomentar, acrescentar aprendizagens com significado, onde o fim máximo de cada intervenção é o sentido lúdico e educativo das suas ações. Mas sobretudo profissionais, e mais importante, que atendem à realidade do público alvo para além de mera prestação de serviços, ao longo de toda a jornada universitária o curso preparou profissionais com base nas suas questões filosóficas, críticas, nas suas dúvidas, na sua capacidade de autonomização e de crescimento, cimentadas e orientadas para ações e intervenções com aplicabilidade. Prepara profissionais maleáveis, adaptados e preparados para as mais diversas e distintas receitas da realidade, visto não existir uma receita, mas sim vários contextos e diferentes públicos.

A educabilidade do ser também se constrói com base nas suas crenças, nas suas significâncias, e esse marco ficou vincado a todo o nosso percurso.

De que o ser humano só se engrandece na prática conjunta, construtiva, reflexiva, analítica e crítica, no ouvir e ser ouvido, na disponibilidade para o outro, para a sua vontade, para a sua liberdade.

Bibliografia

- Ander-Egg, E. (2002). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: CSS.
- Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción-Participativa: comentarios, críticas y sugerencias*. México: El Ateneo
- Antunes, M. (2001). *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget (pp.31-79)
- Antunes, M. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.
- *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget (pp.31-79)
- Baptista, I. (2006). Para uma Pedagogia de Proximidade Humana: a educação no coração das comunidades. In A. Peres & M. Lopes (ed.), *Animação, Cidadania e Participação* (pp. 243-248)
- Barbosa, F. (2006). Tempo Livre, Tempo de Anima. In A. Peres & M. Lopes (ed.), *Animação, Cidadania e Participação* (pp. 118-125). Chaves: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP)
- Bardin, L. (2007). *Análise de Conteúdo*. (3ªed.) Lisboa: Edições 70
- Bogdan, R. & Biklen, S. (2013). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora
- Boutinet, J. (1990). *Antropologia do Projecto*. Lisboa: Instituto Piaget
- Canário, R. (2000). *Educação de Adultos: Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa
- Carrasco, J.G Dujó, A. (1997). Planteamiento sociopolítico de la educación de adultos en sociedades desarrolladas (pp. 1-21). In Carrasco, J.G. (coord). *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel

Carmo, H. & Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da Investigação. Guia para Auto-Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta

Carvalho, A. & Baptista, I. (2004). *Educação Social: Fundamentos e Estratégias*. Porto: Porto Editora

Carvalho, A. & Baptista, I. (2008). Ética e formação profissional: problemáticas antropológicas e dilemas éticos na intervenção socioeducativa (19-32). In Banks & Nohr, *Ética prática para as profissões do trabalho social*. Porto: Porto Editora

Correia, A. (2010). *Animação sociocultural: uma forma de educação permanente e ao longo da vida para um envelhecimento activo*. Relatório de estágio de Mestrado em Educação (área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária) apresentada ao Instituto de Educação da Universidade do Minho: Braga

Coutinho, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina

Dias, J. (2009). *Educação: O Caminho da Nova Humanidade*. Porto: Papiro Editora

Diaz, D. (1981). *A última idade : a arte de envelhecer*. Braga: Apostolado da Oração

Erasmie, T. & Lima, L. (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Unidade de Educação de Adultos da Universidade do Minho

Fernandes, M. (2005). *Dar vida aos anos ... Envelhecendo: uma análise sócio-organizacional de um lar de idosos*. Braga: Universidade do Minho

Ferreira, Anabela. (2014). *Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal

Freire, P. (2012). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Mangualde: Edição Pedagogo

Freire, P. (1997). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra

Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento: Uma Abordagem Psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa

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

Ghedin, E. (2003). *Hermenêutica e Pesquisa em Educação: Caminhos da Investigação Interpretativa*. Consultado em Agosto 25, 2016, em: <http://www.sepq.org.br/lisipeq/anais/pdf/gt1/10.pdf>

Gomes, Clara. (2014). “*Envelhecer: ser e estar*” - *Projeto de intervenção num lar de idosos*. Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

Governo de Portugal (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações*. Consultado em Agosto 25, 2016, em: <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>

Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos: Actividades*. Porto: Ambar

Martin, A. (2012). Gerontologia educativa: enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos (p.47-73). In Osório & Pinto, *As pessoas idosas: contexto social de intervenção educativa*. (2.º ed.). Lisboa: Instituto Piaget

- Oliveira, J. H. B. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto: Livpsic
- Osório, P. & Pinto, F. (Eds.). (2012). *As pessoas idosas: contexto social intervenção educativa*. (2.º ed.). Lisboa: Instituto Piaget
- Pardal, L. & Lopes, E. (2011). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Maia: Areal Editores
- Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores
- Quiy, R. & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Robert, L. (1994). *O envelhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget
- Raúl, C. & Fonseca, A. (Eds.). (2005). *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. (1.ª ed.). Lisboa: Climepsi
- Romans, M., Petrus, A. & Trilla, J. (2003). *Profissão: Educador Social*. Porto Alegre: Artmed
- Santos, P. (2000). *A Depressão no Idoso: estudo da relação entre factores pessoais e situacionais e manifestações da depressão*. Coimbra: Quarteto Editora
- Schneider, R. H. & Irigaray, T. Q. (2008). *O envelhecimento na atualidade: espetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. In <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>. (acedido a 20/11/2015)
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projectos Sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora
- Sousa, Marisa. (2014). *Uma realidade a intervir: a promoção do envelhecimento ativo num contexto institucional*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal

Stuart-Hamilton, I. (2002). *A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed Editora

Tamer, N. & Petriz, G. (2012). A qualidade de vida dos idosos (p.181-201). In Osório & Pinto, *As pessoas idosas: contexto social de intervenção educativa*. (2.ºed.). Lisboa: Instituto Piaget

UNESCO (2016). *Repensar a Educação: Rumo a um bem comum mundial?*. Brasília: UNESCO

Vallespir, J. & Morey, M. (2012). A participação dos idosos na sociedade: integração vs. segregação (p.225-252). In Osório & Pinto, *As pessoas idosas: contexto social de intervenção educativa*. (2.ºed.). Lisboa: Instituto Piaget

Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice. Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora

Anexos

Anexo I

Inquérito por Questionário
(Avaliação diagnóstica)

Inquérito por Questionário

O presente questionário surge no âmbito do estágio curricular do mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Tem como principal objetivo servir de suporte à avaliação diagnóstica, bem como tomar conhecimento dos principais interesses e necessidades do público-alvo, uma vez que são eles os atores principais da nossa intervenção.

I. Dados pessoais do (a) utente

1. Nome: _____

2. Idade: _____

3. Sexo: Masculino Feminino

4. Estado Civil:

Solteiro(a) Viúvo(a) Casado(a) Divorciado(a)/Separado(a)

5. Habilitações Literárias:

Não sabe ler nem escrever	
Sabe ler e/ou escrever	
Nenhum nível de ensino	
1º Ciclo do Ensino Básico (1º ao 4º ano)	
2º Ciclo do Ensino Básico (5º e 6º ano)	
3º Ciclo do Ensino Básico (7º ao 9º ano)	
Ensino Secundário (10º a 12º ano)	
Ensino Médio e Superior	

6. Antiga Profissão: _____

7. Tem filhos? Sim Não

8. Tem alguma doença? Se sim, qual?

Parkinson	
Alzheimer	
Osteoartrose/Artrose	
Hipertensão arterial	
Diabetes	
Esquizofrenia	
Outras	

II. Interesses e gostos dos (as) utentes

9. Das seguintes atividades em quais gostaria de participar?

Trabalhos manuais	
Jogos de mesa	
Jogos tradicionais	
Música	
Dança	
Visitas culturais	
Jardinagem	
Visualização de filmes antigos	
Ginástica	
Sessões de esclarecimento/informação	
Pintura/Desenho	
Comemorar dias festivos	
Outras atividades. Quais? _____	

Grata pela sua preciosa colaboração!

Anexo II

Inquérito por Questionário
(Avaliação contínua)



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Mestrado na área de especialização em Educação de Adultos
e Intervenção Comunitária

Inquérito por questionário – Avaliação intermédia da intervenção

Oficina pedagógica (Construção coletiva de saberes)
• <u>Atividade.</u> Colcha, Manta de retalhos
• <u>Atividade.</u> Dinâmica do presente
• <u>Atividade.</u> Dinâmica de autoconhecimento “Nome e significado”
• <u>Atividade.</u> Provérbios e o corpo humano
• <u>Atividade.</u> Sopa de letras abecedário
• <u>Atividade.</u> Pintura dos retalhos
• <u>Atividade.</u> Dinâmica de autoconhecimento “Nome e significado”
• <u>Atividade.</u> Dinâmica do abraço - importância dos amigos
• <u>Atividade.</u> Trabalhando expressões idiomáticas
• <u>Atividade.</u> Visualização do filme: “Marcelino Pão e Vinho (1955)”
• <u>Atividade.</u> Visualização do filme: “Pátio das Cantigas (1942)”
• <u>Atividade.</u> Recital de poemas
• <u>Atividade.</u> O que gostava de ter feito e não fez
Gostei muito <input type="checkbox"/> Gostei <input type="checkbox"/> Não gostei <input type="checkbox"/>
O que aprendeu? A participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida?
_____.

**Oficina uma fábrica de experiências
(estimulação multissensorial)**

- Atividade. **Experimentação sensorial**
- Atividade. **Caixa das sensações**
- Atividade. **Colar de contas**
- Atividade. **Exercícios de motricidade fina, memória, praxia fina**
(Caixa de cores com fichas, abecedário com molas, cartolina preta com desenhos circulares, curvos (...) pedras, elásticos, rolhas)

Gostei muito Gostei Não gostei

O que aprendeu?

A participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida.

Ateliê de jardinagem

- **Atividade. Jardim em lata (Catos e suculentas)**

Gostei muito Gostei Não gostei

O que aprendeu?

A participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida.

Celebração de datas festivas

- Atividade. **Moral de Votos para 2016**
- Atividade. **Máscaras de Carnaval (Moldes)**
- Atividade. **Ovos da Páscoa**
- Atividade. **Flores para o dia da Mulher**
- Atividade. **Dia do Pensamento** (jogo das palavras, quizz de perguntas, quizz de músicas)
- Atividade. **Dia das Mentiras** (quizz de verdade ou mentira, visualização de vídeos do Mr. Bean e Charlie Chaplin)

Gostei muito Gostei Não gostei

O que aprendeu?

A participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida.

Palestras/sessões de esclarecimento informação

- Atividade. **Ação de Sensibilização sobre Alzheimer**
- Atividade. **Ervas Aromáticas – Uma estratégia para a redução do sal na alimentação**

Gostei muito Gostei Não gostei

O que aprendeu?

A participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida.

Oficina aprendo fazendo (trabalhos manuais)

- Atividade. **Criação de peças de bijuteria** (colares, pulseiras, terços)
- Atividade. **Jardinagem reciclável** (latas de conserva, colagem de molas de madeira)
- Atividade. **Fazendo flores com caixas de ovos**
- Atividade. **Caixas de bijuteria com rolos de papel higiênico**

Gostei muito Gostei Não gostei

O que aprendeu?

A participação nas atividades melhorou significativamente a sua qualidade de vida.

Anexo III

(Resultados da avaliação contínua)

A aplicação do presente inquérito por questionário foi realizada a meio da intervenção, e teve como principal intuito aferir o grau de satisfação e opinião que os utentes tinham em relação às atividades dinamizadas. Importa referir que no decorrer das atividades foram feitos registos diários de observações/opiniões que os utentes tinham.

Oficina Pedagógica (Construção coletiva de saberes):

Gostei muito	Gostei	Não gostei
11	12	0

Quando questionados se a participação nas atividades melhoraram significativamente a sua qualidade de vida alguns utentes referiram:

Foi muito positiva para se refletir e as pessoas se expressarem pelo desenho, de se conhecerem melhor, que também eram capazes de se expressarem, a estagiária levou a coisa muito humanamente, muito pedagogicamente, como um rio flui. Alguns tiveram a dificuldade de se expressarem oralmente e isto foi uma oportunidade.

Diz-se que quando um velhinho morre, fecha-se uma biblioteca, porque viveu muita coisa (...) conforme se expressa o hino dos colegiais espiritanos, o saber não ocupa lugar, do saber o DIADEMA é brilhante e sempre reluz (...)

A gratidão é uma memória do coração.

Dá outras tantas visões perante as nossas particulares e nos ensina particularidade de nos ouvirmos uns aos outros.

Celebração de datas festivas:

Gostei muito	Gostei	Não gostei
10	8	0

Quando questionados se a participação nas atividades melhoraram significativamente a sua qualidade de vida alguns referiram:

É a falar que a gente se entende, que ao participar o mais possível nestas atividades é o que nos leva a pensar que não sabemos tudo. Que nos enriquece não só a nós próprios (...) auxiliar outros a chegar à mesma conclusão.

O conteúdo e a maneira pedagógica com que as atividades foram realizadas.

Palestras/sessões de esclarecimento informação:

Gostei muito	Gostei	Não gostei
9	9	0

Quando questionados se a participação nas atividades melhoraram significativamente a sua qualidade de vida alguns referiram:

Quando falamos de ervas aromáticas podemos falar sobre vários aspetos e os vários usos que nas diferentes zonas se dá. Estou a aprender muito sobre o uso das ervas aromáticas na culinária alentejana.

Não sabia que as ervas aromáticas podiam evitar por uma quantidade de sal tão grande na comida.

Assumir que são doenças que estão aí, que é preciso tomar consciência, que é uma realidade que temos que saber lidar com ela enquanto doente, que estou limitado e me deixar conduzir.

Oficina uma fábrica de experiências (estimulação multissensorial):

Gostei muito	Gostei	Não gostei
11	6	0

Quando questionados se a participação nas atividades melhoraram significativamente a sua qualidade de vida referiram:

Foi útil, conduz a praticar a nossa sensibilidade nesta nossa idade. Até que ponto a sensibilidade, o tato são capazes de nos estimular.

Oficina aprendo fazendo (trabalhos manuais):

Gostei muito	Gostei	Não gostei
10	7	0

Quando questionados se a participação nas atividades melhoraram significativamente a sua qualidade de vida referiram:

Aprendi muito, reativaram coisas que até agora não pensava nelas e que são muito positivas que ajudam a sensibilidade, a memória e o tato. Que é de aconselhar que se continue a fazer.

Ateliê de jardinagem:

Gostei muito	Gostei	Não gostei
8	2	0

Quando questionados se a participação nas atividades melhoraram significativamente a sua qualidade de vida referiram:

Melhorou.

Melhorou porque aprendi a saber mais

Anexo IV

(Inquérito por Questionário da Avaliação Final da Intervenção)



A avaliação torna-se fundamental não somente como um instrumento de reflexão, aprendizagem, mas sobretudo como um meio para se compreender se os objetivos delineados inicialmente foram alcançados. Assim, este questionário tem como objetivo avaliar o impacto que esta intervenção teve junto dos utentes e de que forma as atividades dinamizadas contribuíram para a promoção de uma qualidade de vida bem-sucedida.

Este questionário é anónimo e confidencial, sendo usado estritamente para fins académicos.

I. Avaliação da(o) Intervenção/Projeto

Assinale com um (X) dentro do quadrado.



Legenda:



1. Gostou das atividades que participou ao longo deste ano?



2. O projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida?




































2.1 Porquê?



3. Este projeto ajudou a amenizar a solidão e o isolamento?

4. O que aprendeu?

• Momentos de alegria?	  
• Momentos de partilha?	  
• Momentos de convívio?	  
• Momentos de reflexão?	  
• Momentos de diversão?	  
• Momentos de nostalgia/recordar o passado?	  
• Momentos de aprendizagem?	  
• Momentos de curiosidade?	  
• Momentos de troca de saberes?	  
• Momentos de descoberta?	  
• Momentos de bem-estar?	  
• Outros:	<hr/>

5. Acha que as atividades realizadas lhe proporcionaram:

II. Avaliação de desempenho da estagiária

6. As atividades dinamizadas pela estagiária foram claras e bem conduzidas?



7. Acha que o estágio curricular contribuiu para um maior convívio e participação nas atividades realizadas?



5.1 Porquê?

8. Como avalia o grau de desempenho da estagiária no decorrer do estágio curricular?

	Insuficiente	<input type="checkbox"/>
	Suficiente	<input type="checkbox"/>
	Bom	<input type="checkbox"/>
	Bom com Distinção	<input type="checkbox"/>
	Muito Bom	<input type="checkbox"/>
	Excelente	<input type="checkbox"/>

Agradecida,

Nádia Lima.

Anexo V

Entrevista semiestruturada aplicada à Técnica Superior de Educação

1. No seu ponto de vista as atividades desenvolvidas tiveram impacto institucional?

“Num primeiro momento gostaria só de enquadrar a pergunta, no sentido de compreendermos que a Anima Una desde a sua criação planeia e desenvolve anualmente um plano de atividades que tem sido ajustado cada ano à realidade. No ano de 2015, a partir do mês de Setembro, com a inauguração oficial da instituição e com o alargamento do acordo de cooperação o número de residentes foi aumentando progressivamente. Neste sentido e beneficiando da parceria realizada com o Instituto de Educação da Universidade do Minho, beneficiamos da colaboração da estagiária Nádia Lima que no âmbito do seu plano de estágio foi desenvolvendo algumas atividades. Estas, tal como outras que em simultâneo foram decorrendo tentamos (conjunto de profissionais, quer técnicos, quer auxiliares) que junto dos diferentes utentes tivessem impacto. É nossa política motivar para a participação, ao mesmo tempo que procuramos diversificar os âmbitos de atuação com o objetivo de nos aproximarmos o mais possível do gosto e das necessidades de cada um.”

2. As atividades realizadas contribuíram para amenizar o sentimento de solidão e isolamento?

“Sabemos que a institucionalização é sempre um momento de mudança na vida das pessoas. Se em alguns casos poderá suprimir a falta de retaguarda ou apoio em situações de doença ou fragilidade, em outros constitui-se como um momento de separação dos familiares mais próximos e mesmo de alguns bens. Se pensamos neste último caso toda a ocupação que os residentes possam ter contribuirá para atenuar esse sentimento, sendo que a presença familiar é seguramente aquele vetor que de forma mais significativa atenua esses sentimentos. (No nosso caso particular penso que o ambiente que tentamos criar de proximidade, bem como a presença constante da maior parte das famílias dos residentes também ajuda)”.

3. Na sua opinião as atividades desenvolvidas contribuíram para um maior conhecimento entre utentes?

“Seguramente que na medida em que proporcionaram convívio e interação, terão beneficiado também o aumento desse conhecimento.”

4. As atividades desenvolvidas foram de encontro às necessidades/interesses dos utentes?

“Eu julgo que a estagiária tentou no início do seu estágio através de um inquérito perceber quais as atividades/ ocupações/ interesses que os residentes à data demonstravam. À medida que o estágio foi decorrendo por vezes deparou-se com a chegada de novos utentes, que foi tentando integrar. Uma nota apenas para referir que por vezes esta mobilização para a participação em atividades depende muito da forma como motivamos/ mobilizamos os residentes (exemplo da comunidade religiosa). Outro aspeto a considerar é o nosso conhecimento sobre o utente, a convivência vai ajudando a perceber os gostos, a forma de ser e de estar e também os aspetos que é necessário trabalhar com cada um.”

5. Notou alguma mudança significativa no funcionamento diário da instituição?

“Penso que não podemos falar em mudança, uma vez que tal como já havia sido referido já era política da instituição a criação de iniciativas diferentes, preparadas por intervenientes distintos de forma a permitir diversidade de experiências, mas simultaneamente complementaridade, proximidade e qualidade.”

6. Considera que o projeto desenvolvido contribuiu para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos utentes?

“Claro que sim, uma vez que se integrou naquele que era o projeto global da instituição. A qualidade de vida e o bem-estar dos residentes é o fim último de toda a ação da Anima Una e pressupõe uma visão holística, ou seja, só é atingida se cada um com o seu trabalho (seja em que área for) contribuir para isso.”

7. As atividades desenvolvidas promoveram novas e significativas aprendizagens?

“Apesar de não ter estado presente na totalidade de ações realizadas, penso que sim.”

8. Na sua opinião as atividades realizadas fomentaram um espírito mais participativo e curioso junto dos utentes?

“Tal como já foi referido tentamos que na Anima Una a máxima “nunca é tarde para aprender/ reaprender ou experimentar” seja levada à letra e por isso, julgo que o estágio prosseguiu neste dinamismo.”

9. O projeto desenvolvido contribui para um maior e melhor acolhimento/integração junto daqueles que chegavam?

“Penso que nas perguntas anteriores já fui respondendo a esta questão.”

Anexo VI

Entrevista semiestructurada aplicada à Psicóloga

1. No seu ponto de vista as atividades desenvolvidas tiveram impacto institucional?

Sim, é importante visar que as atividades realizadas tiveram um grande impacto no dia-a-dia dos idosos na instituição. Estas atividades permitiram aos idosos sentirem-se úteis e mais ativos.

2. As atividades realizadas contribuíram para amenizar o sentimento de solidão e isolamento?

De facto, a solidão e o isolamento, são tónicas vigentes neste tipo de instituições, sendo que, as diversas atividades propostas foram úteis para amenizar este tipo de sentimentos por parte, da maioria dos idosos. É de visar que a capacidade de interação é muito importante para o idoso, atuando como um fator protetor na prevenção de possíveis problemas de saúde mental.

3. Na sua opinião as atividades desenvolvidas contribuíram para um maior conhecimento entre utentes?

Na minha opinião, as atividades, permitiram fomentar uma maior comunicação entre os utentes, e, conseqüentemente, que se conhecessem melhor uns aos outros. As atividades que eram elaboradas entre pares/grupos, possibilitavam um maior conhecimento entre estes.

4. As atividades desenvolvidas foram de encontro às necessidades/interesses dos utentes?

Em primeiro lugar, é importante ressaltar que, as necessidades e interesses variam de utente para utente. Por conseguinte, considerei muito importante o “Questionário de Diagnóstico de Necessidades”, que permitiu fazer um levantamento mais minucioso dos interesses e necessidades de cada utente. De acordo com esse mesmo questionário, as atividades foram pensadas e estruturadas, de forma a abranger todas essas necessidades/interesses. O facto, de a Estagiária Nádía Lima dividir as atividades em diferentes Oficinas, em que cada uma contemplava diferentes objetivos, permitiu satisfazer os interesses de todos os utentes.

5. Notou alguma mudança significativa no funcionamento diário da instituição?

De acordo com o *background* do Lar Anima Una e com os seus objetivos para com os utentes, estes já se encontravam adaptados a participar em diferentes atividades. Porém, este projeto incitou, ainda mais, a participação ativa nas atividades. Permitiu, assim, aos utentes uma maior realização e satisfação pessoal, comprovando os múltiplos benefícios na manutenção da qualidade de vida e num melhor funcionamento diário na instituição.

6. Considera que o projeto desenvolvido contribuiu para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos utentes?

Um do principal escopo do Lar *Anima Una* é trabalhar no sentido de melhorar a qualidade de vida dos seus utentes, bem como promover o bem-estar dos mesmos. Nesse sentido, são reunidos esforços para a promoção de um Envelhecimento Ativo. A participação em tarefas/atividades que ocupem o dia-a-dia dos utentes, faz com que estes façam uma vida o mais normalizada e independente possível, dentro das suas capacidades e limitações, próprias do seu processo de envelhecimento. Por isso, na minha opinião o projeto desenvolvido, contribuiu, e muito para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes, pelas razões explanadas anteriormente.

7. As atividades desenvolvidas promoveram novas e significativas aprendizagens?

É importante ressaltar que a imagem, socialmente construída do idoso, prende-se com as suas excessivas limitações das suas capacidades e aptidões. Evidentemente, e não podemos descurar, que são inúmeras as alterações que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, porém, a velhice não é nada mais do que uma etapa da vida. E é por conseguinte, uma etapa com espaço e capacidade de adquirir novas e significativas aprendizagens.

8. Na sua opinião as atividades realizadas fomentaram um espírito mais participativo e curioso junto dos utentes?

Devido à regularidade com que as atividades eram realizadas e, concomitantemente, pela forma como eram dinamizadas, fomentaram entre os utentes um espírito mais participativo e

criativo. Na minha opinião, os utentes demonstravam-se sempre com vontade de realizar atividades e de forma autónoma, cumprindo assim, um dos objetivos do Projeto e igualmente, do Lar Anima Una.

9. O projeto desenvolvido contribui para um maior e melhor acolhimento/integração junto daqueles que chegavam?

A meu ver, um dos propósitos do projeto desenvolvido era possibilitar que os utentes se conhecessem melhor e, por conseguinte, estreitar laços. Por essa razão, parte-se do pressuposto que o Projeto permitiu e contribuiu para uma maior e melhor integração junto dos novos utentes.

Anexo VII

Grelha de Participação/Observação
(Avaliação Contínua)

Anexo VIII

(Cartazes de Divulgação de Oficinas)

OFICINA PEDAGÓGICA



CONSTRUÇÃO
COLETIVA DE SABERES



COLCHA DE RETALHOS

15 22 29

9:30 > 10:30h

DEZEMBRO

OFICINA UMA FÁBRICA DE EXPERIÊNCIAS



ESTIMULAÇÃO
MULTISSENSÓRIA



MOTRICIDADE FINA

14 | 21 | 28

9:30 > 10:30h

DEZEMBRO

Anexo IX

(Palestras/Sessões de esclarecimento Informação)

Anexo IX - Ação de Sensibilização sobre o Alzheimer (pequena amostragem)

Ação de Sensibilização sobre o Alzheimer

Doenças de Alzheimer
(definição, causas, diagnóstico, sinais de alerta, fases e tratamento)

Tópicos a abordar:

- 1 O que é a demência?
- 2 O que é a doença de Alzheimer?
- 3 Definição/conceito da doença de Alzheimer
- 4 Sintomas da doença de Alzheimer
- 5 Fatores de risco do Alzheimer
- 6 Perguntas frequentes

O QUE É A DEMÊNCIA?

Demência

Demência designa a perda das capacidades intelectuais que levam a que a pessoa tenha dificuldade em se *lembrar, aprender e comunicar.*

É o resultado de doenças que afetam o cérebro de forma crónica e progressiva com perturbação das funções mentais incluindo a memória, pensamento, orientação, compreensão, cálculo, linguagem, juízo crítico, humor e personalidade.

O QUE É A DOENÇA DE ALZHEIMER?

Alzheimer's Disease

A Doença de Alzheimer

A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de Demência, constituindo cerca de

50% 70%

de todos os casos.

Alzheimer

É uma doença degenerativa e progressiva do cérebro, causada por uma perda acelerada dos neurónios. Afeta sobretudo a **memória** mas também o **raciocínio**, a **orientação**, a **linguagem**, o **comportamento** e os **afetos**.

Algumas causas de demência podem ser tratadas. Noutras, como no caso da doença de **Alzheimer**, **as células do cérebro uma vez destruídas não podem ser substituídas.**

Anexo IX - Ação de Sensibilização sobre o Parkinson (pequena amostragem)

1

PARKINSON COMPREENDER PARA MELHOR VIVER ?



2

O QUE É DOENÇA DE PARKINSON?



A Doença de Parkinson é uma condição neurológica degenerativa e progressiva, que ocorre quando as células nervosas (neurônios) de uma zona do cérebro denominada por substância negra ficam comprometidas ou morrem.

3

Epidemiologia



A doença de Parkinson é uma das doenças neurológicas mais comuns dos dias de hoje. No mundo inteiro, ela atinge todos os grupos étnicos e classes socioeconômicas. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 1% da população mundial acima de 65 anos é afetada por ela. A prevalência estimada (total de casos em uma população em um determinado período) é de 100 a 200 casos por 200 mil habitantes.

A doença de Parkinson geralmente manifesta-se na mais idade, por volta dos 60 anos, sendo que o risco tende a aumentar com o avanço da idade. A doença quase nunca afeta adultos jovens.

4

O PARKINSON



- É uma doença neurológica que afeta os movimentos da pessoa. Os casos mais severos podem prejudicar também a fala e a ingestão de alimentos. Esses sintomas são provocados pela morte ou degeneração dos neurônios produtores da dopamina.

5

Os sintomas



- Tremores
- Cabeça inclinada para a frente
- Rigidez da expressão facial
- Rigidez nas articulações



6

Os sintomas



- Postura inclinada
- Perda de equilíbrio
- Salivação
- Andar arrastado
- Fraqueza óssea

7

PARKINSON. SINTOMAS



- Os mais frequentes**
 - TRANSFORMOS DA MEMBELA
 - DIMINUIÇÃO DO TAMANHO DA LETRA
 - DORES MUSCULARES NAS ARTICULAÇÕES DE BRAÇOS E PERNAS
 - PERDA DE EQUILIBRIO
 - ALTERAÇÕES DOS REFLEXOS DE POSTURA
 - PROCESSOS DEPRESSIVOS
- Em pacientes com a doença avançada**
 - TRANSFORMOS COGNITIVOS
 - PERDA DE EXPRESSIVIDADE FACIAL
 - AUMENTO DA SALIVAÇÃO
 - RIGIDEZ
 - LENTIDÃO DE MOVIMENTOS AO REALIZAR TAREFAS MANUAIS
 - TRANSFORMO DA MARCHA
 - ALTERAÇÕES DO SONO

8

CAUSAS DA DOENÇA DE PARKINSON

A causa exata do desgaste destas células do cérebro é desconhecida. Embora a causa da doença ainda seja desconhecida e mais estudos precisem ser feitos para identificá-la, alguns fatores podem desempenhar um papel no desenvolvimento do Parkinson:

- GENES**
pesquisadores identificaram que determinadas mutações genéticas podem causar a doença de Parkinson, mas não é uma doença hereditária normalmente.
- FATORES AMBIENTAIS**
existe um pequeno risco de a contaminação com agentes tóxicos, como agrotóxicos e resíduos químicos, elevar o risco de desenvolver a doença.

Anexo IX - Ação de Sensibilização/Informação – Galeria da Atualidade (pequena amostragem)



1

2015 foi um ano de perdas, mas também da resiliência. Da ativez de Paris atingida por atentados terroristas duas vezes e de pessoas que fogem da guerra sem fim na Síria que, mesmo arriscando morrer na praia, partem para o desconhecido para refazer a vida. Foi um ano de conflitos e perseguições, mas também de grandes acordos políticos sobre o clima. 2015 foi um ano duro, mas pontuado de imagens difíceis de esquecer.

2



3



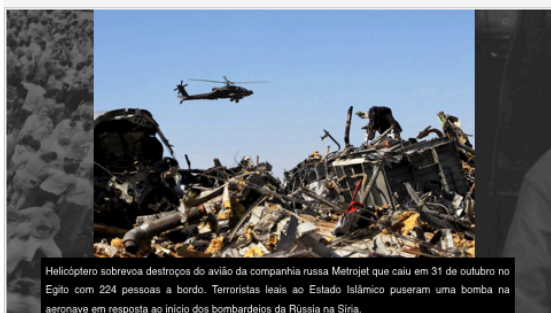
4



5



6



7



8

Anexo IX - Ação de Sensibilização/Informação – Chás benéficos para a saúde e organismo
(pequena amostragem)

Chás benéficos para a saúde e o organismo.



1 ★

Breve nota histórica do chá



Certas lendas contam que havia um Imperador chinês chamado Shen Nong (Curandeiro divino), que era respeitado pela sua experiência na agricultura e uso de ervas medicinais. Certo dia, sentou-se sob uma árvore e pôs a sua água a ferver. Quando foi beber a água notou que algumas folhas da árvore tinham caído dentro do bule e alterado a cor da água, mas mesmo assim bebeu e acabou impressionado com a bebida que a infusão daquela planta tinha criado. E assim nasceu o chá.

2 ★

A planta

CAMELLIA SINENSIS, A PLANTA



3 ★

Processamento

A Camellia Sinensis é um arbusto sempre verde cujas folhas, depois de colhidas, começam rapidamente a oxidar, tornando-se mais escuras assim que a circulação de clorofila é interrombida. Contudo à terminologia habitual, podemos classificar os quatro principais tipos de chá pelo seu grau de fermentação: **chá branco** (não fermentado, produzido a partir das folhas mais tenras), **chá verde** (levemente fermentado), **chá oolong** (fermentação média, entre a do chá verde e a do chá preto, mas com características degustativas mais próximas do chá verde) e, finalmente, o **chá preto**



4 ★

Tipos de chá

Da mesma forma, todos os chás provêm da mesma planta, a Camellia Sinensis, sendo designado por preto, verde, branco ou oolong. Existem ainda duas outras categorias, o rooibos e as infusões, que não são elaboradas a partir da Camellia Sinensis mas sim de outras plantas.



5 ★

CHÁ PRETO

- É a variedade mais popular entre nós, e também a mais indicada para o pequeno-almoço, de forma a começar o dia com plena energia.
- Torna-se, assim, mais forte do que os outros tipos de chá, razão por que contém mais cafeína por chávena, cerca de 20%, mesmo assim muito inferior à de um café.
- O chá preto ajuda a manter os níveis de colesterol e o bom funcionamento dos sistemas cardiovascular e circulatório.



6 ★

CHÁ PRETO

- Melhora o Humor
- Mantém o Organismo Hidratado
- Ajuda a Emagrecer
- Mantém o Cérebro Saudável
- Ajuda a Proteger o Coração
- Reduz o Envelhecimento Precoce
- Auxilia no Combate ao Cancro
- Melhora a Saúde do Cabelo e da Pele
- Ajuda a Combater as Cãimbras



7 ★

CHÁ VERDE

- É o chá mais consumido no Japão e na China, contendo apenas entre 5% a 10% de cafeína por chávena.
- Colhidas manualmente, em vez de oxidadas as folhas da Camellia Sinensis são imediatamente cozidas a vapor, enroladas e deixadas a secar, preservando-se assim a sua cor verde.



8 ★

CHÁ VERDE



- Ajuda na perda de peso (acelera o metabolismo e promove a oxidação da gordura).
- Ajuda a proteger as células do organismo;
- Retarda o envelhecimento das células
- Ajuda a combater o colesterol;
- Previne doenças do coração;
- Ajuda a prevenir vários tipos de cancro;
- Pode melhorar a memória e a função cognitiva;
- Ajuda no controle dos níveis de açúcar no sangue.

9



CHÁ BRANCO

- É o **chá menos processado**, passando apenas por uma ligeira oxidação e apresentando, por isso, uma quantidade de cafeína por chávena substancialmente reduzida.
- As folhas são apanhadas à mão, vaporizadas e secas ao sol. Contêm botões da mesma planta, colhidos ainda muito verdes. A sua recolha é por vezes limitada a dois dias por ano e o processo de fabricação é delicado, o que explica a sua raridade e o preço elevado.



10



CHÁ BRANCO

- Emagrece, já que possui substâncias que aceleram o metabolismo do corpo;
- Fortalece o sistema imunológico
- Diminui o colesterol
- Fortalece as artérias e veias, prevenindo problemas cardiovasculares;
- Protege a pele dos efeitos nocivos do sol, pois melhora o sistema de defesa das células contra os raios UVB (Ultravioleta tipo B), prevenindo o câncer de pele;
- Previne a formação de placas e cáries nos dentes;
- Age como antigripal e anti-inflamatório

• É produzido a partir das folhas novas e brotos, parte mais nobre da planta, que são colhidos antes das flores se abrirem.



11



CHÁ OOLONG

- Alguns apreciadores defendem ser este o champagne dos chás.
- Extremamente popular nos países asiáticos, o oolong é parcialmente oxidado para se encontrar algures entre o chá preto e o chá verde, contendo aproximadamente 15% de cafeína por chávena.



12



CHÁ OOLONG

- Muito indicado para preservação de uma boa saúde dental;
- Ajuda na redução da obesidade quando tomado diariamente;
- Ajuda a promover uma boa estrutura óssea, além de estimular um crescimento saudável do corpo;
- É bastante indicado para prevenção de cancro de pele;
- Trata diabetes do tipo 2 com bastante sucesso;
- Alivia o stress – alguns estudos comprovam que o chá de oolong pode reduzir em 18% o stress.

• A sua delicadeza, o sabor macio e sedoso, colocam-no entre os chás mais premiados em todo o mundo e pode ser parte integrante e saudável do seu plano de emagrecimento.



13



CHÁ ROOIBOS

- Obtido a partir de um arbusto vermelho apenas existente na África do Sul, é rico em vitaminas e minerais, contendo também antioxidantes.
- Naturalmente sem cafeína, facilita a digestão, reforça o sistema imunitário e ainda promove uma pele, dentes e ossos saudáveis.



14



CHÁ ROOIBOS

A produção do chá é a mesma: as folhas são colhidas a partir do arbusto. Depois, da mesma maneira que na produção do chá preto, as folhas são oxidadas durante a fermentação, adquirindo assim, a cor vermelho acastanhada e o aroma típico dos Rooibos.




15



CHÁ ROOIBOS

Rooibos, o chá da eterna juventude

- Retarda os efeitos do envelhecimento;
- É rico em antioxidantes naturais
- Previne o envelhecimento celular
- É equilibrante do sistema nervoso (ao não conter cafeína o chá rooibos não é excitante, e por outro lado é rico em minerais)
- Ossos e dentes saudáveis (rico em minerais, magnésio, cálcio, fosfato, ferro, manganês e flúor)
- Um bom aliado nas dietas de perda de peso;
- Benéfico para o coração: protegem a saúde do coração, ajudando a baixar os níveis de colesterol do sangue e a melhorar a tensão arterial.




16



Webgrafia

- <http://www.ils.com.br/ils-academia/em-folhas-ou-seca.html> (consultado em: 7/04/2016).
- <http://www.limon.pt/artigos/detalhe/1032726/10-boas-razoes-para-bolivar-cha-e-infusoes> (consultado em: 7/04/2016).
- <http://www.bonobocoffee.com.br/2012/05/10/qual-e-diferenca-entre-cha-olho-de-bonito-e-bonito/> (consultado em: 7/04/2014).
- <http://www.ils.com.br/ils-academia/em-folhas-ou-seca.html> (consultado em: 7/04/2014).
- <http://www.ils.com.br/ils-academia/em-folhas-ou-seca.html> (consultado em: 7/04/2014).



21




Realizado por: Nádía Lima
Grata pela participação!

22



Anexo IX - Ação de Sensibilização/Informação – Ervas Aromáticas (pequena amostragem)

ERVAS AROMÁTICAS – UMA ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DO SAL NA ALIMENTAÇÃO



1

Ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro

O QUE SÃO
ERVAS AROMÁTICAS
BENEFÍCIOS SAUDÁVEIS
SAL REFINADO E SAL MARINHO

Ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro

O que são

São plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades.



2

Ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro

O QUE SÃO
ERVAS AROMÁTICAS
BENEFÍCIOS SAUDÁVEIS
SAL REFINADO E SAL MARINHO

Ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro

O que são

Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal (cloreto de sódio), conferindo **sabores, aromas e cor** às refeições.



3

Ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro

O QUE SÃO
ERVAS AROMÁTICAS
BENEFÍCIOS SAUDÁVEIS
SAL REFINADO E SAL MARINHO



4

Salsa

•Nome Científico: *Petroselinum crispum*

•Nomes Populares: Salsa, Salsinha, Cheiro-verde, Salsa-comum, Salsa-hortense, Salsa-vulgar.

•Clima: Mediterrâneo, Oceânico, Subtropical, Temperado, Tropical

•Origem: África, Argélia, Europa, Grécia, Itália, Mediterrâneo, Tunísia



5

Salsa

A salsa é a erva aromática mais popular e utilizada na culinária e entra na preparação de uma gama muito variada de pratos. Graças à suavidade do seu aroma e sabor, a salsa é uma erva muito apreciada na confeção de pratos de **peixes, mariscos, carnes vermelhas, aves, legumes, ovos, sopas, molhos, massas, em quase todos os tipos de pratos salgados.**



É indispensável num ramo de cheiros e na decoração de algumas iguarias.

6

Salsa

Benefícios da salsa para a saúde

- Auxilia a digestão.
- Ajuda a aliviar o mau hálito.
- Ajuda no tratamento da hipertensão.
- Ajuda a combater a hemorragia nasal.
- É diurética e ajuda a evitar a formação de pedras nos rins.
- Ajuda a combater a formação de gases e a fermentação intestinal
- Ajuda a retardar o envelhecimento das células.



7

Oregãos

• Nome científico: *Origanum vulgare*

• Origem: Europa e Ásia Ocidental

• Também conhecido por outros nomes: oregão vulgar, marjerona brava e marjerona selvagem.

Usos culinários:
Saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixe, massas, guisados/estufados.



8

Orégãos

Benefícios dos orégãos para a saúde

- Combatem as bactérias
- Ajudam no tratamento de transtornos gastrointestinais
- Auxiliam na luta contra o cancro da mama
- Têm uma ação anti-inflamatória
- Também contribuem para melhorar a circulação sanguínea, o que ajuda a prevenir problemas cardíacos.



9



Alecrim

- **Nome científico:** Rosmarinus officinalis
- **Uso culinário:** Erva aromática de sabor fresco e doce, é recomendado na preparação de carnes, principalmente porco, caça e coelho, e de batatas e manteiga aromatizada.

Curiosidades: Originário do mediterrâneo, o alecrim é símbolo da fertilidade e, na Idade Média, era uma erva aromática usada para purificar o quarto de doentes. Como seu odor é estimulante, os estudantes gregos usavam ramos nos cabelos para alertar a memória durante os exames.



10



Alecrim

Benefícios do alecrim para a saúde

- Estimula o funcionamento do fígado
- Facilita a digestão
- Indicado para combater o cansaço físico e mental e a depressão.
- Apresenta propriedades antioxidantes e ajuda na circulação sanguínea.



11



Tomilho

- **Nome científico:** Thymus vulgaris
- **Uso culinário:** Erva aromática de sabor e aroma deliciosos, o tomilho pode ser encontrado em diferentes espécies, como o Tomilho Laranja, Tomilho Limão e Tomilho Bela Luz. Combina com ensopados, marinadas e molhos à base de vinho. Esta erva aromática também é excelente para pratos de galinha e peixe.



12



SAL REFINADO E SAL MARINHO

Sabe-se que o ser humano não pode viver sem o sal. Biologistas afirmam frequentemente a importância do cloreto de sódio para a manutenção do metabolismo e do equilíbrio do sistema imunológico, ou de defesa.

Sal Refinado

O sal refinado passa por um processo térmico para que a sua humidade final fique em 0,05% e, também, pelo refinamento e branqueamento. Em ambos os processos, o sal perde quase todos os traços de microelementos ou oligoelementos (que inclui o iodo) e só permanece uma alta taxa de sódio.

Sal Marinho

O sal marinho não passa por nenhum desses processos, seja ele térmico, de refinamento e ou branqueamento portanto, mantém todos os microminerais e nutrientes que o sal refinado acaba por perder, inclusive o iodo. Além disso, o sal marinho também possui um sabor menos salgado do que o sal refinado e não sofre adição de nenhuma substância química.

21



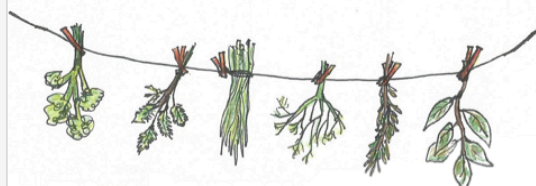
22



Webgrafia:

- <http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas.aspx> (consultado em: 4/4/2016).
- <http://omeujardim.com/artigos/top-10-ervas-aromaticas> (consultado em: 4/4/2016).
- <http://www.gastronomias.com/ervas/> (consultado em: 4/4/2016).
- <http://www.cantinhodasaromaticas.pt/> (consultado em: 4/4/2016).
- <http://www.ervital.pt/> (consultado em: 4/4/2016).
- <http://www.gera.com.pt/projetos-de-investimento/produto-c3%A7%C3%A3o-de-plantas-aromaticas-e-medicinais/> (consultado em: 4/4/2016).

23



Grata pela vossa participação!

Realizado por: Nádía Lima

24




Anexo X

(Atividade Expressões idiomáticas)

DICIONÁRIO DE EXPRESSÕES IDIOMÁTICAS

DITADOS POPULARES EM IMAGENS




Provavelmente já pusemos muitas vezes o pé na poça, ou já trocamos os pés pelas mãos. As fotografias reunidas no livro "Pequeno Dicionário Ilustrado de Expressões Idiomáticas" traduzem ditos populares e expressões do dia-a-dia.

1

01 entrar pelo cano

2



3

02 sem pés nem cabeça


4



5

03 pedra no sapato

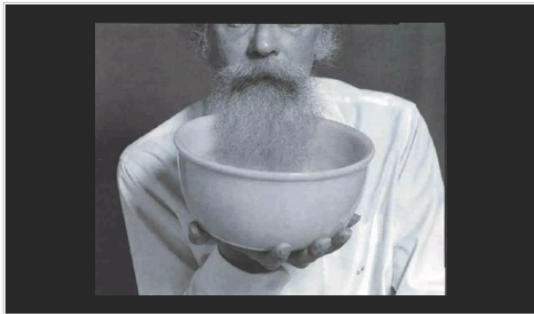
6



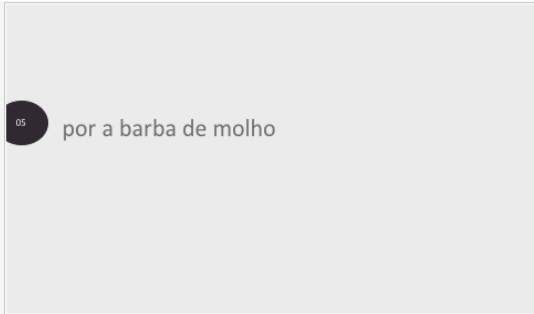
7

04 pendurar as chuteiras

8



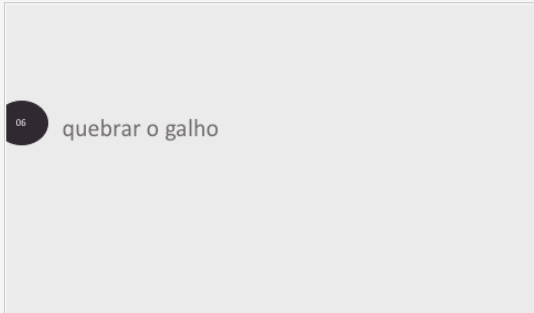
9



10



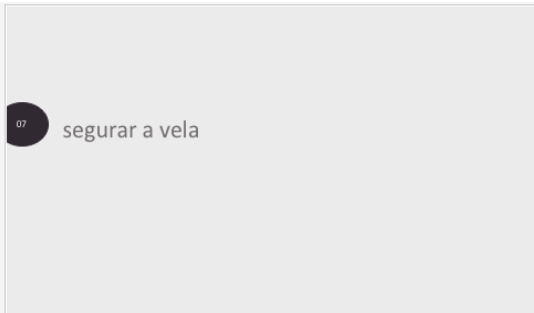
11



12



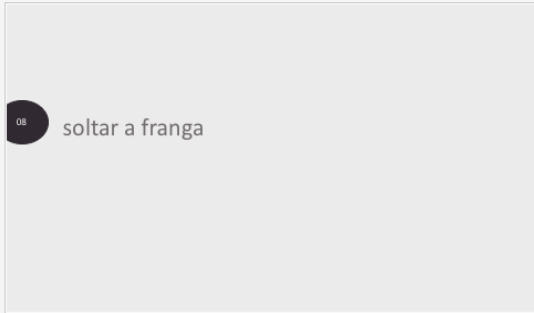
13



14



15

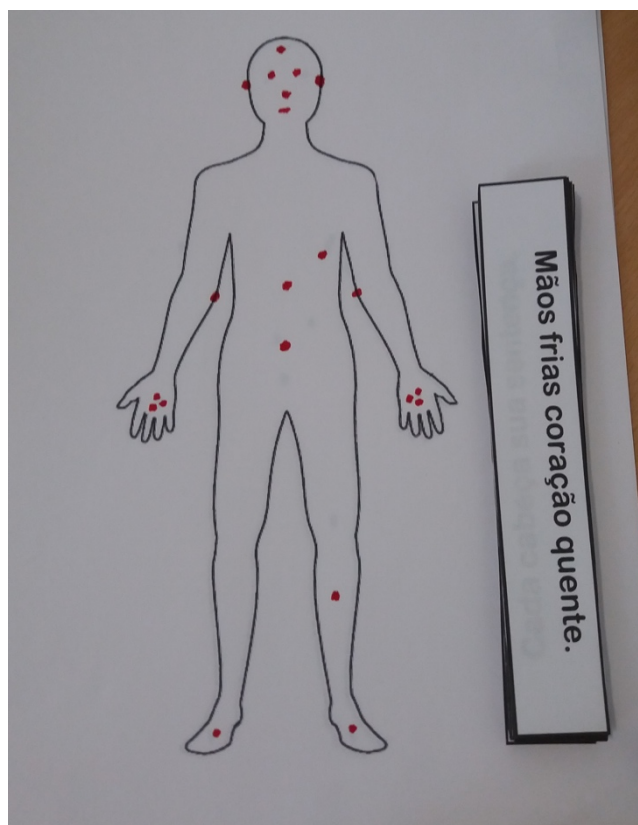


16

Anexo XI

(Atividades realizadas)

Anexo XI - (Atividade associação de provérbios ao corpo humano)



Anexo XI - (Atividade multissensorial)



Anexo XI - (Atividade uma caixa de sensações)



Anexo XI - (Atividade o que gostaria de ter feito e não fez)



Anexo XI - (Atividade manta de retalhos)



Anexo XI - (Atividades da Oficina Aprendo Fazendo – Jardim em lata)





Anexo XI - (Oficina Aprendo Fazendo)

