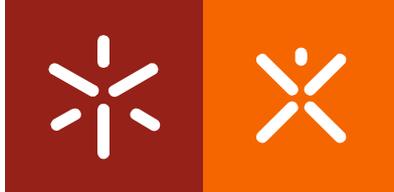




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Sara Maria da Cunha Mendes

**A Importância dos Laços Afetivos
na Terceira Idade**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Sara Maria da Cunha Mendes

A Importância dos Laços Afetivos na Terceira Idade

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

Trabalho Efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Custódia Martins

DECLARAÇÃO

Nome: Sara Maria da Cunha Mendes

Endereço electrónico: saramendes969@gmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 14668505

Título do relatório de Estágio: A Importância dos Laços Afetivos na Terceira Idade

Orientador (es): Prof. Doutora Custódia Martins

Ano de conclusão: 2017

Designação do Mestrado ou do Ramo de Conhecimento do Doutoramento:

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

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nós deixam sós.

Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry

Agradecimentos

À Professora Custódia Martins, pelo acompanhamento, paciência e dedicação que sempre demonstrou para comigo.

A Instituição pelo acolhimento, integração e disponibilidade que apresentaram desde o primeiro momento.

A todos os Idosos que participaram do projeto pelo carinho, por todos os abraços e beijos dados, por participarem sempre nas minhas atividades com dedicação e por me acolherem como uma neta.

Aos meus pais e irmãos, sempre presentes em todas as etapas da minha vida, que com paciência me dão ânimo para ultrapassar todas as adversidades e apoio incondicional.

Também um agradecimento à restante família, padrinhos, tios, primos, por estarem sempre presentes, manifestando sempre boa disposição.

As minhas miúdas que Braga me ofereceu, à Joana, à Margarida, à Rita, à Raquel, à Maria e à Eliana, com quem partilhei momentos e experiências incríveis, e também as dificuldades no desenvolvimento do relatório.

A todos os meus amigos de longa data de Viana do Castelo. Representam uma segunda família para mim, nunca me deixaram desanimar.

Por último, ao Pedro, por todos as chamadas e por todas as palavras de força, estando sempre presente na minha vida e por tornar tudo mais fácil.

A Importância dos Laços Afetivos na Terceira Idade

Sara Maria da Cunha Mendes

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação: Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2017

RESUMO

O Presente relatório é fruto do Estágio Curricular do Mestrado em Educação, da área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Foi desenvolvido numa Instituição Particular de Solidariedade Social e teve como foco os clientes da Estrutura Residencial para Idosos e os clientes do Centro de Dia dessa mesma Instituição.

Deve ser dada cada vez mais, uma atenção especial à terceira idade. Na realidade, a otimização da sua qualidade de vida é muitas vezes esquecida não só pelos próprios bem como pelas suas famílias. Esta questão prende-se nos problemas das relações interpessoais, devendo ser cada vez mais trabalhada, em especial, nesta faixa etária. É fundamental estimular comportamentos entre grupos, pois é através destes que se estabelecem novas relações e se combate o isolamento social, a solidão e até mesmo a depressão que possa existir nesta fase.

Assim, esta intervenção teve como objetivo a realização de atividades, com recurso à animação sociocultural e à animação socioeducativa, que promovessem o espírito/coesão entre o grupo melhorando não só a qualidade de vida, mas ajudando também no combate dos momentos menos bons, criando assim um sistema de suporte entre os mesmos. Uma vez que os clientes que residem na instituição acabam por ser uma família, pois convivem mais entre eles do que com os próprios familiares, torna-se assim importante a criação de harmonia e bem-estar no seio do grupo.

The Importance of Affective Bonds in the Third Age

Sara Maria da Cunha Mendes

Internship Report

Master's Degree: Adult's Education and Community Intervention

University of Minho

2017

ABSTRACT

The presente report is the result of the work developed in the area of specialization in Adult Education and Community Intervention under the Master in Education. The work was developed in a Private Institution of Social Solidarity and it was addressed to the Residential Structure for the Elderly and the Day Center clients, both regarding the same institution.

More attention should be given to older people because, in fact, the optimization of their quality of life is often forgotten not only by themselves but also by their families. An issue that must be worked on is related to the interpersonal relationships. It is essential to stimulate intergroup behavior, because it is through these issue that new relationships are stablished in order to combat social isolation, loneliness and even depression that may be developed at this stage.

The purpose of this intervention was developed activities, using socio-cultural and socio-educational animation to promote group spirit /cohesion, improving their quality of life and helping the construction of group quality time and stimulate a connection that improves the personal interaction between them. Since the clients that reside in the institution end up becoming a family, because they live more with each other than with their families, it is crucial to create harmony and well-being within the group.

Índice

Agradecimentos	v
RESUMO	vii
ABSTRACT	ix
Índice	xi
Siglas e Acrónimos	xvii
Introdução	1
Capítulo 1: Enquadramento Contextual de Estágio	3
1.1. Caraterização da Instituição.....	3
1.2. Caraterização do Público- Alvo	4
1.3. Apresentação da Área/Problemática de Intervenção/Investigação:.....	5
1.4. Diagnóstico de Necessidades/Interesses	6
1.5. Finalidade e Objectivos da Intervenção	7
Capítulo 2: Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio	9
2.1. Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio	9
2.1.1. “O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida” – Universidade do Minho, 2010	9
2.1.2. “Redes Sociais Pessoais de Idosos com e sem Filhos” – Instituto Superior Miguel Torga, 2014.....	10
2.2. Conceções Teóricas	11
2.2.1. Processo de envelhecimento.....	11
2.2.2. As relações interpessoais na Terceira idade.....	15
2.2.3. O contributo da Educação de Adultos para a Terceira Idade.....	20
2.2.4. A animação na Terceira idade	25

Capítulo 3: Enquadramento Metodológico do Estágio31

3.1. Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção	31
3.1.1. Definição do Paradigma de Intervenção.....	31
3.1.2. Metodologia de Investigação/Intervenção	32
3.1.3. Métodos e Técnicas de Investigação.....	34
3.1.4. Métodos e Técnicas de Educação/Formação	36
3.1.4.1 Animação sociocultural	36
3.1.4.2 Animação socioeducativa.....	37
3.1.5. Métodos e Técnicas de Avaliação	39
3.2. Identificação dos Recursos Mobilizados e das Limitações do Processo	40

Capítulo 4: Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção.....43

4.1. Descrição das Atividades desenvolvidas	43
Quadro N°1 – Jogo do Novoel	43
Quadro N°2 – Postais de Natal.....	44
Quadro N°3 – Jogo do Envelope.....	45
Quadro N°4 – Descubra o par	46
Quadro N°5 – Quem é Quem.....	47
Quadro N°6 – Bingo de Sons	48
Quadro N°7 – Jogo Escola de Música.....	49
Quadro N°8 – Visita à Rádio.....	51
Quadro N°9 – Jogo do Bowling.....	52
Quadro N°10 – Moldura Fotográfica	53
Quadro N°11 – Objetos que falam.....	54
Quadro N°12 – A Primavera.....	55
Quadro N°13 – Ovos da Páscoa	56
Quadro N°14 – Rosário de Flores.....	57

Quadro N°15 – Caça aos Ovos da Páscoa	59
Quadro N°16 – Hora do Conto	60
Quadro N°17 – O meu 25 de Abril	61
Quadro N°18 – Peddy Paper	62
Quadro N°19 – Dia do Vizinho.....	63
Quadro N°20 – Visita ao museu	64
4.2. Participação em Atividades desenvolvidas pela Instituição	65
4.3. Discussão dos resultados obtidos na Intervenção	66
4.3.1 Atividade "Jogo do Novelo"	66
4.3.2 Atividade "Postais de Natal"	67
4.3.3 Atividade "Jogo do Envelope"	67
4.3.4 Atividade "Descobre o par"	68
4.3.5 Atividade "Quem é Quem"	68
4.3.6 Atividade "Bingo de Sons"	69
4.3.7 Atividade "Jogo Escola de Música"	69
4.3.8 Atividade "Visita à Rádio"	70
4.3.9 Atividade "Jogo do Bowling"	70
4.3.10 Atividade "Moldura Fotográfica"	71
4.3.11 Atividade "Objetos que Falam"	71
4.3.12 Atividade "Primavera".....	72
4.3.13 Atividade "Ovos da Páscoa"	73
4.3.14 Atividade "Rosário de Flores".....	73
4.3.15 Atividade "Caça aos Ovos da Páscoa"	74
4.3.16 Atividade "Hora do Conto"	74
4.3.17 Atividade "O meu vinte e cinco de Abril"	75
4.3.18 Atividade "Peddy Paper"	76

4.3.19	Atividade "Dia do Vizinho"	76
4.3.20	Atividade "Visita ao Museu"	77
Capítulo 5: Considerações Finais		79
Bibliografia Referenciada:		83
Webgrafia:		86
Bibliografia/Webgrafia Consultada:		86
Apêndice 1: Questionário de Avaliação das necessidades / interesses dos Clientes		91
Apêndice 2: Fotografias dos Trabalhos Realizados.....		93

Índice de Quadros

Quadro N°1 – Jogo do Novelo	43
Quadro N°2 – Postais de Natal.....	44
Quadro N°3 – Jogo do Envelope.....	45
Quadro N°4 – Descubre o par	46
Quadro N°5 – Quem é Quem	47
Quadro N°6 – Bingo de Sons	48
Quadro N°7 – Jogo Escola de Música.....	49
Quadro N°8 – Visita à Rádio.....	51
Quadro N°9 – Jogo do Bowling.....	52
Quadro N°10 – Moldura Fotográfica	53
Quadro N°11 – Objetos que falam.....	54
Quadro N°12 – A Primavera.....	55
Quadro N°13 – Ovos da Páscoa	56
Quadro N°14 – Rosário de Flores.....	57
Quadro N°15 – Caça aos Ovos da Páscoa	59
Quadro N°16 – Hora do Conto	60
Quadro N°17 – O meu 25 de Abril	61
Quadro N°18 – Peddy Paper	62
Quadro N°19 – Dia do Vizinho.....	63
Quadro N°20 – Visita ao museu	64

Siglas e Acrónimos

IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura
AVC	Acidente Vascular Cerebral
Confiteias	Conferências Internacionais de Educação de Adultos

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado de Educação, do ramo de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e teve como grande finalidade promover as relações interpessoais, estreitar os laços afetivos. Foi desenvolvido numa Instituição particular de solidariedade social e teve como destinatários os clientes da Estrutura Residencial para Idosos e os clientes de Centro de Dia.

A escolha por esta instituição baseou-se em dois fatores: por se localizar perto da minha área de residência e por ter um grande interesse em aprofundar o campo do envelhecimento e as suas particularidades, onde o processo de educação de adultos pode resultar assentando-se nos quatro pilares da educação. Ou seja perceber como o aproveitamento de momentos lúdicos pode levar ao empoderamento de cada idoso, sendo este uma das portas para aplicar uma educação num sentido transformador, crítico e humanista.

O agravamento do índice de envelhecimento da população é uma realidade já enraizada no nosso país e por este motivo crescem o número de vozes que alertam para a melhoria das condições de vida da população idosa. Esta melhoria que se pretende proporcionar é alcançável por via de diferentes caminhos. Um deles é decisivamente através da perspetiva de educação ao longo da vida, ainda pouco implementado nas instituições ou pelo menos não ao nível que seria desejável. Se a intervenção tiver como alicerces os princípios da educação ao longo da vida deve ser pensada em função dos contextos, dos interesses e das necessidades a quem é dirigido. Para além disto, é contrariada a ideia que a idade é um fator de inatividade e não permite alargar a bagagem de conhecimentos e de aprendizagens. E é com base nestas premissas que este projeto de intervenção foi orientado.

O projeto tem por título *A importância dos Laços Afetivos na Terceira Idade*. Este foi pensado com o objetivo de contribuir e melhorar as relações interpessoais dos clientes daquela Instituição. O projeto visa o desenvolvimento dos idosos nas diversas dimensões, a saber: dimensão cultural, dimensão artística, dimensão cognitiva, quer a um nível pessoal quer a um nível social. Para a concretização desse desenvolvimento foram implementadas atividades que promovessem a integração e a valorização dos idosos usando como técnicas a animação sociocultural e a animação socioeducativa.

Para uma melhor compreensão de todo o trabalho desenvolvido, este relatório encontra-se dividido por capítulos. No primeiro capítulo “Enquadramento Contextual de Estágio”, será apresentado o contexto de estágio, ou seja, a caracterização da instituição, caracterização do público-alvo, apresentação da problemática de intervenção e justificação da pertinência do estágio, diagnóstico de necessidades, finalidade e objetivos de intervenção.

O segundo capítulo “Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio” diz respeito à parte teórica deste relatório. Aqui são apresentadas algumas investigações/intervenções, com abordagens às temáticas do Processo de Envelhecimento, de Educação de Adultos, de Animação Sociocultural e das Relações Interpessoais na Terceira Idade.

Já no terceiro capítulo “Enquadramento Metodológico do Estágio”, encontra-se a apresentação e fundamentação da metodologia utilizada, como o paradigma, os métodos e as técnicas de educação/formação e de avaliação. Neste capítulo também se encontra a identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo.

No quarto capítulo “Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação” são apresentadas as atividades desenvolvidas ao longo da intervenção, a sua descrição e a sua avaliação contínua e as atividades extraplano. Sendo também apresentados e discutidos os resultados obtidos com a intervenção.

No último capítulo das “Considerações Finais” é feita uma análise crítica dos resultados e das implicações do estágio a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização. Este relatório é constituído por uma bibliografia da especialidade, que foi previamente estudada e analisada com o intuito de fazer um estudo aprofundado da temática abordada.

Capítulo 1: Enquadramento Contextual de Estágio

1.1. Caracterização da Instituição

Em 3 de Abril de 1987, a presente Instituição foi registada como uma instituição particular de solidariedade social, que depende económica, administrativa e tecnicamente do Serviço Sub-Regional da Segurança Social de Viana do Castelo.

O Centro Social Paroquial propõe-se contribuir para a promoção integral de todos os paroquianos, coadjuvando os serviços públicos competentes ou as instituições particulares num espírito de solidariedade humana, cristã e social. Sempre que tal justifique, e seja possível, a ação do Centro estender-se-á aos habitantes das paróquias vizinhas.

No exercício das suas atividades, estas IPSS tem sempre como prioridades o conceito unitário e global da pessoa humana e respeito pela sua dignidade, o aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral de todos os paroquianos, o espírito de convivência e de solidariedade social como fator decisivo do trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias, demais agrupamentos, da comunidade paroquial, e especialmente, entende que é um serviço da paróquia, como comunidade cristã, devendo, assim, proporcionar com respeito pela liberdade de consciência, formação cristã aos seus clientes e não permitir qualquer atividade que se oponha aos princípios cristãos.

Para a realização destes objetivos, o Centro Social Paroquial criou já as seguintes valências: Creche, Centro de Dia, Estrutura Residencial e Apoio Domiciliário. A criação e manutenção das diferentes valências do Centro e das suas atividades resultam de um espírito de ajuda mútua entre os funcionários, utentes, paroquianos e a própria Direção. No entanto, a IPSS tem procurado, para além destas ajudas, instituir a prática do voluntariado, que deveria ser vista, em Portugal, como uma atividade comum, sistemática, valorizada, apoiada e difundida.

Após o enquadramento geral da instituição, importa agora focar as atenções para as valências específicas do Centro de Dia e da Estrutura Residencial, onde será posto em prática o presente projeto. A valência de Centro de Dia surgiu no mês de Maio de 2000, e tem como intuito a promoção de atividades de animação e a prestação de um conjunto de serviços, tais como: refeição, cuidados de higiene, tratamento de roupas, apoio psicossocial. Tem como objetivos: (a) favorecer as relações interpessoais entre os idosos e outros grupos etários, com o intuito de evitar

o isolamento; (b) colocar à disposição das pessoas idosas os diversos tipos de ajuda adequados à sua situação que não existam na comunidade local e que se situem no âmbito deste equipamento social; (c) ajudar o idoso a fazer de forma satisfatória os reajustamentos necessários à aceitação dos seus próprios condicionalismos; (d) detetar as necessidades dos idosos.

A Estrutura Residencial abriu as suas portas a 19 de Junho do mesmo ano e as suas atividades consistem na prestação de um conjunto de serviços permanentes e adequados à problemática do idoso, contribuindo de certo modo para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento. Tem como objetivos, entre outros: (a) apoiar os utentes em regime de internamento, assim como os idosos residentes na comunidade; (b) desenvolver os apoios necessários às famílias dos idosos de forma a fortalecer a relação familiar; (c) promover a integração adequada deste equipamento na comunidade.

O Centro de Dia e a Estrutura Residencial localiza-se junto do edifício da creche, perto da Igreja, e tem no seu piso inferior, gabinetes onde funciona toda a direção do Centro, secretaria, gabinetes para técnicos, uma biblioteca, uma sala de reuniões e a lavandaria. No piso superior, encontra-se a sala de convívio, a sala das atividades, o bar/refeitório, a sala de receção de visitas, os quartos, a área de higiene e um terraço.

1.2. Caracterização do Público- Alvo

A Estrutura Residencial acolhe 26 clientes, mas o público - alvo para este projeto são só 23 clientes, visto que os restantes idosos são semi-acamados, na medida em que saem da cama para o cadeirão e do cadeirão para a cama. Dos 23 clientes, 15 são do sexo feminino e 8 do sexo masculino, notando-se desde já uma grande disparidade entre os clientes do sexo masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 94 e os 57 anos. O Centro de Dia conta com 7 clientes, fazendo estes também parte do público - alvo deste projeto, sendo que 6 são do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 95 e os 58 anos. Quanto ao estado civil, este público é marcado pelo estado civil da viuvez, tendo só um casal de idosos a frequentar o Centro de Dia.

Uma vez que a Instituição não faz distinção entre os clientes da Estrutura Residencial e os clientes do Centro de Dia, sendo as atividades desenvolvidas dirigidas a todos, a estagiária achou

por bem manter o mesmo procedimento. É de salientar que durante o tempo de intervenção faleceram 2 clientes, sendo um do sexo feminino e outro do sexo masculino.

Relativamente às patologias dos idosos, de uma forma geral, as principais doenças que os afetam são: a doença de Alzheimer, a doença de Parkinson, a diabetes *Mellitus* e a Esquizofrenia. O Acidente Vascular Cerebral (AVC) também já afetou alguns idosos.

No que diz respeito ao grau de dependência de cada idoso, tendo em conta os (31) do público-alvo, 18 são considerados autónomos, idosos mais ativos e que desempenham as atividades diárias sem grandes complicações, 9 são semiautónomos, idosos com algumas limitações que precisam de ajuda nas tarefas diárias podendo estar em cadeira de rodas e 4 dependentes, que estão em cadeira de rodas, com graves dificuldades de locomoção.

Em termos profissionais, são idosos oriundos de meios socioeconómicos médios/médios-baixos, a maioria das senhoras dedicaram as suas vidas a lavoura (cultivo de campos), a fazer limpezas e a serem serventes. Já os clientes do sexo masculino eram maioritariamente trabalhadores da construção civil e muitos deles trabalhavam no estrangeiro.

Quanto ao nível de escolaridade, só 10 sabem ler e escrever os restantes são considerados iletrados, importa referir que dentro dos iletrados alguns sabem só escrever o seu nome, assim sendo este público-alvo caracteriza-se por baixos ou nenhuns graus de escolaridade.

1.3. Apresentação da Área/Problemática de Intervenção/Investigação:

O tema central deste relatório são as Relações Interpessoais na Terceira Idade mais concretamente as relações do público - alvo desta instituição. Esta área de intervenção adveio de uma necessidade que se encontrava presente na instituição e que pode constatar, através de uma análise prévia e da observação direta.

Torna-se então importante combater as questões relacionadas com a solidão e com as relações interpessoais que são estabelecidas nesta fase. Nesta fase o idoso ganha outro papel social e por vezes torna-se difícil manter ou até mesmo criar laços com outras pessoas. Este afastamento pode gerar a solidão que é muita das vezes definida como um resultado negativo entre a quantidade e a qualidade das relações existentes, e, por outro lado, das relações e contactos desejados (Russell et al., 1980; Perlman & Peplau, 1981). Para que esta seja evitada é

necessário que o idoso evite e combata o isolamento social, que está relacionada com a frequência, quantidade e diversidade de contactos interpessoais que são estabelecidos nos diferentes contextos.

Entendemos que todos os seres humanos estão em contacto com algo ou alguém e podemos seguir a linha de que “ [...] sempre que os indivíduos pertencentes a um grupo interagem, coletiva ou individualmente, com um outro grupo ou com algum dos seus membros em termos das suas identificações grupais, estamos perante um caso de comportamento intergrupais” (Sherif, 1962, p.5). Torna-se fundamental estimular este tipo de comportamentos intergrupais, pois é através destes que se estabelecem novas relações com vista a combater o isolamento social, a solidão e até mesmo a depressão que possa existir nesta fase. A criação de grupos com os mesmos gostos, qualidades e algumas características em comum leva a que as relações interpessoais estejam constantemente a aumentar e sejam estimuladas. Deve-se então, estimular este tipo de relações quer interpessoais, quer intergrupais para que estas sejam o mais positivas possíveis e gerem comportamentos positivos entre todos os elementos do grupo e até mesmo de diferentes grupos. Só assim, se cria harmonia e bem-estar no e nos grupos, mas também nos diferentes contextos onde estão inseridos.

Perante isto, este projeto enquadra-se perfeitamente na área de especialização: Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na medida em que, esta também se destina aos Idosos e é um caminho que os leva à sua “educação”, no sentido de que é urgente trabalhar estas temáticas como as relações interpessoais para melhorar as suas qualidades de vida e diminuir as suas dificuldades em se expressar/ exprimir, mostrando-lhes que devem encarar esta fase das suas vidas com tranquilidade pois ainda continuam a ser importantes para a sociedade.

1.4. Diagnóstico de Necessidades/Interesses

O diagnóstico de necessidades é uma fase de vital importância, uma vez que este exige um conhecimento, o mais completo possível, da realidade objeto de estudo mas caracteriza-se também por uma captação intuitiva do que se pode fazer e uma previsão do que irá acontecer se não atuarmos, em relação aos problemas identificados. “É conveniente examinar a realidade a estudar, as pessoas, o meio envolvente, as características e as circunstâncias que incidirão no desenvolvimento do projeto” (Serrano, 2008, p. 29).

Inicialmente, as técnicas de recolha de dados utilizadas foram as conversas informais e a observação direta/ participante. Através das conversas estabelecidas com a maioria dos clientes, visto que com alguns não se conseguiu estabelecer conversa devido a incapacidade cognitiva, deparou-se com uma certa divisão entre alguns idosos. Os próprios idosos são os primeiros a evidenciar esse fato e explicam que não conseguem agradar a todos os clientes, visto que as pessoas não são todas iguais e inevitavelmente acabam a dar-se melhor com umas do que com outras.

Com a entrada de um novo cliente para o centro de dia, evidenciou-se que entre eles não existe um espírito de grupo coeso, uma vez que não acolheram de forma calorosa, sentindo-se este isolado dos restantes.

Posteriormente foi realizado um inquérito por questionário, para identificar o grau de literacia dos clientes, a preferência em atividades lúdicas e a importância de conviver com pessoas de diversas idades. Esta IPSS proporciona muitas atividades aos clientes e através dos questionários, tentei encontrar atividades que ainda não foram desenvolvidas e de que eles gostariam de participar. As com maior preferência são o canto, o ler/ouvir histórias e os jogos.

Perante as necessidades constatadas, através da observação e das conversas informais, as relações que se mantinham entre clientes na instituição por vezes eram tensas existindo uma divisão entre os idosos e o acolhimento aos novos clientes nem sempre era afável. Constatou-se também que as atividades de maior preferência e que não existem na instituição são atividades relacionadas com a música, o ler e ouvir histórias e os jogos.

Assim, torna-se pertinente o desenvolvimento deste projeto, concebendo atividades que fomentem a coesão grupal, que proporcionem momentos de novas aprendizagens e um aproveitamento satisfatório dos momentos de lazer.

1.5. Finalidade e Objectivos da Intervenção

A grande finalidade, deste projeto de intervenção, visa promover as relações interpessoais, estreitar os laços afetivos, com recurso a atividades lúdicas que proporcionem o convívio e a partilha.

Relativamente aos objetivos de um projeto estes são as decisões e intenções que pretendemos alcançar com a execução da ação. Funcionam também como um ponto de referência, uma diretriz, garantindo um maior rigor na estruturação do plano que se pretende desenvolver.

a) Objetivos gerais:

- ✓ Combater as situações de isolamento e melhorar as relações interpessoais;
- ✓ Estimular as capacidades artísticas e a criatividade dos idosos;
- ✓ Promover a educação ao longo da vida;

b) Objetivos específicos:

- ✓ Valorizar a interação grupal;
- ✓ Proporcionar dinâmicas de relação interpessoal;
- ✓ Promover a motricidade fina;
- ✓ Proporcionar experiências ligadas as artes manuais;
- ✓ Potenciar entre os idosos momentos de reflexão;
- ✓ Valorizar as suas capacidades e conhecimentos valorizando a sua autoestima e autoconfiança;

Capítulo 2: Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

2.1. Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio

As relações interpessoais são um assunto bastante discutido pela psicologia, mas esta só se debruça na faixa etária das crianças e jovens, acabando por ficar esquecida a faixa etária da terceira idade. Isto é algo que não deveria acontecer, visto que na terceira idade os indivíduos acabam por ter mais fragilidades no estabelecimento de relações uns com os outros, ou porque já não tem tanta paciência ou porque preferem não se afeiçoar as pessoas pois sabem que as vão acabar por perder.

Perante esta situação, e durante toda a investigação encontrou-se duas dissertações que discutiam e abordavam o assunto das relações interpessoais na terceira idade. As dissertações escolhidas foram a da Úrsula Maciel, intitulada de “O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida” (2010) e a de Patrícia Gomes, dissertação denominada de “Redes Sociais Pessoais de Idosos com e sem Filhos” (2014).

2.1.1. “O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida” – Universidade do Minho, 2010

Este projeto foi desenvolvido no Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria em Vila Cova Barcelos e teve como finalidade o aumento da qualidade de vida e bem-estar do idoso, através da realização de atividades que promoveram o convívio e a partilha, para deste modo fortalecerem os laços afetivos e promoverem a sua integração e desenvolvimento. Relativamente ao público-alvo este contou com a participação de vinte e cinco clientes entre os quais vinte do sexo feminino e cinco do sexo masculino. O surgimento deste projeto prendeu-se no fato de entre os idosos existir “ [...] uma certa divisão entre alguns utentes, que embora frequentando o mesmo espaço há já algum tempo nunca conversaram nem partilharam o que quer que fosse. Os idosos mostraram estar conscientes deste facto e justificaram dizendo que as pessoas não são todas iguais e dão-se melhor com uns do que com outros” (Maciel, p.17).

As atividades implementadas foram divididas em atividades semanais e atividades mensais. Realizou visitas culturais, onde levou os idosos à Fundação de Serralves, às Festas das Cruzes, ao Santuário de Santa Luzia e à freguesia de Balazar. Assinalou épocas festivas tais como: o magusto, o natal, os reis, o carnaval, a primavera e o 25 de Abril. Para completar, realizou ainda

ateliers de informática, expressão plástica, expressão musical, culinária, atividades pedagógicas, atividades desportivas, voluntariado e momentos de reflexão religiosa.

No que concerne à avaliação, utilizou o método das conversas informais e da observação direta participante. De uma forma geral os idosos avaliam o projeto de forma positiva visto que participam ativamente em todas as atividades, onde poderão contactar com diferentes ambientes culturais e adquirir novos conhecimentos.

2.1.2. “Redes Sociais Pessoais de Idosos com e sem Filhos” – Instituto Superior Miguel Torga, 2014

Esta dissertação acaba por ser um pouco diferente da anterior, na medida em que não apresenta atividades. É um estudo realizado a uma amostra que é constituída por 418 idosos com idades compreendidas entre os 65 e os 98 anos, sendo a maioria do sexo feminino e tem como objetivo analisar as redes sociais e pessoais de idosos portugueses, quer tenham filhos quer não tenham, relativamente às características estruturais, funcionais e relacionais-contextuais. Os resultados a que este estudo chega é de que os idosos que possuem filhos possuem um maior espetro de relações familiares do que os que não tem filhos mas já no que diz respeito as relações de amizade e vizinhança são os idosos sem filhos que apresentam uma média mais elevada.

Gomes conclui o seu estudo dizendo que “ [...] cada tipo de rede apresenta potencialidades e fragilidades, vantagens e desvantagens. Verifica-se ao longo deste estudo que as relações familiares são importantes e valorizadas pelos idosos, [...] demonstram que esta relação não é linear, e que depende de variadíssimos fatores, como ter ou não ter filhos, provavelmente o meio onde os idosos se encontrem (rural ou urbano), ou as condições físicas e sócio económicas dos idosos, entre outras determinantes que não avaliámos. No entanto, consegue-se destacar a importância da rede social familiar e de comunidade (amigos e vizinhos) ” (p.20).

2.2. Concepções Teóricas

2.2.1. Processo de envelhecimento

O Processo de envelhecimento é algo muito complexo existindo inúmeras teorias que o tentam explicar, já desde o Antigo testamento que esta temática vem sendo discutida não existindo uma definição universal. Para Birren citado por Paúl & Fonseca, “o envelhecimento é considerado [...] como um processo ecológico, uma interação entre organismos com um determinado património genético e diversos meios físicos e sociais” (2005, p.27). Já para Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques,

“ [...] o envelhecimento surge como um processo contínuo sem transições que estabeleçam fronteiras nítidas entre um antes e um depois [...] Porém, do ponto de vista institucional, o envelhecimento surge marcado por transições entre diferentes instituições e fases do ciclo de vida que representam discontinuidades e determinam outros lugares sociais” (2013, p.25).

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística, o envelhecimento demográfico caracteriza-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas em detrimento da população jovem, e excecionalmente, em detrimento da população mais ativa. Ao longo dos últimos anos os vários países pertencentes à União Europeia, particularmente Portugal, têm vindo a ser confrontados com um agravamento do índice de envelhecimento da população, rapidamente acompanhado por um processo de mutação social. Parafraseando Fonseca (2006) e com base nos censos realizados em 2011, a população idosa em Portugal com mais de 65 anos é de 2,023 milhões de pessoas representando cerca de 19% da população total. Na última década o número de idosos cresceu cerca de 19% em comparação com a década anterior, existem mais pessoas idosas do que crianças. Assim, estamos perante uma realidade bem evidente e inquestionável. Tendo em consideração estas alterações sociais, hoje em dia é cada vez mais uma preocupação, por parte dos governantes e da sociedade em geral, garantir que o aumento da longevidade verificado não se traduza num decréscimo da qualidade de vida para os idosos.

O conceito de idoso tem também sofrido ao longo dos últimos anos modificações em relação ao seu significado, precisamente por causa do aumento da esperança média de vida. A idade estipulada pelo contexto social e pelo contexto político para definir a fronteira entre a vida ativa e a terceira idade já não tem a mesma representação atualmente, em relação a outros períodos anteriores. Conforme refere Zimmerman, “Há 20 anos, uma pessoa de 65 anos podia ser

vista como velha” (2000, p.21), atualmente uma pessoa com 65 anos possui menor desgaste e limitações que levam a que não se enquadre corretamente nesta “categoria”. Atualmente a “velhice” ocorre mais tardiamente devido à melhoria das condições de vida, e à preocupação em prevenir doenças, fazer exercício físico, cuidar da alimentação, entre outros. No seguimento dessa ideia Fonseca clarifica que, “ [...] nada ocorre aos 65 anos, precisamente aos 65 anos, nem biológica nem psicologicamente, para que se utilize essa idade como uma fronteira de diferenciação social [...] ” (2006, p.186). Mas tendo em consideração a definição proposta pela Organização Mundial da Saúde, é-se considerado idoso quando se atinge os 65 anos, independentemente do sexo ou do estado de saúde no momento. Na perspectiva de Netto,

“Não existe um consenso sobre o que se chama de velhice, porque as divisões cronológicas da vida humana não são absolutas e não correspondem sempre às etapas do processo de envelhecimento natural; os desvios se produzem em ambos os sentidos. Isto é, a velhice não é definível por simples cronologia, senão e melhor - pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas analisadas, o que equivale a afirmar que podem ser observadas diferentes idades biológicas e subjetivas em indivíduos com a mesma idade cronológica” (1996, p.27).

São as referidas desigualdades no processo de envelhecimento que se pretende atenuar para que este seja um período em que as condições de vida passem a ser as melhores, fazendo com que uma vida longa signifique uma vida boa. Neste sentido, a etapa do envelhecimento deve ser compreendida à luz das suas várias dimensões e da sua complexidade que lhe é inerente. Em conformidade com o ponto de vista de Zimmerman, o “velho é aquele quem tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com a sociedade” (2000, p.19). Também Birrem e Cuningham citado por Fontaine explicam que para além da idade cronológica o indivíduo possui três idades diferentes: a idade biológica “ [...] está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida, e a capacidade de auto-regulação torna-se também menos eficaz” (2000, p.23); a idade social “ [...] refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade” (2000, p.24); a idade psicológica “ [...] é relativa às competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente” (2000, p.25). É um facto indiscutível que o envelhecimento é um processo natural no ciclo vital de todos os seres vivos. No entanto, apesar do carácter universal da velhice, não é possível afirmar que todos os indivíduos iniciem ou experienciem este processo a partir de uma idade previamente definida. Por outras palavras, a idade institucional dos 65 anos, que durante

muitos anos coincidiu também com a idade da reforma, não precisa de corresponder necessariamente ao início do período da terceira idade. Há que enaltecer a ideia de que a idade cronológica não deve apossar-se do ser humano, uma vez que não é a idade que nos faz velhos: somos velhos ou novos, muito mais em função da forma como entendemos o mundo. Neste âmbito, de igual modo, a idade biológica, psicológica e social (tendo em conta a sua ligação com a sociedade) constituem variáveis determinantes na construção de representações acerca do envelhecimento.

Parafraseando Fonseca (2006), no que diz respeito aos fatores sociais, esta é uma dimensão que está diretamente relacionada com a estrutura da sociedade e com os papéis sociais vivenciados. Nas antigas sociedades camponesas o filho varão para ter acesso a herança teria de prestar cuidados na velhice até a morte de seus pais para a poder receber, dando assim autoridade e segurança a pessoa idosa. Com a alteração da sociedade e a introdução das reformas, hoje, em muitos casos, a terceira idade é sinónimo de perda ou enfraquecimento de laços sociais. Nas relações familiares porque os filhos ou os netos tornam-se independentes e saem de casa, constituem família e as suas carreiras profissionais não lhes permite cuidar das pessoas idosas. De uma vida familiar passa-se para uma vida a dois e em alguns casos quando o companheiro falece passam para uma vida de solidão. Nas relações laborais ocorre também uma rutura porque a rotina criada pela profissão que exerciam anteriormente é abandonada e o contacto com os colegas de trabalho é igualmente reduzida. São estas alterações, perfeitamente normais nesta fase, que têm influência e contribuem para que os sentimentos de passividade, inutilidade e isolamento social se instalem. Nos seus trabalhos clássicos, B. N. Neugarten, citado por Osorio, refere que existem dentro das perspetivas sociológicas três dimensões de tempo,

“ «o tempo de vida», onde a idade cronológica é um simples indicador externo que tem cada vez menos valor significativo de previsão em muitas formas de comportamento social ou psicológico; «o tempo social», que não está sincronizado com a classificação biológica, e as expectativas de cada idade e o seu estatuto são diferentes em cada sociedade; «o tempo histórico», que determina o sistema social e cria um conjunto diversificado de normas etárias num cambiante sistema de gradação, que dá forma ao ciclo vital do indivíduo” (2005, p.264).

Assim não podemos julgar o processo de envelhecimento como fixo mas sim como um processo dinâmico, uma vez que com as diversas mudanças sociais que ocorrem ao longo da vida leva a que os idosos tenham que se adaptar a essas mudanças.

As modificações biológicas são as que reúnem maior interesse produzindo uma grande quantidade de teorias. São as modificações mais visíveis, também podendo ser designadas por envelhecimento fisiológico consistem numa série de transformações nas capacidades orgânicas e mentais que devido ao avanço da idade e aos diferentes hábitos de vida vão perdendo gradualmente a sua máxima força. Ainda assim, estas alterações apesar de serem incontornáveis não podem nem devem significar que o idoso não tem condições nem capacidades para desenvolver atividades de forma ativa no seu dia-a-dia. Isto porque o processo de envelhecimento é ainda hoje interpretado como sendo um percurso de incapacidade, de improdutividade, de inação e de dependência. São estes preconceitos que é necessário desmistificar junto da população e das instituições que desenvolvem o seu trabalho com este público uma vez que o envelhecimento populacional tem um peso expressivo na composição demográfica atual. Seguramente, defrontamo-nos perante uma fase da vida em que as perdas são já maiores do que os ganhos. Todavia, as experiências, os saberes, as glórias, as derrotas e as lutas de uma vida, inscritas e enformadas pelos mais diversos contextos de ação, jamais devem ver-se esquecidas em virtude da primazia atribuída à idade, a qual justifica o recalcamento de todas essas vivências.

Por último, e para assim completar as componentes do processo de envelhecimento, surgem as modificações psicológicas que contemplam a competência, a cognição, a personalidade, a saúde, a satisfação de vida e o bem-estar psicológico. A competência refere-se a capacidade com que o idoso tem em realizar as atividades consideradas como fulcrais para a sua existência e com a capacidade de se adaptar as exigências da velhice. Um mito que se encontra muito ligado a cognição é o de a capacidade cognitiva entrar em declínio consoante o avançar da idade. As pessoas são diferentes umas das outras e assim nos idosos existem alguns onde a capacidade cognitiva se mantém intacta e noutros em que o declínio começa bastante cedo, tudo depende de indivíduo para indivíduo. Já a personalidade que os indivíduos apresentam nos últimos anos das suas vidas, é influenciada pelas reacções e comportamentos que tiveram ao longo da sua vida. Para alguns autores a personalidade vai sofrendo mudanças ao longo da vida. Para Fonseca (2006), a saúde encontra-se no topo das preocupações no que diz respeito ao processo de envelhecimento, com o avançar da idade as complicações na saúde vão surgindo e o nível com que os idosos realizam as suas atividades depende do seu estado de saúde. Atualmente a grande preocupação é que os indivíduos vivam mais mas vivam saudáveis. Relativamente à satisfação de vida e ao bem-estar psicológico, estes são dois conceitos que causam alguma polémica dentro da psicologia, visto que são de uma ampla definição e não possuem parâmetros para a sua medição.

O campo do envelhecimento como processo global ainda é nos dias que correm muito mal compreendido, visto como uma fase de vida detestável associado a doenças e perdas é temida por a maioria da população. As interpretações que cada pessoa faz do seu próprio envelhecimento e do dos outros são segundo Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques como “ [...] resultado não só das suas vivências como das atitudes globais formadas na sociedade” (2013, p.268). Esta é uma temática muito complexa mas aos poucos tende para a mudança e para a desmistificação de construtos sociais que se criaram em torno deste conceito. Como afirma Paúl “Ao longo dos tempos, o conceito de envelhecimento e as atitudes perante os velhos têm vindo a mudar e refletem, por um lado, o nível de conhecimentos sobre a fisiologia e anatomia humanas e, por outro lado, a cultura e as relações sociais das várias épocas” (2005, p.21). Cada vez mais os indivíduos envelhecem mas não parecem velhos ajudando assim na mudança da visão sobre o envelhecimento. Esta fase deve passar a ser vista como um período propício para novas conquistas e para a continuação do desenvolvimento, mas para que isto ocorra cabe aos governantes e a própria sociedade a criação de medidas para que ocorra a tão desejada mudança.

2.2.2. As relações interpessoais na Terceira idade

As relações interpessoais nascem quando se estabelece uma relação do “eu” com os outros, marcada pelo contexto onde esta inserida. Podendo ser o contexto familiar, escolar, de trabalho ou da comunidade. É um processo de autoconhecimento, pois através das ligações que estabelecemos com os outros tomamos conhecimento daquilo que somos, dos nossos sentimentos e de como nos comportamos perante determinadas situações. O relacionamento interpessoal implica uma relação social, por outras palavras, implica um conjunto de normas comportamentais que orientam as interações entre os membros de uma sociedade. O conteúdo desse relacionamento pode envolver sentimentos como a amizade, o amor, o carinho, etc, mas também pode ser marcado por sentimentos de inimizade devendo-se isso a divergências que surjam entre os indivíduos, conflitos interpessoais.

Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques, definem as relações interpessoais como

“As redes de confiança dizem respeito às relações interpessoais que os inquiridos estabelecem com outras pessoas a fim de falarem sobre assuntos importantes e partilharem preocupações ou problemas quotidianos” (2013, p.93).

Demonstrando também que as relações interpessoais

“ [...] são fundamentais para o bem-estar e felicidade de cada pessoa. A frequência do contacto com os outros e a qualidade dessas relações são determinantes cruciais desses dois sentimentos: o tempo passado com os outros, sejam familiares, amigos, vizinhos ou colegas, e as actividades realizadas em conjunto tornam a vida mais satisfatória; a rede social em que cada individuo se insere pode gerar apoio material ou emocional em momentos de necessidade, assim como proporcionar oportunidades de realização pessoal e potenciar a participação cívica e social” (2013, p.258).

Sluzki citado por Gomes

“ [...] define rede social pessoal como a soma de todas as relações que um indivíduo percebe como significativas ou define como diferenciadas da massa anónima da sociedade, sendo compostas por um conjunto de vínculos interpessoais e de práticas sociais: família, amigos, relações de trabalho, de estudo e de inserção comunitária” (2014, p.3).

Também Fritzen sublinha que as relações interpessoais,

“ [...] constituem a medula da vida. Elas formam e entretêm a nossa identidade pessoal. Em certo sentido, nós nos tornamos e ficamos aquilo que somos graças à atenção que nos é dispensada pelos outros. [...] não são nem marginais, nem acidentais em nossa vida. Pelo contrário, elas se situam no centro de nossa vida [...] estão na origem de nossas experiências mais felizes e, ao mesmo tempo, das nossas experiências mais dolorosas. [...] foram sempre difíceis e, às vezes, penosas” (1999, p.73).

As relações interpessoais são importantes na vida de todos os seres humanos, para além de os indivíduos se ajudarem mutuamente esta resguarda a solidão e o isolamento social. Para Paúl a relação interpessoal “ [...] é considerada como protectora da saúde mental dos indivíduos, actuando como «almofada» e/ou facilitadora da cura em situações de descompensação” (2005, p.37). Nesta mesma linha de pensamento também Fachada explica que

“Ser reconhecido, amado, ter a atenção dos outros, ser gratificado e apreciado através de palavras e gestos, são exigências fundamentais para o equilíbrio e o bem-estar psicológico e racional de todo o ser humano” (2010, p.196).

No âmbito desta grande temática é imperativo aludir à cognição social, esta clarifica o modo como encaramos os outros, a nós próprios e à forma como interagimos. Relata qual o papel que desempenhamos, por fatores cognitivos, no comportamento social tentando assim conhecer o modo como os nossos pensamentos são afetados pelo contexto social. Este processo é uma forma de conhecimento e de relação com o mundo dos outros. Os processos de cognição social são: as impressões, as expectativas, as atitudes e as representações sociais. No que diz respeito

as impressões, esta forma-se no primeiro contato que estabelecemos com a outra pessoa, aquando esse contato construímos uma imagem/ ideia sobre essa pessoa a partir de algum sinal/ indício que a nossa mente selecionou, fazemos uma delimitação psicológica do indivíduo. As expectativas, num relacionamento, estão presentes em ambos os indivíduos, são o modo de categorizar as pessoas através dos sinais e das informações que retiramos do comportamento e das atitudes do outro. Influenciam a nossa identidade e a forma como interagimos com as pessoas. A atitude, esta relacionada com a predisposição que temos para responder a uma dada situação, a uma pessoa, a um grupo, de forma positiva ou negativa. Formam-se através do processo de socialização e permite explicar que, perante uma mesma situação, diferentes indivíduos a percebem de variadas formas. São deduzidas pelos comportamentos que temos e medidas por testes/ questionários. Por último, as representações sociais são um conjunto de conceitos, de crenças, de explicitações, que são criadas e aceites na vida quotidiana de uma sociedade, são produto das interações sociais ou seja são os mitos, e as crenças que estão presentes na nossa sociedade. Estas podem variar consoante a época e ser influenciada por características políticas, socioeconómicas e culturais.

Todos os indivíduos desenvolvem-se em função das relações que vão estabelecendo ao longo da vida, desde que nascemos até a nossa morte vivemos em interação social com pessoas nos mais variados grupos, influenciam-se mutuamente com a troca de sentimentos, pensamentos e reações. Sluzki citado por Daniel, Ribeiro & Guadalupe, explica que existem três fases evolutivas da rede social, uma primeira que se desenvolve entre os primeiros anos de vida até a idade adulta onde ocorre a “ [...] incorporação de novos vínculos adquiridos na escola, na adolescência, e em actividades de lazer e no trabalho.”, é na segunda fase que se dá a estabilização derivado do “casamento, do nascimento dos filhos e do trabalho”, já na última fase acontece a extinção das relações (2011, p.74). Os idosos como se situam na última fase evolutiva têm mais dificuldade em estabelecer relações de amizade, neste estágio as perdas são maiores que os ganhos. Sousa, Figueiredo e Cerqueira citado por Daniel, Ribeiro & Guadalupe, “ [...] partilham também da ideia de restrição das redes sociais como sendo um fenómeno natural do envelhecimento, na medida em que se associam a esta fase de vida uma sucessão de dificuldades que tornam mais difícil a manutenção de relações sociais” (2011, p.73). Essas dificuldades que tornam difícil a manutenção das relações não se reportam só para o próprio indivíduo mas para todos os que constituem e partilham da mesma situação, o exemplo de algumas das dificuldades que se imponham são a entrada numa estrutura residencial para idosos, a perda de ligação com as relações quotidianas

no mundo laboral ou até mesmo a perda das capacidades físicas e cognitivas. (Daniel, Ribeiro & Guadalupe, 2011, p.74).

Nas relações interpessoais existem forças que restringem e forças que impulsionam, as forças que restringem são: a vaidade, a dependência, a apatia, a timidez e a manipulação. Já as forças que impulsionam são: a empatia, a motivação, o apoio e a iniciativa. O processo de comunicação interfere em muito no estabelecimento e na manutenção das relações, uma vez que não existem duas pessoas que procedam da mesma forma, cada indivíduo tem mais ou menos uma forma estável de comunicar por vezes devido a fatores internos ou externos essa forma pode alterar-se. Existem dois tipos de comunicação a comunicação verbal que pode dividir-se em três tipos: assertivo, onde ocorre uma conversa equilibrada entre ambas as partes; agressivo, defende a sua opinião e esquece-se dos outros; passivo, onde a pessoa não dá a sua opinião tentando ao máximo evitar qualquer confronto. E a comunicação não verbal que são os gestos, os olhares, a postura e o tom de voz que produzimos quando nos relacionamos com os outros. Os grupos de idosos institucionalizados têm muitas especificidades na comunicação, com a influência de fatores internos e externos esta nem sempre é harmoniosa. Segundo Schutz, citado por Fritzen, quando integramos um grupo o indivíduo sente necessidades interpessoais, Schutz identifica três necessidades: “a necessidade de inclusão, a necessidade de controlo e a necessidade afeição” (1999, p.11). A necessidade de inclusão esta relacionada com o “ [...] se sentir aceito, integrado, valorizado totalmente por aqueles aos quais se junta. [...] É uma fase importante para estabelecer confiança e sentimento de pertencer” (1999, p.12). O Controle é a necessidade “[...] em se definir, para si mesmo, suas próprias responsabilidades no grupo e também as de cada um que com ele forma o grupo” (1999,p.13). Já a necessidade de afeição consiste “ [...] em querer obter provas de ser totalmente valorizado pelo grupo. Não somente aquele que se junta a um grupo aspira a ser respeitado, ou estimado, por sua competência, ou por seus recursos, mas a ser aceito como pessoa humana [...] ” (1999, p.14).

Façamos agora uma comparação entre os idosos institucionalizados, os idosos do meio rural e os idosos do meio urbano relativamente as suas relações interpessoais. No que diz respeito aos idosos institucionalizados estes quando chegam as estruturas residenciais já vêm contrariados, a maior parte não queria deixar as suas casas e por isso adotam uma atitude sorumbático. Uma grande parte das relações que se estabelecem no “Lar” são relações de convívio, poucas são as relações de amizade que se estabelecem. Um dos fatores que tende para

o não estabelecimento de relações de amizade deve-se a uma grande resistência em aceitar a morte, com o passar dos anos eles vão perdendo pessoas que lhes eram importantes e devido a essa perda acabam por não estabelecer mais contato com as restantes pessoas. Também as diferentes personalidades, os variados níveis de escolarização e a religião são agentes que influenciam no estabelecimento de relações, muitas vezes estes levam a conflitos. A relação dos idosos institucionalizados com a família é pouca ou inexistente, a maior parte os filhos e netos só os visitam em épocas festivas (como o natal, a páscoa e o seu aniversário), outros a família nem os vai visitar e poucos são os que vão a casa passar o fim de semana com a família. Este rompimento das relações familiares potencia no idoso um estado de mágoa e de tristeza por não terem ninguém que os auxilie.

Parafraseando Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013), relativamente aos idosos do meio rural a sua rede de relações interpessoais passam pelos vizinhos, pelos amigos e em alguns casos pelo cônjuge e familiares (como os filhos e os netos). Na maior parte das aldeias todos se conhecem e conhecem as histórias de vida uns dos outros estando sempre prontos para se ajudarem mutuamente, só este sentimento de pertença e de preocupação de uns com os outros faz com que os idosos do meio rural se sintam seguros e amparados. Neste grupo, as redes interpessoais são pequenas predominantemente relações familiares com uma grande frequência de contato, onde ocorre uma maior densidade das redes que se deve ao fato de passarem mais tempo uns com os outros, são relações mais densas/ fechadas.

Já os idosos do meio urbano, segundo Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013), como se localizam na cidade possuem uma avantajada rede de relações mas nem sempre estão em contato como elas. Na cidade a vida é mais agitada do que na aldeia e é onde existem mais locais de entretenimento como o teatro, o cinema, e em algumas cidades a praia permitindo assim aos idosos a colmatação dos tempos livres. O nível de escolarização destes idosos, a nível geral, é mais elevado do que o dos idosos do meio rural daí também as relações interpessoais serem mais extensas, esta é composta por amigos, vizinhos colegas de trabalho, amizades com classes sociais mais elevadas e em último pelos familiares. Aqui também a relação com a família é muito baixa, visto que os filhos tem os seus trabalhos e alguns nem vivem na mesma cidade que os pais. Neste grupo a densidade das relações é mais aberta e com menor tempo de frequência.

Posto isto, podemos concluir que as relações interpessoais orientam as emoções do ser humano, ser amado, respeitado e valorizado são pequenas exigências que qualquer individuo

possui para se sentir bem. Na terceira idade estas exigências passam a ser vividas com mais intensidade, com o abandono por parte da família a maioria dos idosos encontram-se abalados e “carentes”, também o estabelecimento de relações de amizade nem sempre é fácil nesta faixa etária. Cabe então as estruturas residências colmatar estes estados de espírito, encaminhando os idosos para a sociabilização e o relacionamento com os outros através da prática de atividades que potenciam o espírito de grupo, auxiliando também no bem-estar físico e psicológico, prevenindo o desenvolvimento de doenças psicológicas.

2.2.3. O contributo da Educação de Adultos para a Terceira Idade

Até aos anos 50, só as crianças e os jovens tinham acesso à educação, esta começava e terminava nas escolas, era vista como um processo descontínuo. Como diz Antunes, “A partir do momento em que entrasse na idade adulta não lhe era atribuída qualquer necessidade de aprender e/ou de se «preparar» ” (2001, p.32). Antes da segunda guerra, o conceito de Educação de Adultos baseava-se como nos diz Sousa Silva, citado por Canário (1999), em dois grandes processos sociais, a iniciativa popular que posteriormente deu origem a educação popular e o processo de formação e consolidação dos sistemas nacionais. Com o fim da segunda guerra, a Europa encontrava-se caótica sendo necessário a sua reedificação, para isso era importante reeducar os adultos para a reconstrução e o desenvolvimento das comunidades. Passando assim, como nos diz Antunes “ [...] a ideia que a educação é o agente fundamental deste processo de (re) construção, ou dito de outro modo, que a educação é um pré-requisito necessário ao desenvolvimento social, económico e cultural” (2001, p.32).

O final do século XIX e sobretudo o século XX é o grande período da Educação de Adultos, uma vez que começam a organizar-se fóruns, de preocupação internacional. Desde 1949, a UNESCO tem promovido Conferências Internacionais de Educação de Adultos (CONFINTEAS) e destas conferências têm saído compromissos e conclusões importantes que comprometem politicamente todos os países participantes. Dá-se então na Dinamarca (1949) a primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos, onde se debateu o conceito de Educação de Adultos mas numa lógica de educação escolar, distinta do sistema de ensino de cada país, mas sobretudo focada no desenvolvimento económico, na formação contínua ligada à atualização e aperfeiçoamento profissional. A segunda Confinteas surge em 1960, no Canadá, e assume-se que a educação de adultos é parte integrante de todo o sistema de educação, ou seja, são duas fases

de um mesmo processo – o Homem como ser permanentemente educado. Nos países subdesenvolvidos insistiu-se mais na necessidade de promoção de programas de alfabetização, enquanto nos países mais desenvolvidos a Educação de adultos tinha uma perspectiva de formação profissional. Em 1972 realizou-se a terceira Confinteia, em Tóquio, e chega-se à conclusão que a alfabetização deve começar a ser entendida de uma outra forma – não só para aprender a ler, escrever e contar, mas uma alfabetização funcional que promovesse a integração social e preparasse as pessoas para a realização de determinadas tarefas. No entanto, há quem se oponha a este conceito. Neste sentido, nesta mesma conferência “adota-se uma noção global e ampla de funcionalidade, entendendo-se que a educação de adultos deve ser considerada como um fator de desenvolvimento não só económico mas também, e fundamentalmente, social e cultural, ou seja, um fator de desenvolvimento integrado em vista de autorealização humana” (Antunes, 2001, p. 47). Na sequência desta Confinteia, ocorre em Nairobi a 19ª Conferência da UNESCO, onde foi discutida e aprovada uma importante carta de recomendações sobre o desenvolvimento da educação de adultos. Desta recomendação destaco a definição apresentada da expressão «educação de adultos», designando:

“la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel o el método, sean formales o no formales, ya sea que prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje profesional, gracias a las cuales las personas consideradas como adultos por la sociedad a la que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente.” (UNESCO, 1976, p.2)

Na Recomendação de Nairobi, é apresentado também um conjunto de objetivos e estratégias, um dos objetivos que devemos de ter em conta enquanto técnicos é de trabalhar as pessoas no sentido de lhes dar autonomia, aptidões, para que possam resolver os seus problemas e acompanhar o mundo que se encontra em constante transformação. Qualquer projeto em Educação deve emancipar o indivíduo, provocar uma mudança, como diz o provérbio – não dar o peixe, mas ensinar a pescar, o sujeito é o agente do processo. De salientar que este texto foi lançado em 1976, mas ainda hoje em Portugal, as estratégias e objetivos que se encontram descritos nesta recomendação estão muito longe de se implementar.

Também nesta Recomendação é feito, pela primeira vez, referência ao conceito de Educação Permanente, “ [...] proclama-se que no contexto da educação permanente se reconhece a educação de adultos como um elemento específico, indispensável da educação [...] a educação permanente é relacionada com a educação de adultos, como uma necessidade tanto da sociedade [...] como do indivíduo [...] ” (Osorio, 2005, p.17).

A quarta Confinteia ocorre em Paris (1985) e reforça o conceito de educação integral, que foi evocado em Nairobi, bem como também a concepção de educação entendida como um processo permanente e comunitário, realizado ao longo da vida. Em 1997, na quinta Confinteia, na Alemanha, produziu-se uma agenda para o futuro da educação de adultos. Nasce a consciência de direcionar a Educação de adultos para quatro valências: a alfabetização, formação profissional, animação e desenvolvimento local. Na sexta e última Confinteia realizada no Brasil, em 2009, a preocupação foi com a alfabetização de adultos, as políticas, financiamento, participação, inclusão e equidade e qualidade da educação de adultos.

Como podemos perceber, em algumas conferências o importante era o desenvolvimento económico dos países noutras já passava a ser o desenvolvimento integral do ser humano. A Educação de Adultos é um campo diverso e heterogéneo, isto deve-se as práticas diversas, para isso Canário (1999) arrumou-as em quatro polos. O primeiro polo do campo da educação de adultos surge envolvido no contexto pós-guerra e firmado pela conferência de Montréal em 1964, que é a Alfabetização. Para efeito, nesta conferência foi aprovado um programa experimental que se realiza em vários países do terceiro Mundo (África, Ásia, América Latina), onde são experimentadas novas metodologias como a alfabetização funcional. Mais do que instruir crianças, é preciso instruir os adultos, pois estes podem ajudar no desenvolvimento holístico dos países. O segundo polo, predominante nos dias de hoje e ligado ao conceito de educação permanente, é a Formação Profissional. Têm como objetivos qualificar e requalificar a mão de obra, indispensável para a criação de desenvolvimento, e também a missão de permitir o acesso posterior ao ensino superior, a pessoas já inteiradas na vida profissional. Em Portugal, a Formação Profissional funciona muito mal, há pouca consciência do que é a Formação e qual a sua finalidade, não existe uma visão integral do que é, sendo de lamentar visto que esta potencia o desenvolvimento económico. O terceiro polo, o Desenvolvimento Local é entendido como “o conjunto dos princípios e dos métodos utilizados tendo em vista encorajar uma comunidade a interessar-se e a assumir responsabilidades na melhoria das suas próprias condições de vida sociais e materiais” (Titmus,

citado por Canário, 1999, p.15). Este é o polo de excelência da Educação de Adultos, mas também é pouco dinamizado e explorado pelas instituições de sociedade civil. O Quarto e último polo é o mais recente, corresponde à Animação Sociocultural. Esta tem um princípio pedagógico mas não tem como fim a mudança, é um metodologia de intervenção que pode ser trabalhada por diferentes profissionais. Não possui nenhuma base teórica pois ela é uma técnica/ método.

No seguimento desta abordagem, António Nóvoa (1998) apresenta-nos um conjunto de seis princípios que servem de orientação a qualquer projeto de formação de adultos. O primeiro prendesse com as histórias de vida, cada individuo tem uma história de vida única e com algumas particularidades e por isso deve ser tida em conta porque o ajudará a refletir sobre o modo como ele próprio se forma. O segundo e terceiro princípio remetem-nos para a formação como um processo de transformação individual e institucional, para existir um processo educativo tem de obrigatoriamente existir mudança. O quarto princípio evidencia que formar é um processo coletivo de resolução de problemas e não de absorção de conteúdos dando continuidade a este princípio surge o quinto – a formação deve ter cariz essencialmente estratégico, recorrendo ao desenvolvimento de competências para aplicar num determinado momento e contexto. E por último, o sexto princípio incentiva o ser humano a usar as bases que lhe deram de forma autónoma, apropriando as coisas à sua maneira (in Canário, 1999).

Assim a educação de adultos pretende desenvolver todas as dimensões do Homem com o objetivo de o emancipar e de o transformar, inculcando um atitude crítica e de participação ativa na sociedade. Esta é um subconjunto da Educação Permanente.

A educação permanente é para P. Legrand citado por Osorio,

“uma ordem de ideias, de experiências e de realizações muito específicas, ou seja, a educação na plenitude da sua concepção, com a totalidade dos seus aspectos e das suas dimensões, na continuidade ininterrupta do seu desenvolvimento, desde os primeiros momentos da existência até aos últimos, e na articulação última e orgânica dos diversos momentos e das suas sucessivas fases” (2005, p. 56).

Aparece como um princípio reorganizador de todo o processo educativo, tendo em conta o relatório “aprender a ser” (UNESCO, Faure, 1972). Como nos diz Canário, “ Esta reorganização e reequacionamento do processo educativo tem como ponto de referência central a emergência da pessoa como sujeito da formação e tem como base três pressupostos principais: o da continuidade [...], o da diversidade e o da sua globalidade” (1999,p.88). Estes pressupostos contribuem para o

desenvolvimento do sujeito e para a diversidade de experiências, assim a educação permanente engloba todas as partes do ser humano, formando-se globalmente em todos os contextos.

A Educação de Adultos é importante para a promoção da qualidade de vida dos nossos idosos, pois tendo em conta a história de vida de cada adulto consegue emancipá-lo e ajudá-lo a resolver os seus problemas, colocando os sujeitos como principais atores da sua própria mudança. “O grande objectivo será criar o gosto pela aprendizagem, mas no sentido de aprender a aprender em todas as dimensões da vida humana [...] pela sua educação e pela sua capacidade de autodidaxia/autoformação seja capaz de enfrentar e resolver os desafios de uma sociedade em mudança” (Antunes, 2001, p.58). É muito mais que a alfabetização, é a dinamização sociocultural, é a intervenção social, é a animação.

O técnico de educação é formado para transformar e emancipar as populações, deste modo

“deve ser capaz de despir-se de todo o tipo de pré-conceitos [...] procurando [...] entrar no horizonte de visibilidade e compreensão do outro, no seu sistema de referências significativas, na sua cultura para melhor o poder compreender numa atitude de total abertura às idiossincrasias e complexidades que caracterizam uma individualidade.” (Antunes, 2008, p. 89-90).

Tendo em conta todos estes princípios, através da educação de adultos, pretendo auxiliar os idosos a serem eles próprios agentes da sua mudança e da transformação da comunidade, que neste caso é a estrutura residencial, levando assim a resolução dos seus problemas.

2.2.4. A animação na Terceira idade

Devido à transformação que tem ocorrido ao longo dos últimos anos no conceito de Envelhecimento, onde cada vez mais os indivíduos perspetivam esta fase como uma forma de continuação do desenvolvimento, é imperativo adaptar e criar novos instrumentos para trabalhar com este público.

Assim surge a Animação como um instrumento determinante para quebrar a monotonia na vida das pessoas idosas e garantir uma melhor qualidade de vida. Como nos explica Jacob, “ A animação nos nossos dias está no centro das prioridades de todas as estruturas de acolhimento de pessoas idosas, que tomaram consciência da sua importância enquanto elemento determinante da qualidade de vida em estabelecimentos [...] preservando a autonomia dos residentes” (2007, p.22).

A palavra animação deriva do latim animare que significa dar vida, dar alma. Indica alegria, energia, dinamismo, diversão e entusiasmo tudo o que for o contrário como debilidade, imobilidade e inação não é animação. Para o sociólogo J.P. Imhof,

“Designa-se por animação toda a acção exercida sobre um grupo, uma colectividade ou um meio, visando desenvolver a comunicação e estruturar a vida social, recorrendo a métodos semi-directivos; é um método de integração e de participação”, acrescentando “a função da animação define-se como uma função de adaptação às novas formas da vida social”. (Besnard in Canário,1999: 72- 73)

Já para Trilla, conforme citado por Barbosa,

“a animação enquanto conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições acerca de uma comunidade ou setor da mesma e no marco de um território concreto, com a finalidade de favorecer a participação ativa das suas [partes] integrantes no processo do seu próprio desenvolvimento social e cultural” (2006, p.122).

Uma vez que estamos a tentar definir o conceito de animação torna-se preponderante dar enfoque à definição clássica, de Ander-Egg que classifica a animação sociocultural como,

“un conjunto de técnicas sociales que, basadas en una pedagogía participativa, tiene por finalidad promover prácticas y actividades voluntarias que, con la participación activa de la gente, se desarrollan en el seno de un grupo o comunidad determinadas. La animación se manifiesta en los diferentes ámbitos del desarrollo de la calidad de vida. Más que por sus tareas concretas y actividades específicas la animación socio-cultural se caracteriza por la manera de llevarlas a cabo (...)” (Cubero, 1991:32)

Como podemos comprovar, o conceito de animação apresenta-se sobre diversas perspetivas, existindo variadas formas de pensar sobre a animação. Mas um ponto em comum em todas elas prende-se no fato de incentivar à participação do indivíduo, do grupo ou da comunidade para a sua emancipação, expressando assim que um dos objetivos da animação é promover práticas, mas só para quem as quiser (voluntárias), onde exige o respeito pela pessoa. A animação sociocultural consolida uma atitude que se traduz no empenho, na abertura, na iniciativa, na adaptação, na tolerância, e na capacidade de promoção do desenvolvimento sociocultural através da participação dos indivíduos, grupos e comunidades. Parte da realidade das comunidades e dos grupos para ajudar os indivíduos a levarem uma vida mais harmoniosa, rumo a um novo ser humano, onde a sua principal função é dinamizar, é assim, uma animação centrada na atividade humana, uma força ética, libertadora a partir de uma reflexão da realidade. Possui uma estrutura pedagógica e implica a transformação do Homem sendo portanto uma forma de educação, para Barbosa, “Trata-se de uma dimensão de educação integral e global, das pessoas e das coletividades...” (2006, p.121). Já Badesa afirma, “La animación sociocultural se presenta como una herramienta que puede acompañar a los procesos de aprendizaje, como una nueva modalidad de educación, tanto formal como no formal...” (1995, p.183).

Com o início da aposentação, as pessoas idosas ganham mais tempo livre coisa que não possuíam até então, devido a questões profissionais e familiares. É neste âmbito que a animação de idosos surge, para dinamizar/preencher o tempo livre dos indivíduos evitando o isolamento e a solidão, proporcionando assim um tempo que anima. A animação de idosos é segundo Jacob, “[...] como a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa” (2007, p.31). Assim a animação de idosos, tem como finalidade ajudar o idoso a encarar o processo de envelhecimento como algo natural, de forma positiva, proporcionando uma vida mais harmoniosa e ativa, melhorando as suas relações sociais que foram enfraquecidas/perdidas com a aposentação, desenvolvendo a sua autonomia através da participação do idoso na sua comunidade, dando-lhe sentido de pertença. Pretende também proporcionar à pessoa idosa a busca por novos conhecimentos e exercícios para a manutenção das capacidades físicas e mentais.

Nas estruturas residências para idosos o trabalho da animação é fundamental, mas infelizmente não é isso que se verifica, Lopes afirma que “[...] na sua esmagadora maioria, os

lares públicos e privados são autênticos depósitos de pessoas [...] Os lares e centros de dia, tal como funcionam [...] parecem interpretar o convencional “merecido descanso” da terceira idade, como se este se reduzisse a uma situação humana de seres mumificados e acamados” (2008, p.332). Também Jacob vem confirmar que “ [...] a animação é quase sempre o «parente pobre» das prioridades das instituições [...] Esta é sempre considerada secundária e sem grande validade. A maioria das organizações limita-se a fazer alguns passeios, duas ou três vezes festas anuais e a comemorar o aniversário dos idosos, se tanto” (2007, p.37). Uma grande parte dos idosos institucionalizados estão lá contrariados, ou porque não queriam deixar as suas casas ou porque tem uma ideia errada do que é as estruturas residenciais, e desenvolvem sentimentos de melancolia, depressivos e de ranzinza. Perante esta realidade, a mudança é obrigatória assim como a promoção de programas de animação junto destas organizações, melhorando não só a vida diária nas instituições, onde alguns dos idosos podem ajudar nas pequenas tarefas, como por a mesa, auxiliando as empregadas e criando um espírito de pertença no idoso, bem como a qualidade de vida deste tanto a nível físico bem como cognitivo. Com um programa de animação os idosos esquecem por momentos os problemas que tem e até aqueles que se encontram lá contrariados começam a sentir-se parte integrante daquela estrutura. É assim crucial que as instituições motivem os seus idosos a encontrar ocupações diversas que os anime, que criem condições para o desenvolvimento pessoal de cada um dos idosos, melhorando a sua qualidade de vida.

Baseando-nos nas perspetivas de Jacob (2007, p.47), damos conta de que a animação é muito diversificada, no que diz respeito aos campos de atuação: animação física ou motora; 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; animação comunitária.

A animação física ou motora ajuda na manutenção das capacidades físicas, com o passar da idade inevitavelmente os indivíduos vão perdendo capacidades, como por exemplo: alguns idosos já não conseguem levantar o braço e chegar com ele as costas. É aqui que a animação física atua, criando exercícios psicomotores e atividades de estimulação sensorial. A prática do exercício físico ajuda na prevenção de problemas de saúde, de quedas, promove o convívio e ainda simplifica a execução das tarefas diárias (Jacob, 2007). Exemplos de atividades que vem sendo realizadas, neste tipo de animação, são a hidroginástica e a ginástica geriátrica.

A animação cognitiva, como refere Jacob, “ [...] tem por objectivo manter a mente activa, desenvolver algumas actividades cognitivas e prevenir algumas das consequências do «sedentarismo» mental” (2007, p.73). Como referimos na animação física, o avançar da idade leva ao declínio de algumas faculdades, no então com a realização de certas atividade de cariz cognitivo esse declínio pode ser retardado. “O exercício mental regular pode aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.” (Jacob, 2007, p.72). Este tipo de animação é um forte aliado para a prevenção de doenças como a Alzheimer.

A animação através da expressão plástica, “visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.” (Jacob, 2007, p.88). Alguns dos idosos, principalmente aqueles que habitam em zonas rurais, nunca possuíram contato com certo tipo de artes, como por exemplo a escultura, e este tipo de animação possibilita isso. Estimula a capacidade imaginativa, desenvolve a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. (Jacob,2007).

Na animação através da expressão e da comunicação, os idosos “transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.” (Jacob, 2007, p.91). Nesta animação está presente a música, a dança e o teatro, temáticas com as quais os idosos se interessam muito, visto que a música e a dança estiveram quase sempre presentes no seu dia a dia.

A animação promotora do desenvolvimento pessoal e social, “ [...] tem por objectivo desenvolver as competências pessoais e sociais da pessoa e, principalmente, da pessoa como elemento de um grupo.”. Pretende desenvolver competências que o idoso tem mas as desconhece, ajudando o individuo a redescobrir-se, e coopera no melhoramento das relações de um grupo. Este tipo de animação foi o mais utilizado no meu projeto, visto que a grande temática é as relações interpessoais na terceira idade esta animação é sem dúvida um veículo de ajuda para a implementação de atividades que promovam a coesão grupal.

Já a animação lúdica, “ [...] é a animação que tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes.”. Proporciona a Terceira idade conhecimentos que até então não lhe era possível aceder, tomemos como exemplo os idosos de meios rurais que nunca visitaram um museu, assim com esta

animação os idosos adquirem não só momentos de aprendizagem como também o contato com os diversos tipos de artes e saberes.

Por último, a animação comunitária, que “ [...] é aquela em que o idoso participa activamente no seio da comunidade como elemento válido, activo e útil.”. Este tipo de animação ainda é pouco desenvolvido, visto que só os idosos autónomos é que podem participar. Tem como objetivo promover práticas de voluntariado sénior e incentiva os idosos a serem voz ativa da sociedade.

A Animação é sem dúvida uma ótima ferramenta para quem trabalha com idosos, através dela é possível desenvolver o idoso integralmente, fazendo-o sentir-se útil e válido criando sentimentos de pertença a uma comunidade/ sociedade, também auxilia na manutenção das suas capacidades físicas e mentais e no retardamento de algumas doenças. Animação de idosos é ainda mais importante nas estruturas residenciais, estas devem dinamizar os seus grupos mas também não se podem esquecer de realizar trabalho também a nível individual, uma vez que todos têm gostos e ritmos de trabalho diferentes. Devem também colocar a Animação no mesmo pé de igualdade com os serviços como a alimentação, a higiene, vestuário e cuidados de saúde, criando assim contextos para “ [...] daqui a alguns anos teremos uma nova geração de idosos. Menos depressivos, menos solitários, menos dependentes de medicação e claro com uma velhice mais bem-disposta e mais activa.” (Jacob, 2007: 25). De salientar que os diferentes tipos de animação acima descritos estiveram presentes, uns mais desenvolvidos do que outros, na implementação deste projeto.

Capítulo 3: Enquadramento Metodológico do Estágio

3.1. Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção

3.1.1. Definição do Paradigma de Intervenção

É importante conhecermos bem a realidade na qual se atua, só assim, conseguimos adotar a metodologia mais indicada e adequada no auxílio da definição do objeto de estudo, permitindo uma orientação e apoio na investigação/intervenção em questão. O paradigma que melhor se adequa a este projeto de intervenção é o paradigma qualitativo também evocado como paradigma interpretativo, visto que, possibilita a produção e construção de conhecimento por parte dos elementos que nele participam, ou seja centra-se nas ações humanas e na vida social dos sujeitos. No entanto para a construção dos tópicos, caracterização da instituição, público-alvo e diagnóstico de necessidades, os dados quantitativos não foram descurados.

Este paradigma surge no século XIX e “ [...] pretende substituir as noções de explicação, previsão e controlo do paradigma quantitativo pelas de compreensão, significado e acção em que se procura penetrar no mundo pessoal dos sujeitos [...] ” (Coutinho, 2004, p.439). Ontologicamente, o paradigma qualitativo, baseia-se numa posição relativista (“ [...] há múltiplas realidades que existem sob a forma de construções mental e socialmente localizadas [...] ”) (Coutinho, 2004, p.439), ou seja para este paradigma a realidade é vista como dinâmica, múltipla, construída e holística levando assim à sua compreensão e interpretação. Parafraçando Lopes, Machado, Lima, Gonçalves e Pinheiro (2008), este valoriza o papel do investigador como construtor do conhecimento, na medida em que, no processo metodológico o investigador e investigado interagem e cada um por si molda e interpreta os comportamentos de acordo com os seus esquemas socioculturais (“dupla hermenêutica”), levando a que possuam características comuns de serem ao mesmo tempo “intérpretes” e “construtores de sentidos”. A relação sujeito/objeto é influenciada por um forte compromisso para a mudança (Arnal, J., Del Rincón, D. & Latorre, A.,1992), uma relação de dependência onde ambos se afetam. Assume-se a realidade como um conjunto de significados e sentidos, socialmente construídos e por isso os sujeitos e o objeto interagem e influenciam-se mutuamente através do diálogo. Esta perspetiva admite que “ [...] há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito [...] ” (Chizzotti, 2000, p.79). Nada é neutro porque se valorizam os significados que os sujeitos

constroem e atribuem aos seus atos nas interações diárias com o mundo. Enquanto na investigação quantitativa a definição do problema é fruto de hipóteses prévias, na pesquisa qualitativa o problema da investigação é fruto de um processo indutivo que segundo Chizzotti,

“pressupõe uma imersão do pesquisador na vida e no contexto, no passado e nas circunstâncias presentes que condicionam o problema. Pressupõe, também, uma partilha prática nas experiências e percepções que os sujeitos possuem desses problemas, para descobrir os fenômenos além de suas aparências imediatas. A delimitação é feita, pois, em campo onde a questão inicial é explicitada, revista e reorientada a partir do contexto e das informações das pessoas ou grupos envolvidos na pesquisa” (2000, p.81).

Ou seja, enquanto que na investigação quantitativa perspectiva-se do “lado de fora” na investigação qualitativa perspectiva-se em profundidade “lado de dentro”, faz um estudo de cada caso isoladamente pelo meio de uma observação naturalista e sem controlo.

Este tipo de investigação é privilegiado pela área da educação, sobretudo porque prima pelo contacto direto com o contexto e a situação a ser investigada, valoriza mais o processo do que o resultado. Como refere Guba e Wolf citado por Bogdan & Biklen,

“Em educação, a investigação qualitativa é frequentemente designada por naturalista, porque o investigador frequenta os locais em que naturalmente se verificam os fenômenos nos quais está interessado, incidindo os dados recolhidos nos comportamentos naturais das pessoas: conversar, visitar, observar, comer, etc” (1994, p.17).

Assim, entendemos o alcance deste tipo de investigação, que chega à descrição dos problemas mais complexos e coopera de forma intrínseca no processo de mudança. Os dados qualitativos permitem uma análise global, alistando o individuo com a sociedade. A finalidade da investigação segundo este paradigma é identificar uma potencial mudança, emancipar os sujeitos e analisar a realidade.

3.1.2. Metodologia de Investigação/Intervenção

A investigação-ação participativa é o método preferencial nas práticas educativas. Tomemos como referência Ander-Egg (1990) que nos ajuda a perceber cada um dos conceitos: investigação porque se trata de um processo reflexivo, sistemático, controlado e crítico que tem como finalidade estudar uma determinada realidade de uma forma prática. Ação indica que a forma de realizar o estudo é em modo de intervenção e o propósito da investigação esta orientado para a ação, sendo por sua vez, fonte de conhecimento. Participação porque estão envolvidos

tanto investigadores como destinatários de um projeto, mas como sujeitos implicados, que contribuem de forma ativa para transformar a realidade em que estão inseridos.

A investigação-ação é para Bogdan & Biklen, como a “ [...] recolha de informações sistemáticas com o objectivo de promover mudanças sociais” (1994, p.292), ou seja devemos de ter presente que toda a ação participativa implica ação, mas nem toda a investigação ação tem participação. Dentro da investigação-ação situa-se a investigação-ação participativa que é segundo Hall citado por Arnal, J., Del Rincón, D. & Latorre, A., como “ una actividad integrada que combina la investigación social, el trabajo educativo y la acción” (1992, p.256), a finalidade deste tipo de investigação é “la transformación de la realidade social y promoción del desarrollo comunitario.” (1992, p.257).

Este método contém um conjunto de características que Ander Egg (1990) nos apresenta e que se fundem com as características gerais da intervenção comunitária daí esta ser a metodologia mais adequada nestes projetos. Em primeiro lugar, o objeto de estudo decide-se a partir do que interessa à comunidade, é o problema que a comunidade sente. A finalidade última (o para quê) deve ser a transformação da situação-problema que afeta as pessoas envolvidas. Deve existir uma estreita relação e interação entre a investigação e a prática, pressupondo que o povo (atuante e pensante) é o principal agente de transformação social. Neste sentido, tem de haver uma superação de todas as relações dicotómicas hierárquicas entre o investigador e as pessoas envolvidas, para que exista uma comunicação horizontal, uma vez que têm o propósito de realizar um trabalho em comum. Este trabalho supõe um compromisso efetivo e declarado tanto da parte do investigador como da comunidade envolvida. A investigação-ação participativa é uma proposta metodológica, uma ferramenta intelectual ao serviço do povo, mas não é a única.

Para Erasmie & Lima, a investigação-ação participativa é vista como um processo que contempla três componentes: um processo de investigação de problemas sociais, através da participação ativa da comunidade em todas as fases do processo; um processo educativo através do qual a comunidade adquire consciência, não só dos problemas concretos com que se depara, mas também das causas estruturais desses problemas; um processo de incrementação de ações que possam conduzir a soluções para um problema, quer seja de longo ou de curto prazo. (1989, p.44). Neste tipo de investigação os indivíduos são colocados no centro de todos estes processos, para que ele possa “ [...] utilizar a sua capacidade de examinar a sua própria situação e de determinar os seus próprios objectivos [...] “ (1989, p.49), quer com isto dizer que os indivíduos

são “ [...] uma importante fonte de informação; são eles que sabem realmente o que está a acontecer, como se está a processar o desenvolvimento” (1989, p.50).

A relação entre o público-alvo e o investigador deve ser horizontal, valorizando a participação, isto é segundo Erasmie & Lima, o investigador deve ter a capacidade de aprofundar o conhecimento da situação local e geral, através da observação constante, do ouvir os outros, de os questionar, etc; deve compreender a crescente da situação política, económica e social, nos seus níveis local, nacional e internacional; e por último deve ter a capacidade de ser autocrítico e desejo de procurar e estar aberto às críticas da comunidade. (1989, p.47). Assim, a investigação-ação-participativa é um método que supõe a simultaneidade do processo de conhecer e de intervir, implicando a participação das pessoas envolvidas no projeto.

3.1.3. Métodos e Técnicas de Investigação

Relativamente às técnicas de investigação utilizadas estas foram de cariz qualitativo, uma vez que segundo Bogdan & Biklen (1994), estas são técnicas pormenorizadas e de fácil extração de informação. Assim foram utilizadas as técnicas de inquérito por questionário, observação participante, análise documental e as conversas informais. De ressaltar que a metodologia quantitativa também foi utilizada na análise e tratamento dos resultados obtidos no inquérito por questionário.

- **Inquérito por questionário**

Para melhor uma melhor caracterização do público-alvo e também para o diagnóstico de necessidades, foram implementados inquéritos por questionários aos clientes da instituição. Conforme Quivy & Campenhoudt, o inquérito por questionário

“Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores” (2008, p. 188).

Através da aplicação desta técnica de recolha de dados no contexto da intervenção, a estagiária obteve os seguintes dados: dados sociodemográficos do público-alvo, a relação dos utentes entre eles e os profissionais que com eles trabalham, e o tipo de atividades que

desenvolveram até ao momento e as suas preferências em relação ao âmbito de realização de atividades futuras. Este diagnóstico tem por objetivo detetar possíveis problemas presentes neste contexto e delinear estratégias de mudança a aplicar com a intervenção.

- **Análise Documental**

A definição de Análise Documental é polissémica, muitos autores/ investigadores a expõem de variadas formas. Para Para Carmo & Ferreira (1998) a análise documental é um processo que envolve seleção, tratamento e interpretação da informação existente em documentos (escrito, áudio ou vídeo) com o objetivo de eduzir algum sentido. No processo de investigação é necessário que o investigador recolha informação de trabalhos anteriores, acrescente algum valor e transmita à comunidade científica para que outros possam fazer o mesmo no futuro.

Na etapa inicial de todo o processo de intervenção foi necessário recorrer a esta técnica para proceder à caracterização da instituição escolhida.

- **Observação Participante**

Como o próprio nome indica, esta técnica de recolha de dados implica um processo de observação por parte dos investigadores, ou seja, compromete a presença atenta e predisposta. Estes “constituem os únicos métodos de investigação social que captam os comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos, sem a medição de um documento ou de um testemunho” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 196). A observação é um processo focado em objetivos, que podem passar pela observação de um determinado comportamento mas também pode apenas ter por foco a familiarização com o contexto e as pessoas intervenientes, de forma a recolher o máximo de aspetos relevantes para a investigação.

A diferença da observação participante, em relação às outras técnicas, “consiste na inserção do observador no grupo observado, o que permite uma análise global e intensiva do objecto de estudo” (Almeida & Pinto, 1995, p.105). Através desta técnica, a estagiária, apreendeu sobretudo o “não verbal”, as condutas criadas, a cultura, os modos de vida e a autenticidade dos comportamentos.

- **Conversas Informais**

As conversas informais foram utilizadas no decorrer de todo o projeto de intervenção. Na fase inicial, esta técnica foi importante para estabelecer contato com o público-alvo, conhecendo melhor os seus interesses e as suas necessidades.

Na fase de implementação, foi também utilizada para compreender o impacto que as atividades realizadas estavam a ter.

3.1.4. Métodos e Técnicas de Educação/Formação

Podemos assim constatar que, nas atividades que foram implementadas utilizou-se técnicas de animação, nomeadamente, a animação sociocultural e a animação socioeducativa.

3.1.4.1 Animação sociocultural

Segundo a UNESCO a “animação sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas”.

Das atividades que foram realizadas, as que contemplam este tipo de animação, são a atividade de “Visita à rádio” e a atividade de “Visita ao museu”. Na atividade da “Visita à rádio” para além de dar a conhecer o funcionamento de uma rádio e a sua evolução ao longo dos tempos, incitou também para a reflexão, realizando uma comparação de como era a rádio no tempo do público-alvo e para o que ela servia, e de com é a rádio para as gerações de agora. Já na atividade de “Visita ao museu” o público-alvo tomou conhecimento de como é feito nos tempos de hoje a fabricação do pão, ação muito diferente da dos seus tempos, podendo assim fazer-se um paralelo entre as diferentes épocas. Esta também proporcionou a valorização das suas capacidades e conhecimentos, visto que a maioria cozia pão em casa.

Este tipo de visitas proporciona o contacto com outras realidades e ambientes aos quais este público, por diversas razões não teria acesso. A sua concretização provocou interesse e curiosidade nos indivíduos deixando-os com vontade de saber mais, levando assim à construção do seu próprio desenvolvimento e a promoção de uma atitude participativa. É de destacar que as visitas culturais são um ótimo meio para potenciar as relações interpessoais uma vez que, através

do convívio e da interação social o público-alvo estabelece comunicação com vários indivíduos e entre eles.

Assim podemos concluir, que por meio da técnica de Animação Sociocultural é pretendido provocar no público-alvo uma atitude de participação, isto é, quer-se que eles sejam seres que pensem, que agem e que sejam eles próprios construtores da sua mudança. Pois sendo já de maior idade e com uma baixa literária não quer dizer que não possam ser sujeitos ativos da sua comunidade.

3.1.4.2 Animação socioeducativa

Segundo Perez citado por Morgado, a animação socioeducativa é definida “ [...] como uma forma de animação que procura essencialmente a educação do e no tempo livre de crianças, jovens e também adultos, por via do jogo e das atividades aprazíveis em grupo [...] ” (2012, p.35)

Assim, perante esta descrição, as atividades onde a animação socioeducativa está presente é: “Jogo do Novelo”; “Postais de Natal”; “Jogo do Envelope”; “Descobre o par”; “Quem é Quem”; “Bingo de Sons”; “Jogo Escola de Música”; “Jogo do Bowling”; “Moldura Fotográfica”; “Objetos que falam”; “Primavera”; “Ovos da Páscoa”; “Rosário de Flores”; “Caça aos Ovos da Páscoa”; “Hora do Conto”; “O meu 25 de Abril”; “Peddy Paper”; “Dia do Vizinho”.

- O Jogo

No inquérito por questionário que foi realizado, o público-alvo demonstrou um grande interesse por qualquer tipo de jogos. Os Jogos são segundo Haguener, Carvalho, Victorino, Lopes & Filho,

“ferramentas instrucionais eficientes, pois eles divertem e motivam, facilitando assim o aprendizado, pois aumenta a capacidade de retenção do que foi ensinado. Além disto, o jogo ativa e desenvolve as estruturas cognitivas do cérebro, facilitando o desenvolvimento de novas habilidades como observar e identificar, comparar e classificar, conceituar, relacionar e inferir, além de desenvolver a criatividade, perseverança e sociabilidade” (2007, p.3).

Uma grande parte da intervenção passou pelo recurso aos jogos, como foi o caso do “Jogo do Novelo”; “Descobre o par”; “Quem é Quem”; “Bingo de Sons”; “Jogo Escola de Música”; “Jogo do Bowling”; “Caça aos Ovos da Páscoa”; “Peddy Paper”; “Dia do Vizinho”. Em quase todos estes jogos a finalidade passava por fomentar a sociabilização promovendo a melhoria das relações interpessoais. A estagiária achou que o jogo era um dos únicos meios para atingir a grande

finalidade deste projeto de intervenção, pois este para além de distrair o público-alvo permite reaproximá-los, convivendo em grupos e também aumentar a sua concentração. Assim, nesta intervenção, o jogo, potencializou a aprendizagem de estar em grupo, bem como, o espírito de equipa, a capacidade de ser bom ouvinte nas tomadas de decisões desenvolvendo também a destreza e a mobilidade.

- Expressão plástica

Segundo Jacob, a expressão plástica “ [...] visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais” (2007, p.18). Neste projeto de intervenção, era pretendido através da animação por via da expressão plástica que o público-alvo contacta-se com as diferentes áreas artísticas desde o desenho à pintura e a colagem. Esta permite que os indivíduos se expressem despertando a sua imaginação/criatividade e ainda aprimorar a motricidade fina. A técnica da expressão plástica tem um grande impacto neste público, uma vez que ao vislumbrarem o resultado final dos seus trabalhos, estes sentem-se satisfeitos e orgulhosos por terem sido eles próprios a realiza-los, levando ao aumento da sua autoestima. De salientar que também os mantém ocupados e com a cabeça distraída não pensando nos seus problemas/doenças. As atividades onde a expressão plástica esteve presente foram as seguintes: “Postais de Natal”; “Moldura Fotográfica”; “Ovos da Páscoa”.

- Dinâmicas de grupo

Uma das fraquezas deste público-alvo passa pela fraca relação que se estabelece entre eles. Muitas vezes ocorrem conflitos e isso deve-se à má comunicação, não se ouvem uns aos outros, cada um acha que tem razão e que só a sua opinião é que vale. Com recurso as técnicas de dinâmica de grupo, que possibilitam a interação entre todos e com o educador, foram realizadas as seguintes atividades: “Jogo do Envelope”; “Objetos que falam”; “Hora do Conto”; “O meu 25 de Abril”. Nestas atividades era pretendido que o público-alvo expusesse a sua opinião/ideias e que soubesse ouvir todas as outras opiniões/ideias dos colegas mesmo que essas fossem diferente das suas.

Parafraseando Vanoye (1979), a discussão em grupo permite discutir-se de diferentes perspetivas em relação ao que se está a ser tratado. Para produzir de forma satisfatória uma boa comunicação em grupo estes devem, exprimir-se, fazer-se entender e escutar sentindo-se assim parte integrante de um grupo.

- Vivências significativas: exploração dos conhecimentos

Aquando das conversas informais que foram estabelecidas com os clientes, a estagiária reparou que em alguns casos, estes sentiam saudades de trabalhar na terra, pois uma grande maioria sempre viveu da agricultura e desde novos. Com isto, foram assim realizadas as atividades “Primavera” e “Rosário de Flores” que para além de promover as suas vivências ajudou os clientes a sentirem-se úteis uma vez que eram áreas que dominavam, explorando desta maneira os seus conhecimentos.

Sempre que as atividades fossem de encontra as suas vivências, notava-se nos clientes que se sentiam valorizados, pois isto, eles sabem fazer, porque sempre trabalharam na terra e em crianças realizavam atividades que envolve-se o trabalho no campo. Já quando se colocava uma folha com exercícios de estimulação o público-alvo já protestava que não sabia fazer porque nunca tinham ido à escola.

3.1.5. Métodos e Técnicas de Avaliação

Um projeto seja ele de que índole for, deverá estar acompanhado por instrumentos de avaliação que garantam a sua eficácia no decorrer do seu desenho. A avaliação permite regular e certificar se a formulação do projeto é regulada aos objetivos preconizados e, no final, verificar se os resultados e os objetivos propostos foram atingidos.

Assim, distinguimos três momentos de avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação contínua e avaliação final. A primeira acontece no início do projeto e “implica o reconhecimento de que se realiza no próprio terreno onde se executa uma determinada acção, os sintomas ou sinais reais que nos põem em relevo uma situação problemática” (Serrano, 2008, p. 94). Ou seja, este é o primeiro momento do plano de avaliação delineado onde aconteceram conversas informais, o inquérito por questionário, a observação direta e as reuniões com a diretora técnica que proporcionou a centralização e “descoberta” do problema real. Esta primeira fase permitiu determinar o foco da intervenção, sendo esta fulcral para o conhecimento do público-alvo e as suas características e para a elaboração e planificação das atividades.

O segundo momento de avaliação (avaliação contínua ou do processo) acontece durante o desenvolvimento do projeto, para acompanhamento do caminho que se está a fazer para atingir

os objetivos pretendidos. Neste momento avaliativo “tentamos estar permanentemente alerta e atentos ao desenvolvimento do projeto, a fim de tentar corrigir qualquer fracasso ou desajustamento no momento em que se produza” (Serrano, 2008, p. 95). Contou com as técnicas de avaliação: observação direta e participativa que permitiu recolher informação e opiniões no decorrer das atividades e ainda conversas informais com os elementos do grupo, onde lhes era questionado o que achavam, em linhas gerais, do que estava a ser implementado.

O último momento de avaliação de um projeto social como o nome indica, acontece no final. Com a avaliação final o que se pretende é perceber se os objetivos do projeto foram alcançados ou não, como e em que medida. Assim, devem ser averiguados todos os resultados e efeitos causados na população alvo do projeto. A avaliação final foi feita através de uma estratégia pensada tendo em conta as dificuldades do público-alvo, uma vez que aquando a implementação do inquérito por questionário na avaliação diagnóstica, a estagiária, verificou que os seus níveis de literacia não permitia repetir esta mesma técnica de recolha de dados. Assim, com recurso às conversas informais foi questionado a cada um qual a atividade que mais gostaram de realizar e qual a que aprenderam mais ao realiza-la.

3.2. Identificação dos Recursos Mobilizados e das Limitações do Processo

Tendo em conta as palavras de Serrano, “ Para realizar um projecto é necessário contar com recursos diversos que nos ofereçam uma certa garantia de que o projecto pode ser levado a cabo” (2008, p.73). Perante esta definição, seguidamente serão apresentados todos os recursos utilizados neste projeto.

Recursos Humanos:

- Público-alvo;
- Estagiária;
- Animadora – Motorista;
- Colaboradores de outras instituições (nomeadamente Locutor da Rádio Alto Minho e a Dona da Padaria Flor do Minho).

Recursos Materiais:

- Mesas;
- Cadeiras;
- Material de papelaria (papel, cola, lápis, lápis de cor, lápis de cera, marcadores, cartolinas, tesouras, envelopes, guaches, paletes, pinceis, régua);
- Material fotográfico (máquina fotográfica, fotografias pessoais);
- Material de costura (novelo de lã, linha de croché, agulhas, cordel);
- Instrumentos musicais (triângulo, maracas, pandeireta, piano, pratos, castanholas e bombo);
- Material reciclável (garrafas de água de litro, uma caixa de cartão, ovos de esferovite, palitos, colheres de plástico);
- Bolas de ténis e bolas de ping pong;
- Algodão;
- Feijões;
- Caixa de esferovite;
- Pés da planta “Amores-Perfeitos” e Flores do campo;
- Um regador e dois sachos;
- Carinha da Instituição;

Recursos Físicos:

- Espaços interiores e exteriores da Instituição;
- Instalações da Rádio Alto Minho e da Padaria Flor do Minho;

Recursos Financeiros:

- Os materiais de papelaria foram disponibilizados pela instituição tudo o resto foi conseguido por mim.

Limitações do Processo

No desenrolar deste projeto foram surgindo algumas limitações que colocavam em causa quer a motivação quer o sucesso deste projeto. Uma das primeiras limitações e talvez a mais importante prende-se no facto de quase todos os materiais utilizados para as atividades ficarem todos a custo da aluna.

Outra das limitações verificadas passou pelo transporte para as visitas. Em ambas as visitas o número de participantes era elevado tendo em conta o número de pessoas que uma carinha podia levar. A Instituição só disponibilizava uma carinha, visto que só três empregadas é que as conduziam e uma estava sempre destacada para apoio domiciliário. Esta foi a pior limitação de todo o processo de estágio, uma vez, que era necessário selecionar sete utentes por cada atividade que envolve-se transporte dos mesmos. A seleção dos clientes era realizada com base nas suas capacidades físicas e motoras uma vez que a carrinha de transporte não estava adaptada para transportar utentes de mobilidade reduzida. Por cada atividade realizada era efetuada uma calendarização previa, e selecionados utentes diferentes, com vista a que todos pudessem realizar o maior número de atividades possíveis.

Capítulo 4: Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

4.1. Descrição das Atividades desenvolvidas

Quadro N°1 – Jogo do Novelo

Nome da Atividade: “Jogo do Novelo”	
Data: 5 de Dezembro de 2016	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Conhecimento e aproximação do público-alvo.	

A atividade intitulada “Jogo do Novelo”, realizou-se no dia cinco de Dezembro e teve como propósito tomar conhecimento e contacto com o público-alvo de forma a criar um relacionamento entre estes e a estagiária. Realizou-se na sala de estar da instituição onde participaram vinte clientes sendo quatro do sexo masculino e dezasseis do sexo feminino. Relativamente aos recursos materiais, para esta atividade foi necessário um novelo de lã, já para os recursos humanos, existiram a estagiária e os clientes.

A estagiária iniciou a atividade e depois passou o novelo aos clientes prendendo um pedaço do fio as suas mãos. Era pedido a cada cliente que referisse o seu nome, a sua idade, o seu local de residência, o que mais gostava, o que menos gostava e um sonho/ desejo que tivesse. Posto isto, o cliente prendia um pedaço do fio e atirava o novelo para um colega à sua escolha. Logo após o novelo ter passado por todos a estagiária perguntou ao grupo que formato é que tinham as linhas que se foram formando, eles responderam que parecia uma teia. De forma a concluir a atividade, a estagiária explicou a importância da união de grupo com recurso as linhas da teia formada.

No que diz respeito à avaliação, esta atividade foi concluída com êxito, uma vez que todos os participantes se mostraram empenhados e atentos à exposição que cada um ia fazendo de si. No final quando a estagiária abriu espaço para a reflexão, quase todos contribuíram e expuseram o seu ponto de vista relativamente a importância da união de grupo. Esta atividade proporcionou a que cada um se sinta bem e integrado no grupo em questão.

Quadro N°2 – Postais de Natal

Nome da Atividade: “Postais de Natal”	
Data: 12 de Dezembro de 2016	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora e 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção da motricidade fina e da coesão grupal	

De forma a assinalar a época natalícia, a estagiária no dia doze de Dezembro realizou com o público-alvo, postais de natal. Para isso, foi distribuído a cada participante uma imagem alusiva ao natal para pintarem, de salientar que todas as imagens eram diferentes, seguidamente foi distribuído um pedaço de cartolina que os clientes deveriam dobrar a meio para formar o postal. Na capa do postal foi pedido ao grupo que a decorassem à sua maneira e gosto. Finda esta parte a estagiária ia colocando cola no interior do postal para os participantes colarem o desenho anteriormente colorido. Depois de todos terem terminado o seu postal, a estagiária referiu, que o natal era uma época de afetos e de generosidade, então para não renegar esses valores solicitou aos participantes que trocassem entre si os seus postais, não podendo ninguém ficar com o postal feito por si.

Com esta atividade, exercitou-se a motricidade fina do público-alvo aquando da pintura do desenho alusivo ao natal e também ocorreu a promoção da coesão grupal, na medida em que, cada um levou não o seu trabalho mas sim o trabalho feito pelo colega, fortalecendo assim as relações neste grupo. Contou com a presença de catorze participantes, com três do sexo masculino e onze do sexo feminino. Para a realização desta atividade foi necessário as imagens alusivas à época, as cartolinas, tesouras, cola, marcadores, lápis de cor e lápis de cera, para os recursos humanos existiram a estagiária e o público-alvo. Concretizou-se na sala de atividades do centro.

Inicialmente alguns idosos estavam reticentes, uma vez que gostavam de ficar com o trabalho que realizaram, mas depois de a estagiária explicar que a época, em que se encontravam, é uma época de afetos, de generosidade, ambos deveriam fazer um esforço para melhorar os seus relacionamentos dentro da instituição. Com isto, os participantes lá fizeram o esforço de trocarem

os seus postais. De ressaltar que algumas senhoras ficaram emocionadas porque receberam um postal de quem consideram um amigo, sendo aquilo para elas como um presente de natal. Assim, alcançámos que a atividade foi bastante positiva.

Quadro Nº3 – Jogo do Envelope

Nome da Atividade: “Jogo do Envelope”	
Data: 9 de Janeiro de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção da coesão grupal.	

Com o “Jogo do Envelope” a estagiária pretendeu promover as relações interpessoais do grupo, salientando que estas são importantes para o bem-estar de todos. Numa caixa, foram colocados envelopes consoante o número de participantes na sessão. Dentro dos envelopes, encontravam-se frases para diferentes adjetivos (como por exemplo, encontrava-se uma frase que descrevia o que é ser amigo, outra de trabalhador e assim sucessivamente). Nesta sessão participaram catorze clientes, dois do sexo masculino e doze do sexo feminino. Assim foram colocados catorze envelopes dentro da caixinha. A atividade iniciou-se com a estagiária a entregar a caixa a um elemento, aleatoriamente. O participante escolhido, teria que abrir a caixa e retirar um envelope, e de dentro do envelope deveria de retirar o papel e ler o adjetivo que lhe tinha saído. Aos participantes iletrados a estagiária leu os seus papéis. Depois de tomarem conhecimento do adjetivo em causa, teriam que passar a caixa com os envelopes, à pessoa a quem o adjetivo se adequava melhor. A pessoa que recebia a caixa voltava a retirar um envelope e lia o adjetivo, passando-o ao participante que achasse que correspondia o adjetivo, e assim sucessivamente. Findado o jogo, foi questionado ao público-alvo, como se sentiram ao serem “classificados” pelos colegas e se estavam de acordo com a escolha feita.

Esta atividade decorreu na sala de atividades da instituição no dia nove de janeiro, mas para a sua concretização, a sala foi adaptada. A estagiária arrumou as mesas e construiu um círculo de cadeiras com o número de participantes. Esta forma era a mais indicada, visto que assim os participantes se viam todos uns aos outros e também era de fácil acesso no transporte

da caixa. Foram necessários, de recursos materiais folhas, envelopes e uma caixa, para os recursos humanos a estagiária e o público-alvo.

Como foi referido anteriormente, a estagiária inquiriu os participantes com o facto de lhes ser atribuído um adjetivo. Um participante referiu que se sentia muito lisonjeado com o adjetivo atribuído a ele, esclarecendo que estava sempre disponível para todos e só desejava que todos se dessem bem. Após esta intervenção, conclui-se que a atividade correspondeu a sua finalidade e a sua realização foi de veras pertinente, na medida em que ajudou no melhoramento das relações entre os participantes.

Quadro N°4 – Descubre o par

Nome da Atividade: “Descobre o par”	
Data: 16 de Janeiro de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora e 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Estimulação da memória visual do público-alvo e promoção do espírito de grupo.	

Para trabalhar a memória do público-alvo, a estagiária no dia dezasseis de Janeiro de dois mil e dezassete, realizou a atividade “Descobre o par” que é baseada no jogo da memória. Para este jogo existiam três temáticas diferentes: Animais, Frutas e Folhas. Os participantes foram divididos em grupos de quatro pessoas, todos os grupos concretizaram as três temáticas. Inicialmente as imagens eram colocadas voltadas para baixo, para que não pudessem ser vistas. Cada elemento do grupo, na sua vez, tinha de virar duas imagens a sua escolha e deixar que todos vissem as imagens que retiraram. Caso as imagens fossem iguais, deveriam recolher consigo esse par e jogar novamente. Se forem imagens diferentes, estas devem ser viradas novamente, e sendo passada a vez ao participante seguinte.

Esta atividade realizou-se na sala de atividades do centro e contou com a participação de dezasseis clientes, com quatro do sexo masculino e doze do sexo feminino. Para os recursos materiais foram necessários os cartões com as imagens e de recursos humanos a estagiária e o público-alvo. Com esta atividade a memória visual foi bastante trabalhada pois para progredir no jogo os participantes deveriam memorizar o local onde os pares se encontravam. Como alguns

clientes tinham dificuldades em memorizar, o espírito de grupo esteve presente, uma vez que em alguns grupos os elementos se ajudaram mutuamente quando tinham mais dificuldade em encontrar o par.

Assim, a finalidade da atividade foi cumprida, visto que existiu espírito de entreajuda entre o público-alvo e acabaram por todos conseguir realiza-la. De salientar que os clientes mais dependentes foram dos primeiros a terminar a atividade e realizaram-na sem nenhuma dificuldade. Pode-se assim concluir que esta atividade foi realizada com grande êxito.

Quadro Nº5 – Quem é Quem

Nome da Atividade: “Quem é Quem”	
Data: 23 de Janeiro de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Estimulação da memória e promoção da coesão grupal.	

Baseando-se no jogo original “Quem é Quem”, a estagiária aplicou-o ao público- alvo, alterando algumas regras e diretrizes do jogo. Foi solicitado ao grupo de participantes que se agrupassem em pares, aleatoriamente. Já estando os pares formados, foi distribuído a um membro do grupo uma fotografia de um dos clientes da estrutura residencial e do centro de dia. Era pedido ao participante, que possuía a fotografia, que a descreve-se ao colega que estava à sua frente. Este teria que apontar certas características para que o seu parceiro adivinha-se quem estava na fotografia. Quando o parceiro acerta-se, era-lhe dada outra fotografia para ser ele a descrever e o colega a adivinhar. E assim sucessivamente até todas as fotográficas serem utilizadas. De salientar, que aos participantes com mais dificuldade cognitiva, era-lhes mostradas as fotografias e solicitado que referissem o nome da pessoa que se encontrava na mesma.

Neste jogo, participaram vinte clientes, sendo quatro do sexo masculino e dezoito do sexo feminino. Para a sua realização, foram necessárias fotográficas dos clientes. Estas foram pedidas à Instituição e no final foram devolvidas. De recursos humanos existiu a estagiária e o público-alvo.

Num primeiro momento a atividade decorreu na sala de atividades da Instituição, mas para os restantes clientes participarem esta passou para a sala de estar. A grande finalidade deste jogo é que todos se conheçam uns aos outros, e também através dele aproximar os clientes, uma vez que alguns não se falam.

Através desta atividade, a estagiária teve a perceção que o público-alvo se conhecia. Contudo, notou-se que com os que convivem mais tempo uns com os outros, acabam por acertar mais rapidamente na pessoa. Em alguns casos, a estagiária, apurou que alguns não se conhecem bem a eles próprios, por exemplo, na fotografia estavam com cabelo branco mas achavam que tinham cabelo preto. Foi sem dúvida uma dinâmica muito interessante e da qual os participantes gostaram, sendo assim concluída com êxito.

Quadro N°6 – Bingo de Sons

Nome da Atividade: “Bingo de Sons”	
Data: 30 de Janeiro de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Estimulação dos sentidos e interacção grupal.	

O público-alvo deste projeto participou num torneio de bingo entre instituições locais. Para treinar o jogo este foi várias vezes realizado durante o tempo de intervenção. Perante esta situação a estagiária decidiu adapta-lo mantendo as mesmas regras mas trocando os números por imagens do quotidiano do público-alvo. Foram construídos cartões com nove imagens diferentes de animais, de instrumentos musicais, de veículos, da natureza e de objetos. Antes de cada partida era distribuído pelos participantes os cartões e solicitado que prestassem atenção, uma vez, que iam ser transmitidos sons dos diferentes temas enumerados em cima. Com o passar dos sons, os participantes deveriam associar o som à imagem que estivesse no cartão e caso tivessem o som teriam de o marcar com um feijão. O primeiro a completar o cartão teria de gritar bingo, e o jogo terminava quando o último participante completa-se o cartão. No fim de cada partida os cartões eram recolhidos, baralhados e entregues para nova jogada.

Como era um jogo muito apreciado pelo público-alvo participaram dezasseis clientes sendo quatro do sexo masculino e doze do sexo feminino. Como recursos materiais foram utilizados os cartões com imagens dos sons, os feijões e uma coluna com os sons. De recursos humanos esteve presente a estagiária e o público-alvo.

A realização desta atividade decorreu na sala de atividades da Instituição. Com esta atividade, a estagiária pretendia uma estimulação sensorial do público-alvo ao coordenar dois sentidos, a visão e a audição, e também promover com recurso ao jogo a interação grupal, melhorando assim a relação com os diferentes elementos do grupo.

No torneio entre Instituições, só participavam clientes que sabiam ler, visto que alguns dos iletrados não reconheciam os números. Com a realização deste bingo adaptado, todos puderam jogar quer letrados quer não letrados e isso deixou alguns clientes muito contentes, por poderem participar num jogo que só apreciavam e não jogavam. Concluiu-se assim, que esta atividade foi bastante positiva e melhorou a auto estima de alguns dos clientes, pois puderam participar num jogo que até então era-lhes impossível.

Quadro N°7 – Jogo Escola de Música

Nome da Atividade: “Jogo Escola de Música”	
Data: 6 de Fevereiro de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Conhecimento dos instrumentos musicais e contacto com os mesmos.	

Para esta dinâmica foram necessários sete instrumentos musicais: uma pandeireta, um bombo, maracas, castanholas, ferrinhos, um piano e pratos. O número de participantes era de catorze sendo dois do sexo masculino e doze do sexo feminino. Para não se instalar a confusão e pelo fato de só se possuir sete instrumentos, foram constituídos dois grupos de sete elementos. Foi distribuído ao primeiro grupo e a cada participante um instrumento e uma respetiva cor (amarelo, azul, branco, preto, verde, vermelho, castanho), sendo pedido que decorassem a sua cor. Seguidamente era apresentada pela estagiária as diferentes sequências de cores, que

correspondiam a cor que os clientes tinham em sua posse. À cor que a estagiária apresentava o cliente tinha que tocar o seu instrumento e assim sucessivamente.

Depois de todas as sequências de cores serem apresentadas o instrumento e as cores eram trocadas pelos participantes, uma vez, que todos tinham que experimentar tocar todos os instrumentos referidos. No segundo grupo a dinâmica procedeu-se de igual modo, mas em vez de ser com cores era com números de um a sete.

Ao realizar o inquérito por questionário e através da observação, apreendeu-se que o público-alvo gosta muito de música, passando alguns dos clientes a maior parte do tempo a cantar. Contudo e no que se refere a instrumentos, poucos são os que conhecem, conhecendo os mais populares como o bombo, piano e a concertina.

Perante esta realidade, a estagiária, conseguiu reunir alguns instrumentos e proporcionou assim ao público-alvo uma experiência não só de conhecimento mas também de contacto com os mesmos. Para tornar a atividade mais enriquecedora, a estagiária, achou por bem aliar a esta convivência com os objetos a estimulação cognitiva. No decorrer da atividade, o público-alvo demonstrou um grande interesse e animo naquilo que estavam a fazer, sendo uma dinâmica da qual acharam pertinente a sua realização. Assim, esta permitiu um aumento do conhecimento dos participantes no que respeita aos instrumentos musicais, tendo sido concretizada com êxito. Importa só salientar que a sessão decorreu na sala de atividade e contou com a estagiária e o público-alvo.

Quadro N°8 – Visita à Rádio

Nome da Atividade: “Visita à Rádio”	
Data: 13 de Fevereiro de 2017	Local: Rádio Alto Minho
Tempo de Duração: ± 2hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária; Locutor de rádio e Animadora
Finalidade: Compreender a mudança que a rádio teve ao longo dos tempos.	

A maioria dos clientes sempre demonstrou interesse de sair do espaço físico do centro e de conhecer novas realidades, pois como eles afirmam passam muito tempo fechados na Instituição, obrigando-os a conviver sempre com as mesmas pessoas, levando-os ao estado de aborrecimento.

Para tal e aproveitando as comemorações do dia mundial da rádio, a estagiária decidiu agendar com o público-alvo e com uma rádio local Alto Minho uma visita a esta. Assim no dia treze de Fevereiro, dia Mundial da Rádio, o público-alvo foi recebido por um locutor nas suas instalações. Primeiramente o locutor apresentou as instalações a todo o grupo, passando-os posteriormente para a sala da rádio onde se iniciou a conversa. Os clientes debateram com o locutor as diferenças entre a rádio atualmente e a rádio no tempo da sua juventude.

Para assinalar esta passagem do grupo pela rádio, o locutor realizou ainda uma entrevista, que foi gravada, e onde questionou a cada um dos elementos, o seu nome e a sua opinião sobre a manhã que passaram por lá.

Nesta atividade só poderão participar cinco clientes (um do sexo masculino e quatro do feminino), uma vez, que não havia transporte para todos os clientes da instituição e as instalações da rádio não permitiam uma fácil mobilidade. Esta não possuía elevador e tinha um enorme lanço de escadas, sendo de difícil acesso para clientes com mobilidade reduzida. Quanto aos recursos humanos estes passaram pela estagiária, o público-alvo, locutor da rádio e a animadora que foi a condutora da carrinha, não existindo recursos materiais. Com esta atividade, para além de tomarem conhecimento de como é uma rádio e como ela funciona nos dias que correm, os clientes passaram por um momento de reflexão onde relembraram como a rádio era importante nos seus tempos e como está a evoluir.

Os cinco clientes que participaram nesta atividade afirmaram que esta visita foi muito interessante e diferente de todas aquelas que tinham tido, pois com esta adquiriram novos conhecimentos. Notou-se que os clientes estavam contentes por conhecerem uma rádio e ainda mais porque foram entrevistados, estando todos ansiosos que a entrevista saísse para mostrarem aos filhos e netos.

Quadro N°9 – Jogo do Bowling

Nome da Atividade: “Jogo do Bowling”	
Data: 27 de Fevereiro de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora e 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção da coesão grupal e estimular para a importância da atividade física.	

Aquando da aplicação do questionário e das conversas informais que se estabeleceu, deparou-se com o gosto que os clientes mantinham por jogos. Posto isto, decidiu-se realizar o jogo do *Bowling*, pois para além de estimular a atividade física, onde os clientes tinham que tentar acertar com as bolas nas garrafas, promove o espírito de grupo, uma vez que é um jogo conjunto. Como a instituição e a estagiária não possuíam os pinos do *bowling* teve de se adaptar e foram colocadas garrafas de plástico litro e meio de água com areia e outras com água a servirem de pinos.

Quanto as bolas, foram utilizadas bolas de ténis. Aproveitou-se que a sala de estar já estava disposta em duas filas e foi-se colocando conjuntos de seis de garrafas (três de água e três de areia) ao longo da fila. De um lado foi entregue a cada participante uma bola que deveria atirar contra as garrafas para derrubar o maior número destas. Terminada a sua vez a bola era passada ao cliente da outra fila que se encontra-se a sua frente para este também jogar, e assim sucessivamente.

Quanto aos recursos humanos, estes passaram por a estagiária e o público-alvo. Relativamente aos recursos materiais foram necessárias, dezoito garrafas de água de litro e meio, areia, água e dez bolas de ténis. Referido anteriormente, esta foi realizada na sala de estar, para que todos os clientes participassem quer independentes quer dependentes. Esta era a sala com

maior espaço e onde a disposição melhor se adequava ao jogo. Participaram vinte e um clientes, sendo seis do sexo masculino e quinze do sexo feminino.

A avaliação feita a esta atividade foi bastante satisfatória, uma vez que todos os clientes gostaram de a realizar principalmente os mais dependentes visto que alguns raramente participam nas atividades pelas suas condicionantes físicas. Segundo eles, este tipo de jogos ajuda-os a distraírem-se, não pensando tanto nos problemas, deixando-os mais soltos e descontraídos.

Quadro Nº10 – Moldura Fotográfica

Nome da Atividade: “Moldura Fotográfica”	
Data: 6 de Março de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 2 horas	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção das relações interpessoais.	

Antes da realização desta atividade, foi pedido a todos os clientes da instituição que se reunissem na sala de estar, quer clientes ativos, dependentes e acamados, para tirar uma fotográfica conjunta. Posteriormente essa fotografia seria colocada numa moldura produzida por eles. Numa cartolina de cor, tamanho A4 foi impresso o molde de uma moldura, e de seguida foi solicitado a cada um que retirasse uma cartolina da cor que quisessem. Posto isto, cada participante teria que dobrar pelas linhas impressas e colar as tiras para assim formar a moldura. Depois de todos terem feito a sua moldura foi colocado pela estagiária a foto de grupo que tinham tirado. De salientar que os clientes que participaram nesta atividade construíram molduras a mais para oferecer posteriormente aos colegas acamados e alguns dependentes que não conseguiam realizar esta atividade.

A construção da moldura foi realizada na sala de atividades da instituição onde participaram vinte clientes, com seis do sexo masculino e catorze do sexo feminino. Para a sua elaboração, foram necessários os seguintes materiais: cola, tesoura, régua e folhas de cartolina coloridas. De recursos humanos existiram a estagiária e o público-alvo.

Esta atividade teve como objetivo promover as relações interpessoais, fosse pela construção de molduras para oferecer aos colegas quer pela fotografia retirada em conjunto, para os lembrar que são uma família, visto que convivem diariamente uns com os outros.

No início da realização da moldura alguns clientes achavam que não iam conseguir concluir a atividade devido a problemas que possuíam (como é o caso da artrose), mas com a ajuda da estagiária que os auxiliou e incentivou conseguiram concretizar a atividade. No final todos gostaram da atividade e estavam visivelmente muito satisfeitos, já pensando onde iriam colocar as molduras nos seus quartos. Contudo, gostaram ainda mais de terem construído e entregue molduras aos colegas que não puderam realizar a atividade pelas condicionantes físicas. Assim sendo, a avaliação foi bastante positiva. No final, alguns clientes constaram ainda que tinha sobrado cartolinas e pediram para construir mais uma para colocar fotografias pessoais.

Quadro N°11 – Objetos que falam

Nome da Atividade: “Objetos que Falam”	
Data: 13 de Março de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Elevar a auto-estima de todos os participantes e estimular momentos de reflexão.	

A realização desta atividade decorreu uma vez mais na sala de atividades da instituição, visto ser de fácil adaptação para as atividades. Foi construído um círculo de cadeiras. Dias antes ao início da sessão, foi solicitado ao público-alvo interessado a participar na ação, para que naquela tarde trouxessem um objeto pelo qual nutriam muita estima e de grande importância para eles. Assim os participantes trouxeram ao mais variados objetos, desde peluches, a fotografias de família, terços e imagens de santos.

Iniciando a atividade, a estagiária, solicitou que um de cada vez se levanta-se e espouse-se a importância do objeto que trouxe, deixando-o passar por todos os participantes. Após todos terem apresentado os seus objetos, a estagiária interrogou o grupo, questionando-o como se sentiram ao falar sobre o que trouxeram e se tinham gostado de o fazer.

Com esta sessão era pretendido que os participantes se conhecessem melhor, procurando não só momentos de reflexão e de espírito de grupo, mas também elevar a autoestima dos participantes, sentindo-se importantes durante alguns minutos. De recursos humanos foram utilizados, a estagiária e o público-alvo. De recursos materiais os objetos de cada um dos participantes. Participaram da sessão catorze clientes, com três do sexo masculino e onze do sexo feminino.

Alguns participantes exibiram fotos de família e de alguns familiares, que acabariam por ser contempladas por todos. Ao longo da sessão iam sendo tecidos comentários, acabando um dos participantes por se emocionar, quando os restantes teceram grandes elogios à sua família. Outro participante, quando expôs a imagem do seu santo emocionou-se ao contar sua história de devoção por aquela imagem. Esta atividade proporcionou um grande momento de partilha e de estreitamento de laços afetivos, sendo uma sessão efetuada com grande êxito.

Quadro Nº12 – A Primavera

Nome da Atividade: “A Primavera”	
Data: 20 de Março de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora e 15 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Fomentar a coesão grupal e recordar vivências que faziam parte do seu quotidiano.	

Para celebrar a entrada da Primavera e uma vez que a maior parte dos clientes trabalhava durante o ativo na agricultura, acabou por surgir a atividade “A Primavera” que consistiu na plantação de amores-perfeitos no jardim da Instituição. No jardim da Instituição, existiam pneus com terra a servir de vasos e com flores já secas. Visto não ter utilidade, foram retiradas as flores secas pelos clientes, posta uma nova terra e colocado um pé da planta amor- perfeito.

Os pneus existentes não eram suficientes para os pés de plantas que se possuía, tendo de se arranjar uma caixa de esferovite onde os clientes colocaram terra e depois os pés de plantas

que faltavam semear. Por fim, tiveram que regar as plantas semeadas e cada um ficou responsável por durante uma semana regar as plantações realizadas.

Nesta atividade participaram nove clientes, um do sexo masculino e oito do sexo feminino, e os recursos humanos utilizados foram a estagiária e o público-alvo. Respeitante aos recursos materiais foram utilizados os pneus com terra que já existiam na instituição, a caixa de esferovite, terra, dois sachos, seis pés da planta “Amores-perfeitos” e um regador.

Como já foi referido anteriormente, esta prática foi realizada no exterior da instituição mais concretamente nos seus jardins. Para além de propagar a espírito/coesão grupal esta atividade proporcionou a recordação das suas profissões, de voltar a mexer na terra, ação que muitos deixaram de realizar aquando a sua entrada para a instituição.

Relativamente a avaliação, esta atividade foi realizada com grande êxito, pois foi de encontro as suas anteriores experiências profissionais, e permitiu que estes contactassem com a terra. Ao ser apresentada esta atividade constatou-se que os seus ânimos aumentaram, assim como o seu empenho pois era algo que já não faziam há muito tempo. Concluiu-se que a atividade foi um sucesso, levando-os a questionar a estagiária se na semana seguinte poderiam realizar mais plantações.

Quadro N°13 – Ovos da Páscoa

Nome da Atividade: “Ovos da Páscoa”	
Data: 28 de Março de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Estimular a capacidade criativa e imaginativa.	

De modo a assinalar as comemorações da Páscoa, foi distribuído pelo público-alvo um ovo de esferovite espetado num palito, dado que assim era mais fácil para os clientes de o manusearem. Posto isto, foi solicitado a cada um que o pintassem a gosto com guaches. Para além de assinalar a época da páscoa esta atividade teve como propósito o uso da técnica de pintura com guaches, prática que era desconhecida por eles. A realização desta atividade

possibilitou a estimulação da coordenação motora, sendo que a maioria nunca tinha pegado num pincel. Depois de todos pintarem o seu ovo estes foram colocados num copo e deixados a secar.

Para a sua concretização foram necessários guaches de várias cores (azul, vermelha, amarela, branca e verde), paletes, pinceis, palitos e ovos de esferovite. De recursos humanos existiram só a estagiária e o público-alvo. Esta atividade decorreu na sala de atividades do centro e contou com a participação de dezassete clientes, três do sexo masculino e catorze do sexo feminino.

Nesta sessão, além de serem estimulados, o público-alvo adquiriu “conteúdos” que até então lhe eram desconhecidos. Um desses, foi o uso e manuseamento de um pincel, atividade que de início demonstrou alguma dificuldade para alguns devido a não o saberem pegar. Já outro, foi a experiência de pintar com guaches, pois habitualmente só pintam com lápis de cor ou marcador. Perante esta realidade, podemos constatar que esta atividade foi realizada com êxito sendo de grande importância para o público-alvo, uma vez que puderam adquirir novos conhecimentos.

Quadro Nº14 – Rosário de Flores

Nome da Atividade: “Rosário de Flores”	
Data: 3 de Abril de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora e 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Relembrar memórias de infância.	

A infância e juventude do público-alvo foi marcada pelo trabalho na agricultura, como o cultivo dos campos e pastoreio de animais. O tempo livre era essencialmente ocupado por brincadeiras associadas a natureza. Uma das mais marcantes memórias de infância desta população esta associada as chamadas “flores de campo”. Com elas construíam um colar que colocavam ao pescoço, o dito rosário de flores.

Assim para lembrar a sua infância, a estagiária levou as flores do campo e questionou o público-alvo sobre quem queria participar da sessão. Os participantes foram dirigidos para o jardim da instituição. Inicialmente foi pedido aos participantes para retirarem somente a flor e deixar o caule. As flores eram colocadas numa saca, para seguidamente, com uma agulha enfiada em linha de croché, cada um espetar as flores na agulha todas seguidas, para assim fabricar o rosário. Quando terminavam de fazer o rosário este era colocado, pelos próprios participantes, ao peito.

Participaram desta atividade doze clientes sendo todas do sexo feminino. Como recursos materiais foi necessário: linha de croché, dez agulhas e as flores do campo, e de recursos humanos a estagiária e o público-alvo.

Como estava um bela tarde de sol, a atividade realizou-se no jardim da instituição, para também não sujar as salas do Centro. Este momento proporcionou não só o trabalho em grupo como também possibilitou recordar as memórias e as práticas de infância.

No final da atividade, tinham sobrado flores, e um participante questionou a estagiária sobre se poderia realizar com as restantes flores um rosário para oferecer à neta, para ela tomar conhecimento do que a avó fazia na infância dela. Como isto podemos perceber que a atividade foi de encontro as suas experiências de vida e costumes, e que todos gostaram de realizar a tarefa, visto que era algo que sempre fizeram.

Quadro Nº15 – Caça aos Ovos da Páscoa

Nome da Atividade: “Caça aos Ovos da Páscoa”	
Data: 11 de Abril de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 45 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção do espírito de grupo.	

Esta atividade acaba por ser um complemento da atividade “Ovos da Páscoa”. Para dar um sentido aos ovos, estes foram escondidos estrategicamente pelo jardim da instituição. Após os ovos se encontrarem todos escondidos, o público-alvo que queria participar desta atividade foi reunido no corredor do centro. Ai foi-lhes explicado no que consistia a dinâmica, ou seja em duplas, formadas aleatoriamente pelos participantes, teriam que encontrar os ovos que foram pintados por eles. A indicação inicial dada era de que os ovos se encontravam todos escondidos no jardim. Findada a explicação os participantes dirigiram-se para o jardim e começaram a caça aos ovos. Terminada a caça, os ovos foram entregues, a cada participante que o tinha pintado.

Participaram desta atividade treze clientes sendo todas do sexo feminino. De recursos materiais foram utilizados os ovos, anteriormente pintados, de recursos humanos a estagiária e o público-alvo. Através deste jogo, a estagiária pretendeu promover a coesão grupal, ondem em dupla, teriam que se ajudar uns aos outros para encontrar o pretendido.

Esta foi concluída com grande êxito, na medida em que todos os ovos foram encontrados e os participantes quiseram repetir a sessão. Para além de provocar muita risada, esta permitiu fomentar o espírito de grupo, uma vez que comunicavam entre todos e se entreajudavam. Assim foi cumprida a finalidade proposta pela estagiária, melhorar as relações interpessoais entre o público-alvo.

Quadro N°16 – Hora do Conto

Nome da Atividade: “Hora do Conto”	
Data: 21 de Abril de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção das relações interpessoais e de momentos de reflexão.	

Esta atividade consistiu na partilha de histórias sobre a amizade e a valorização pessoal. As histórias partilhadas foram, “História da Ajuda” e a “Empurre a sua Vaquinha”.

A “História da Ajuda”, consistia em refletir sobre a importância que os amigos têm na nossa vida e o quanto eles nos podem ajudar, mas por vezes por vergonha, orgulho, por achar que não é de nossa conta ou até mesmo por medo de sermos mal interpretados, não estamos predispostos a ajudar as pessoas que se encontram ao nosso redor. Ao longo da narração da história, a estagiária ia fazendo perguntas ao público-alvo para perceber como eles agiam perante a situação do conto.

A história “Empurre a sua Vaquinha” constatava que por vezes o ser humano se acomoda a determinadas situações e vive da rotina, mas é necessário provar da mudança e alterar algumas situações que acontecem na nossa vida.

Realizou-se na sala de estar e contou com a participação de vinte clientes, seis do sexo masculino e catorze do sexo feminino. Os recursos humanos utilizados foram a estagiária e o público-alvo. De recursos materiais foram as folhas com as histórias. Aquando da implementação do inquérito por questionário, a lacuna que existia no público-alvo eram as fracas relações interpessoais, e através desta atividade, a estagiária pretendeu chegar à questão do problema, trabalhando-o e aludindo a contos para assim provocar a reflexão e o paralelismo com a vida real.

No fim de todas as histórias serem narradas, alguns clientes expuseram situações que aconteceram nas suas vidas e na qual alguns vizinhos foram os seus “anjos da guarda” como assim afirmaram. Outros comentaram que por vezes se sentem sozinhos na Instituição e precisam de um amigo para conversar e até podiam mudar isso mas tem receio de se aproximar dos seus

colegas. Pode-se assim concluir, que esta atividade foi concretizada com êxito, pois para além de os deixar a pensar fê-los mudar de atitudes tomando como exemplo algumas personagens dos contos.

Quadro Nº17 – O meu 25 de Abril

Nome da Atividade: “O meu 25 de Abril”	
Data: 24 de Abril de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 45 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Estimulação de memórias e promoção de espaço para debate.	

Para assinalar o vinte e cinco de Abril de mil novecentos e setenta e quatro, e relembrar a importância que esse dia teve nas suas vidas, a estagiária reuniu os utentes na sala de estar para a realização de uma conversa informal.

Depois de estarem todos reunidos, a estagiária solicitou ao público-alvo que relatassem onde se encontravam quando se deu a revolução e como ficaram a saber desta. Findada a exposição de todos, gerou-se um mini debate para tomar conhecimento de se o vinte e cinco de Abril foi na opinião deles bom ou mau, e se era melhor viver no tempo antes do vinte e cinco de Abril ou depois. Todos os intervenientes concordaram que o vinte e cinco de Abril foi bom para toda a gente e para a evolução social, mas acharam que, no tempo de agora existem coisas más que vieram com a revolução. Uma delas foi, na opinião dos utentes, a falta de respeito para com o próximo.

Encerrando a sessão, foram passadas fotografias de António de Oliveira Salazar, Marcelo Caetano, Salgueiro Maia, António Spínola, Mário Soares e Zeca Afonso, onde os participantes teriam de enunciar quem eram as pessoas das fotografias. A atividade terminou com os utentes a cantarem a música “Grândola Vila Morena”.

Com esta sessão, houve espaço para debate, expondo todos os participantes a sua opinião relativamente aos tempos que correm. De referir que quanto à questão colocada para debate a maioria teve resposta unânime. Proporcionou-se assim a recordação das suas memórias e

vivências, expondo como viveram o vinte e cinco de Abril de mil novecentos e setenta e quatro. Foram necessários, de recursos matérias para esta atividade, as fotografias das pessoas acima enunciadas e de recursos humanos a estagiária e o público-alvo.

Participaram desta atividade dez clientes, sendo três do sexo masculino e sete do sexo feminino. Foi um momento bastante produtivo e de reflexão, visto que, a estagiária presenciou os clientes empolgados e expondo as suas ideias, no que diz respeito às mudanças que decorreram daquela revolução. Também alguns participantes tomando o momento, referiram histórias que se passaram com conhecidos seus que foram recolhidos pela intitulada PIDE. Fazendo um balanço, esta atividade concretizou-se com êxito, na medida em que, foi de encontro as suas vivências.

Quadro Nº18 – Peddy Paper

Nome da Atividade: “Peddy Paper”	
Data: 8 de Maio de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 1 hora e 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção do espírito de grupo.	

De modo a estreitar cada vez mais as relações interpessoais, a estagiária propôs a realização de um *peddy paper* com várias etapas. Inicialmente os participantes foram reunidos no *hall* de entrada, sendo explicado que através de pistas teriam que chegar ao “tesouro” final. Para receber as pistas os participantes teriam de realizar diversas provas em cada posto.

O Jogo foi iniciado com uma prova, onde os participantes teriam de percorrer um pequeno percurso com uma colher na boca, e na colher encontrava-se a bola de *ping pong* que os participantes não poderiam deixar cair. Todos teriam de percorrer determinado percurso para receber a pista. Dada a pista, esta levava-os até ao gabinete de enfermagem, onde teriam de responder correto a um conjunto de perguntas relacionadas com o funcionamento/ estrutura da Instituição.

Posto isto, era-lhes entregue outra pista que os levaria até a sala de atividades. Ai encontrava-se uma corda com bolachas penduradas, e onde os participantes teriam de comer as

bolachas com diferentes tamanhos. Findada esta atividade era-lhes entregue a pista seguinte, que os levava até ao jardim do centro. Ai deveriam de construir um puzzle de uma imagem que os conduzia até ao “tesouro” final. O “tesouro” final era um pote de biscoitos para todos.

Esta atividade provocou muito boa disposição para todos os que estiveram envolvidos na sua realização. Todos os participantes demonstravam-se entusiasmados e bem-dispostos, pois só queriam chegar ao tesouro final, para saber o que era.

Era visível a satisfação dos clientes, pela demonstração de prazer que lhes deu realizar a atividade, onde foram inclusive explicar as funcionárias do centro, perguntando a estagiária quando poderiam realizar outra igual.

Participaram assim, catorze clientes, sendo um do sexo masculino e treze do sexo feminino. Para a sua concretização, foi necessária: corda, um pacote de bolachas Maria, envelopes com as pistas, um puzzle da imagem, colheres de plástico, três bolas de *ping pong* e um pote de biscoitos. De recursos humanos esteve a estagiária e o público-alvo.

Quadro Nº19 – Dia do Vizinho

Nome da Atividade: “Dia do Vizinho”	
Data: 22 de Maio de 2017	Local: Instituição Particular de Solidariedade Social
Tempo de Duração: ± 45 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária
Finalidade: Promoção da sociabilização e da coesão grupal.	

Para assinalar o dia europeu do vizinho, a estagiária decidiu promover um jogo que proporciona-se a sociabilização e a coesão grupal, tendo como pano de fundo o tema “o que é um vizinho”.

Assim no jardim da instituição, foram colocadas lado a lado, duas garrafas de água de litro e meio cheias, e essas garrafas estavam pressas por um fio com aproximadamente quinze centímetros. A extremidade desse fio estava também pressa a uma régua. Primeiramente os utentes tinham de se agrupar em pares, com o objetivo de enrolar o fio na régua até chegar à garrafa, e o último, teria que responder a uma série de perguntas, como por exemplo, “o que é

para si um vizinho?"; "quem é o seu vizinho do lado esquerdo, aqui na instituição?"; "gosta dos seus vizinhos?"; "quem é o seu vizinho de mesa, no almoço?". No fim do jogo, foi estabelecido com os participantes, um mini debate relativamente à importância de um vizinho e de como os vizinhos nos podem auxiliar.

Nesta atividade participaram dezoito clientes, sendo quatro do sexo masculino e catorze do sexo feminino. De recursos materiais foram necessários, duas garrafas de litro e meio de água, dois fios de comprimento com aproximadamente quinze centímetros e duas régua. De recursos humanos a estagiária e o público-alvo.

Esta dinâmica despertou nos participantes, o bom humor, o divertimento e acima de tudo despertou-os para a ajuda mútua entre colegas. De salientar que o momento mais importante desta atividade, foi quando um participante parou para que o outro colega chegasse ao mesmo nível que ele, visto que o colega tinha artrose e enrolava devagar. Outro caso de ajuda foi, a de um participante que não estava a conseguir enrolar o fio na régua e uma colega que não estava a jogar foi ajuda-lo. Com estes acontecimentos, podemos perceber que a finalidade desta atividade foi concretizada com grande êxito, visto que era pretendido que o público-alvo muda-se a sua atitude e se ajudassem mutuamente, tornando-os mais unidos.

Quadro Nº20 – Visita ao museu

Nome da Atividade: "Visita ao museu"	
Data: 29 de Maio de 2017	Local: Padaria Flor do Minho
Tempo de Duração: ± 1 hora e 30 minutos	Intervenientes: Público-alvo; Estagiária; Dona da padaria e Animadora
Finalidade: Aquisição de novos conhecimentos e reviver as suas vivências.	

Inicialmente, a atividade "Visita ao museu" tinha como propósito assinalar o dia internacional dos museus e dar a conhecer aos idosos as diferentes obras de arte e como elas se exprimem. Contudo e devido ao acontecimento de alguns contratemplos que foram surgindo, esta atividade não se realizou no dia internacional dos museus nem fomos visitar nenhum museu, mas sim uma padaria.

A estagiária adaptou a atividade e mantendo a mesma finalidade, proporcionar ao público-alvo a aquisição de novos conhecimentos. Assim, decidiu marcar uma visita a uma padaria. A maioria do público-alvo cozia pão em casa, e desta forma e de maneira a que o grupo tomasse conhecimento que como era realizado o fabrico do pão na atualidade, esta atividade fez todo o sentido. Então no dia vinte e nove de Maio de dois mil e dezassete, da parte da manhã, um grupo de sete clientes visitaram as instalações da Padaria Flor do Minho, e visualizaram como era realizado o amassar da massa e todo o seu procedimento até o pão ir ao forno. No final da visita tiveram ainda direito a um lanchinho com pão quente e manteiga.

Como só era disponibilizado pelo centro uma carrinha, a estagiária só pode levar sete clientes sendo todos eles do sexo feminino. Para esta atividade não foram necessários recursos materiais. Contudo em termos de recursos humanos foi necessário a estagiária, o público-alvo, a animadora que foi a condutora da carrinha e a dona da padaria, que nos fez a visita guiada pela fábrica. Com esta atividade, o público-alvo pode compreender as diferenças do fabrico do pão do seu tempo para o de agora e também permitiu reviver algumas das suas vivências de vida, visto que uma idosa era padeira.

Esta atividade provocou um grande impacto no público-alvo, todos encontravam-se curiosos fazendo diversas perguntas ao longo da visita, pois perceberam que agora era tudo mecanizado no fabrico do pão. No final, todos os clientes encontravam-se fascinados com as diferenças e as mudanças temporais, entre o tempo em que estavam no ativo para agora em que estão aposentados, e comentavam que tinham gostado de visitar uma padaria, visto que nunca tiveram oportunidade para tal. As participantes revelaram que acharam a visita muito interessante e diferente de todas as outras que já tinham realizado, pois nesta aprenderam como se realiza atualmente o fabrico do pão.

4.2. Participação em Atividades desenvolvidas pela Instituição

Ao longo do tempo de intervenção que se desenvolveu na instituição, foi solicitado quer pela animadora quer pela psicóloga a ajuda da estagiária em diversas atividades desenvolvidas pelo centro. Sempre que fosse possível e pedido previamente, a estagiária acompanhava e auxiliava os idosos e as colegas da Instituição na realização de diferentes tarefas. As atividades em que se participaram ativamente foram: na ginástica, onde era feito um acompanhamento dos idosos até ao local de realização, auxiliando-os na execução dos exercícios.

Alguma da participação das atividades passaram pela Festa do Magusto; Festa de Natal e sua preparação; atividades inter-geracionais desenvolvidas pela animadora; visitas culturais; nas interações que tinham com outras instituições; em bailes que a instituição desenvolveu; nas fichas de percepção visual e de estimulação cognitiva que a psicóloga realizava; nas idas à praia na época balnear; na Sardinhada de S. João.

4.3. Discussão dos resultados obtidos na Intervenção

A avaliação é um elemento importante em qualquer projeto. Desde a identificação das necessidades até à sua execução e avaliação, tornando-se um meio para melhorar sistematicamente o nosso trabalho. Como nos diz Serrano,

“(a) avaliação é um processo de reflexão que permite explicar e avaliar o resultado das acções realizadas. A avaliação permite-nos reconhecer os erros e os sucessos da nossa prática, a fim de corrigir aqueles no futuro. É uma perspectiva dinâmica que nos permite reconhecer os avanços, os retrocessos e os desvios no processo de consolidação e que nos situa na etapa em que nos encontramos com os seus reptos e tarefas, as suas luzes e as suas sombras” (2008, p.81).

Seguidamente será apresentado, individualmente, a avaliação de cada atividade baseada em dois eixos: um eixo qualitativo e um eixo quantitativo.

4.3.1 Atividade "Jogo do Novelo"

No “Jogo do Novelo” participaram vinte clientes, sendo quatro do sexo masculino e dezasseis do sexo feminino. Nesta instituição existem mais elementos do sexo feminino do que elementos do sexo masculino, daí a participação destes ser reduzida. Outro dos fatores de participarem mais elementos do sexo feminino deve-se a muitas destas mulheres, estarem melhor a nível físico e cognitivo do que os elementos do sexo masculino.

Sendo a primeira dinâmica a ser implementada, esta decorreu de forma satisfatória, pois todos os participantes responderam as perguntas propostas pela estagiária demonstrando-se interessados. Relativamente ao tempo estipulado para esta atividade, este não foi cumprido, terminando mais cedo do que o que estava previsto. Todos os clientes foram muito rápidos e no final pouco falaram, visto que ainda não possuíam à vontade com a estagiária. Quer os participantes quer a estagiária sentiam-se constrangidos. A estagiária porque nunca tinha implementado uma atividade com este público e os participantes encontravam-se impenetráveis, uma vez que ainda não tinha participado em nenhuma atividade da estagiária. A grande finalidade

desta atividade prendia-se no facto de que ambas as partes se dessem a conhecer e estreitassem os laços entre si, acabando por ser bem-sucedida, na medida em que todos os participantes se deram a conhecer assim como a estagiária. A realização desta atividade permitiu conhecer melhor o público – alvo, os seus gostos e os seus sonhos/desejos, sendo importante para a restante intervenção que foi realizada, daí esta atividade ter sido a primeira a ser implementada.

4.3.2 Atividade "Postais de Natal"

Nos postais de natal participaram catorze clientes com três do sexo masculino e onze do sexo feminino. Os participantes do sexo masculino apresentaram mais resistência na realização da atividade, exclamando que não sabiam pintar e que o seu postal não ia ficar bem feito para dar a outra pessoa. Uma atitude contrária tiveram os elementos do sexo feminino, pois quando lhes foi dito que o postal era para outra pessoa, esmeraram-se para dar o melhor de si no postal.

Esta atividade cumpriu com o tempo previsto para a sua realização. Necessitou-se de um longo período de tempo, na medida que, a grande maioria sente dificuldades em recortar e demoram algum tempo na pintura. O propósito desta atividade foi para além de celebrar a época natalícia estimular a motricidade fina com a pintura de desenhos alusivos e promover as relações interpessoais. O facto de terem que trocar os postais entre si incutiu para a união e a solidariedade entre o grupo, apesar de existir a percepção que um postal se encontrava melhor que o do outro, levando-os a aceitar e a agradecer ao colega pela troca.

O objetivo central desta intervenção passou por melhorar as atitudes e comportamentos no que respeita à questão das relações entre o público-alvo. A troca de postais de natal foi a segunda atividade realizada pela estagiária e começou a causar impacto, visto que este público era individualista e não gostavam de doar os seus trabalhos, fazendo com esta atividade a mudança de atitudes para com os outros.

4.3.3 Atividade "Jogo do Envelope"

A atividade intitulada de "Jogo do Envelope" teve a participação de catorze clientes, dois do sexo masculino e doze do sexo feminino. Nesta dinâmica a motivação foi geral, pois todos os participantes se encontravam atentos à descrição dos adjetivos que iam saindo. Uma participante exclamou que se sentia emocionada por ouvir palavras tão bonitas. Posto isto, o jogo cumpriu com o tempo programado para tal, e com a sua realização era pretendido infundir para a coesão grupal, por recurso aos adjetivos que salientavam aspetos positivos.

Cada participante era classificado com o aspeto que todos achavam o mais indicado para si. Findada a atribuição dos adjetivos, todos se encontravam felizes com tal atribuição, assim como esta atividade permitiu não só fundamentar a coesão grupal mas também elevar a autoestima de cada elemento, sentindo-se assim parte integrante de um grupo.

4.3.4 Atividade "Descobre o par"

A dinâmica "Descobre o par" contou com a participação de dezasseis clientes, quatro do sexo masculino e doze do sexo feminino. Aqui, presenciou-se que os clientes que se encontram debilitados a nível cognitivo, possuíam bastantes dificuldades na sua realização, acabando por concluir a atividade com a ajuda da estagiária. Para os restantes elementos, esta dinâmica acabou por ser bastante fácil e rápida de se desenvolver.

Relativamente ao tempo despendido para a sessão, este foi necessário para os clientes com maiores necessidades cognitivas, tendo os outros concluído a tarefa mais rapidamente. Neste público-alvo existem clientes com algumas doenças a nível cognitivo, nomeadamente Alzheimer.

Com este jogo, mais conhecido como o jogo dos pares, em que é necessário trabalhar a memória para realizar associações, a estagiária pretendia em sentido amplo estimular todos os participantes do grupo e num sentido mais restrito aqueles com doenças cognitivas.

4.3.5 Atividade "Quem é Quem"

Na atividade do jogo do "Quem é Quem" estiveram presentes vinte clientes, quatro do sexo masculino e dezasseis do sexo feminino. Tal como na atividade anterior, para os participantes sem dificuldades cognitivas o jogo foi fácil de se realizar, decorrendo no tempo previsto. Para a outra parte do grupo, esta dinâmica teve que ser alterada e feita individualmente o que acabou por ultrapassar o tempo estipulado para esta sessão.

Importa referir que mesmo com a dinâmica alterada e realizada individualmente, os clientes estavam entusiasmados acabando por se envolver na atividade. Pretendia-se chegar a um maior número de clientes, pois para além de ajudar a estimular o cérebro, este tipo de dinâmicas ajuda a entreter/distrair os clientes.

Com estas atividades os participantes acabam por socializar entre si, ajudando assim a sua qualidade de vida. Posto isto, pode-se concluir que para além de estimular o público para uma

boa relação interpessoal, estas atividades promovem também a estimulação cognitiva, sendo esta de grande importância nesta faixa etária.

4.3.6 Atividade "Bingo de Sons"

A dinâmica "Bingo de sons" contou com a participação de dezasseis clientes, quatro do sexo masculino e doze do sexo feminino. Tal como nas atividades anteriores de cariz cognitivo, os clientes que se encontram em melhor situação mental, realizam a atividade sem dificuldades, conseguindo estabelecer as relações som e imagem em menor tempo. Já os clientes mais debilitados a nível cognitivo, ou não identificam o som ou não conseguem realizar a associação do som com a imagem.

Contudo, o tempo que estava estipulado foi cumprido. Este jogo foi adaptado para este projeto, visto que a maioria deste público-alvo, participava em torneios de Bingo. Todos os jogos acabam por ser um meio para a interação grupal, pois proporciona a estimulação da coordenação, coordenando a audição com a visão. A realização deste jogo acabou por ser uma mais-valia, visto que todos os clientes quer letrados ou iletrados, autónomos ou dependentes, puderam realizar chegando assim o seu impacto ao maior número de pessoas e continuando a promoção das relações interpessoais.

4.3.7 Atividade "Jogo Escola de Música"

A música detém um grande impacto nos seres humanos, proporciona momentos de descontração, de alegria e convívio. O intuito desta atividade era que o público contacta-se com instrumentos que lhes eram desconhecidos e que eles pudessem sentir e tocar. A parte da estimulação permitiu que estes se concentrassem e trabalhassem a memória.

Nesta atividade participaram catorze clientes, com dois do sexo masculino e doze do sexo feminino. Inicialmente o público-alvo proferiu que não sabiam tocar aqueles instrumentos demonstrando receio em pegar neles. Mas após a estagiar os encorajar a tocar e exclamar que não precisavam de tocar certo só sentir o instrumento, o público-alvo começou a tocar. No final da atividade, os clientes, queriam experimentar mais instrumentos e repetir a sessão.

É ainda importante salientar que alguns dos participantes exclamaram que aquele momento os ajudou a esquecer os problemas e pensamentos negativos levando-os a divertirem-se. Esta sessão foi sem dúvida das mais animadas, pois no seu decorrer os clientes começaram

a “libertar-se” e a achar piada ao simples facto de estarem a tocar um instrumento demonstrando que se encontravam animados e felizes.

4.3.8 Atividade "Visita à Rádio"

Na visita à rádio, devido ao transporte, só puderam participar cinco clientes, um do sexo masculino e quatro do sexo feminino. Aquando da realização da visita os participantes mostravam-se motivados em tomar conhecimento do funcionamento desta e curiosos, uma vez que elaboravam muitas questões.

De salientar ainda, que toda a sessão ficou a cargo do locutor de rádio que a conduziu no tempo estipulado, e a estagiária apenas acompanhou e auxiliou o grupo de participantes. Com a realização destas visitas era pretendido que o público-alvo entra-se em contato com algo que lhe era familiar, uma vez que a rádio esteve sempre presente na vida destes e foi inclusive para muitos uma companhia, acabando por ser uma visita bastante pertinente.

Com esta visita, era pretendido que o público vislumbra-se as modificações que foram ocorrendo ao longo dos tempos na rádio e realiza-se um momento de reflexão onde comparassem a importância da rádio nos seus tempos para os tempos de agora. No final da sessão, o público foi inquirido quanto à sua satisfação em ter participado nesta visita ao que exclamaram que não se importavam de ter mais visitas didáticas, em vez de ir para os bailes pois lá e na opinião dos clientes não aprendem nada e na rádio aprenderam muito.

Quando questionados em quais das atividades mais gostaram de participar, os clientes que realizaram esta visita responderam que sem dúvidas esta tinha sido a que mais gostaram e onde adquiriram novos conhecimentos. Com estes comentários podemos assim concluir que os objetivos pretendidos foram alcançados.

4.3.9 Atividade "Jogo do Bowling"

O Jogo do Bowling provocou alegria nos participantes, pois todos se encontravam entusiasmados, principalmente os clientes mais dependentes. Este serviu para aproximar o público - alvo e para os distrair. A maioria, quando esta desocupada, tem pensamentos negativos e este momento proporcionou-os abstrair de disso.

Uma das suas finalidades desta dinâmica, era estimular para atividade física, principalmente para os mais dependentes que se encontram mais parados. Esta atividade permitiu

o movimento, o exercitar os braços. Participaram vinte e um clientes, sendo quinze do sexo feminino e seis do sexo masculino.

Como era de prever os clientes autônomos realizaram o jogo sem nenhuma dificuldade, derrubando as garrafas com um menor número de bolas, já os dependentes sentiram alguma dificuldade mas mesmo assim acabaram por realizar o jogo. De salientar ainda, que o grupo encontrava-se estimulado com a dinâmica, uma vez que solicitaram o alargamento por mais tempo do que o previsto para esta atividade. Aquando a avaliação final, e em modo de conversa informal, a maioria do público – alvo, referiu que a dinâmica onde mais se divertiram foi esta atividade do “Jogo do Bowling”.

4.3.10 Atividade “Moldura Fotográfica”

A atividade de construção de uma moldura era só um veículo para atingir a finalidade de promoção das relações interpessoais. Aqui o que importava era a foto que foi tirada com todos os clientes da instituição, com o objetivo de tomarem consciência que acabam por ser uma “família”, e para tal devem estar todos unidos.

Ficou também uma recordação das pessoas com quem estes clientes convivem diariamente. Na construção da moldura participaram vinte clientes, seis do sexo masculino e catorze do sexo feminino. É de ressaltar que alguns dos participantes realizaram mais do que uma moldura para dar aos clientes acamados que não conseguiam realizar a atividade.

Tanto os elementos do sexo masculino como os elementos do sexo feminino encontravam-se empolgados com a construção da moldura, alguns chegaram a pedir o molde para depois fazerem mais molduras para eles. Com tudo isto o tempo foi cumprido com o que estava estipulado.

Como prova de que esta atividade cumpriu com a finalidade proposta, quando questionados sobre o que aprenderam com a realização desta dinâmica, estes repostaram que aprenderam a fazer molduras e que agora não precisam de comprar molduras para as suas fotografias, pois eles próprios as fazem.

4.3.11 Atividade “Objetos que Falam”

A execução desta dinâmica tinha como principal propósito promover a coesão grupal mas não só. Era também pretendido que com a realização desta, o público se sentisse compreendido

e importante, tendo pequenos minutos de atenção por parte dos colegas. E assim foi, alguns clientes que raramente falam em grupo tiveram a oportunidade de se expressar e todos tomarem conhecimento de um dos objetos que era essencial para cada indivíduo.

Participaram nesta atividade catorze clientes, três do sexo masculino e onze do sexo feminino. Esta atividade foi talvez das poucas em que a estagiária sentiu o público do sexo masculino motivado, talvez porque esta exigia atenção e exposição dos seus objetos. De referenciar que esta sessão foi particularmente emotiva, decorrendo dentro do tempo estipulado.

Para concluir, esta sessão foi talvez de todas as sessões a mais íntima, pois nela foram exploradas conversas e temas que para alguns elementos eram desconhecidos apesar de conviverem todos os dias. Pode-se também constatar que durante a sessão os elementos do sexo feminino se encontravam mais emotivas com as exposições dos colegas do que os elementos do sexo masculino.

4.3.12 Atividade "Primavera"

Nesta atividade participaram nove clientes, sendo um do sexo masculino e oito do sexo feminino. O único elemento do sexo masculino apenas ajudou as restantes senhoras a retirar as raízes das plantas dos vasos, para depois colocar na terra, e encher novamente os vasos com terra.

Os restantes elementos do sexo masculino expressaram que não queriam participar porque aquilo era tarefa para as mulheres e que eles já não tinham paciência para tal. Com isto, pode-se concluir que neste público – alvo, as mulheres são mais dinâmicas e abertas a novas atividades do que os homens. Aquando do início da sessão, os objetos necessários para a sua realização apenas foram distribuídos pelos participantes, sendo o trabalho realizado por eles. Importa ainda salientar que este tipo de atividade vai de encontro as suas experiências de vida. Como prova de que esta atividade foi bem-sucedida, bastava observar o ânimo dos participantes, pedindo sempre para plantar mais flores.

Após todas as plantações terem sido realizadas, os participantes demonstraram, ao longo dos meses, uma crescente preocupação em cuidar das plantas, em regá-las e em retirar as ervas que iam crescendo. Com isto, este público ganhou sentido de pertença, ou seja, sentir-se útil naquela instituição, porque num determinado dia da semana tinham que ir regar as plantas e

cuidar delas caso fosse necessário. Também permitiu relembrar as suas vivências, uma vez que a maioria sempre trabalhou na Agricultura.

4.3.13 Atividade "Ovos da Páscoa"

A pintura dos ovos tinha como finalidade celebrar as comemorações da páscoa, mas também dar-lhes a conhecer a técnica de pintura com guaches. Este é um público pouco habituado ao contacto com guaches, estando só habituado ao lápis de cor, cera ou marcadores. Esta atividade surgiu numa boa altura na medida em que tomaram conhecimento de outras técnicas de pintura.

Participaram dezassete clientes, três do sexo masculino e catorze do sexo feminino. Mais uma vez, pode-se constatar que as participantes do sexo feminino encontravam-se mais motivadas e empolgadas por pintar, esmerando-se na pintura dos ovos. Já os elementos do sexo masculino pintaram o ovo de uma só cor e de forma rápida para poderem terminar o mais rapidamente possível.

No final, os participantes ficaram fascinados ao vislumbrarem os ovos já secos, expressando orgulho por terem sido eles próprios a pintar. Sem esperar tal reação por parte dos participantes, ao se sentirem orgulhosos dos seus trabalhos, pode-se assim concluir, que a atividade despontou neles um efeito que não era esperado, concluindo assim que foi uma boa dinâmica, visto que também promoveu o aumento da autoestima dos participantes.

4.3.14 Atividade "Rosário de Flores"

O ponto fulcral desta atividade passava por relembrar práticas do passado com as quais o público já não mantinha contacto. Assim com esta atividade foi possível não só reviver ações de antigamente, mas também promover as relações interpessoais.

De salientar que a realização desta dinâmica, deu-se no exterior da instituição onde as participantes se encontravam em roda a conversar e a explicar a uma das participantes como e quando realizavam os rosários. Na atividade do "Rosário de Flores" só participaram doze clientes, todas elas do sexo feminino.

Os clientes do sexo masculino deliberaram que não queriam participar na atividade, exclamando que isso eram trabalhos de mulheres ou que não sabiam pegar na agulha, acabando assim por não participar da mesma.

As clientes que participaram mostraram-se bastante interessadas, visto que até confeccionaram colares para os restantes colegas que não participaram. Como era uma prática, que desempenhavam nos tempos livres de infância, as participantes encontravam-se empenhadas e empolgadas, pelo fato de durante muitos anos não terem feito Rosários.

A estagiária pensando que seriam muitos os clientes a participar da dinâmica, acabou por levar uma grande quantidade de flores do campo, acabando estas por sobrar. Mas em contra partida as participantes decidiram que iam confeccionar colares com todas as flores que tinham.

Assim sendo, a atividade acabou por demorar mais do que o que estava previsto, pois as clientes teimaram em não desperdiçar as flores e a aproveitar todas. Esta foi outra das atividades que o público mais gostou, justificando que esta permitiu voltar aos seus tempos de criança e distrai-las, pois estavam entretidas a conversar e a confeccionar os colares.

4.3.15 Atividade "Caça aos Ovos da Páscoa"

A "Caça aos Ovos da Páscoa" contou com a participação de treze clientes, todos eles do sexo feminino. Os elementos do sexo masculino não quiseram participar exclamando que não tinham paciência e que não iam encontrar nada. Já os elementos do sexo feminino estavam entusiasmadas e curiosas em busca dos ovos que tinham pintado.

Mais uma vez, constata-se que neste público os elementos do sexo feminino são mais pró-ativas que os elementos do sexo masculino. A atividade acabou por demorar menos do que o que estava previsto, pois as participantes foram bastante rápidas a encontrar os ovos.

Assim, esta dinâmica permitiu trabalhar a coesão grupal, pois tinham que em grupos encontrar os ovos escondidos, trabalhando a estimulação para a atividade física e percepção visual. Contribuiu para a atividade física na medida em que era exigido as participantes que caminhassem a procura dos ovos, e para a percepção visual na medida em que deveriam olhar com atenção e pormenorizadamente para todos os locais onde estivessem os ovos escondidos.

4.3.16 Atividade "Hora do Conto"

No momento de leitura intitulado com "Hora do Conto", participaram vinte clientes, com seis do sexo masculino e catorze do sexo feminino. Demonstrou-se que esta atividade provocou um grande impacto nos idosos mais dependentes, uma vez que estes raramente participam em

atividades. Só lhes era exigido que estivessem atentos e concentrados, deixando-os bastante participativos e empolgados, acabando por intervir mais vezes do que o público autónomo.

Este momento proporcionou uma troca de opiniões/ ideias de como cada um agia perante a situação que tinha sido exposta. Isto acabou por levar a que existisse um leque variado de respostas.

Com esta atividade era pretendido expor histórias que contivessem sempre uma mensagem, de maneira a que certos valores, como é o caso da importância da amizade e a importância de encarar a vida tal como ela é, fossem trabalhados com o público e os levasse a mudar a sua posição relativamente a esses assuntos. Indo assim ao encontro da grande finalidade que é melhorar as relações interpessoais.

4.3.17 Atividade "O meu vinte e cinco de Abril"

Na atividade do vinte e cinco de Abril participaram dez utentes, sendo três do sexo masculino e sete do sexo feminino. Este baixo número de participantes deve-se ao facto de ter ocorrido outra atividade em simultâneo.

Apesar do baixo número de participantes, estes mostraram-se bastante empenhados, principalmente os elementos do sexo masculino. Os elementos do sexo masculino intervêm muitas poucas vezes nas atividades realizadas, mas esta foi talvez a que mais participaram, contando histórias e relatando como viveram o vinte e cinco de Abril de mil novecentos e setenta e quatro.

Para quem vivenciou o vinte e cinco de Abril, esta foi uma época marcante nas suas histórias de vida. Quando a sessão foi iniciada, foi pedido ao público que expressassem como o viveram e as histórias que tinham para contar.

Assim esta sessão permitiu recordar as suas vivências, ao contar como tudo ocorreu e também ao serem mostradas imagens de pessoas importantes da época, constituindo assim um momento de reflexão entre os participantes, questionando-os se era melhor viver antes do vinte e cinco de Abril ou depois.

Em termos gerais a resposta a esta questão foi unânime, todos expressaram que depois do vinte e cinco de Abril a qualidade de vida melhorou substancialmente, mas evidenciaram que existiam situações, como é o caso das faltas de respeito que aumentaram depois da ocorrência deste.

4.3.18 Atividade "Peddy Paper"

Este *peddy paper* contou com várias paragens em diferentes posto. Em todas essas paragens os participantes deveriam de realizar uma prova, que procurava estimular-los quer a nível físico quer a nível cognitivo e de percepção visual. Além disso com a realização desta dinâmica foi possível promover a coesão grupal melhorando assim as relações interpessoais.

Contou com a participação de catorze clientes, um do sexo masculino e treze do sexo feminino. Os elementos do sexo masculino já são por si poucos e em relação aos elementos do sexo feminino, nota-se que se encontram mais apáticos, preferindo o isolamento ao convívio social.

É de realçar que no *peddy paper* participaram clientes dependentes que se encontravam radiantes por poderem se sentir incluídos neste tipo de dinâmicas. Ao longo da realização do jogo, constatou-se que este foi sem dúvida uma sessão que provocou o riso e a boa disposição e isso veio-se a comprovar aquando das conversas informais estabelecidas para a avaliação final, em que a maioria do público – alvo escolheu esta atividade como a mais divertida, e como aquela que lhes permitiu relembrar jogos tradicionais, ou seja jogos do seu tempo.

Também o público considerado como dependente, elegeu esta dinâmica como a que mais gostaram de participar e a que mais gozo lhes deu. Podemos assim concluir que esta atividade foi das preferidas e a que não impôs barreiras, podendo participar todos os clientes.

4.3.19 Atividade "Dia do Vizinho"

De modo a celebrar o dia europeu do vizinho, decidiu-se realizar uma atividade, que contou com a participação de dezoito clientes, quatro do sexo masculino e catorze do sexo feminino.

Durante a sessão foi possível apreender que os elementos do sexo feminino se encontram mais capacitados a nível motor que os elementos do sexo masculino. Isto porque foram realizadas corridas com garrafas, entre homens e mulheres, e as mulheres venciam sempre.

A realização desta atividade não tinha como propósito a competição, mas sim, promover o entretenimento entre colegas. O ponto fulcral da atividade, era que os participantes respondessem às perguntas, questões essas que permitia apurar se eles se relacionavam e conheciam bem.

De todas as atividades realizadas esta foi talvez a que os clientes mais competiram, mas de forma saudável. Por exemplo, algumas senhoras competiam entre elas só para depois em tom de brincadeira poderem rir-se umas com as outras.

Esta atividade foi das últimas a ser realizada, e em termos gerais com sucesso. Nas questões que lhes foram impostas deu para perceber que os clientes já se conheciam melhor e também quando entram em competição uns com os outros notava-se que já não levavam algumas brincadeiras a mal. Acabando por reinar a boa disposição e o bom ambiente entre eles, promovendo assim para a coesão grupal.

4.3.20 Atividade "Visita ao Museu"

Como só foi disponibilizado pelo centro uma carrinha, só puderam participar desta atividade sete clientes, sendo todas elas do sexo feminino. A maioria das senhoras que foram à visita, fabricavam pão em casa inclusive uma chegou a ser padeira.

Ao longo da visita as participantes encontravam-se radiantes e contempladas com o que observavam, de maneira que a atividade acabou por se alargar mais do que o que estava previsto, isto porque a senhora que nos fez a visita guiada presenteou os presentes com um pequeno lanche.

Esta atividade tinha como grande intuito realizar um paralelo entre o tempo do público-alvo e os tempos de agora, ou seja, era pretendido que os participantes vissem por eles próprios, como a fabricação do pão foi mudando ao longo dos tempos e hoje é tudo mais mecanizado.

A visita permitiu ainda que algumas das senhoras revivessem os seus trabalhos, pois fabricavam pão em casa. Tal como a atividade de visita a rádio esta foi também das atividades que o público mais gostou de realizar. E quando questionados se tinham aprendido alguma coisa, estas expressaram imediatamente que a visita serviu não só para algumas comerem broa mas também para tomarem conhecimento de como funciona agora a fabricação do pão.

Conclui-se assim, que para este público – alvo as visitas culturais tem um grande impacto, talvez porque não as realizam frequentemente, como uma participante evidenciou. O centro tem como grande aposta nas atividades de cariz socio-cultural encaminhar os clientes para bailes e não para sítios onde possam aprender, uma vez, que a maioria destes idosos apesar dos seus poucos estudos e idade gostam de adquirir novos conhecimentos.

Capítulo 5: Considerações Finais

Neste projeto de intervenção, os protagonistas são a faixa etária da terceira idade. Ao trabalhar com este grupo é necessário ter em conta algumas especificidades que os acompanham no decorrer do processo de envelhecimento. Com o aumento da esperança média de vida é necessária cada vez mais a adesão de indivíduos idosos a locais onde o envelhecimento é vivido de forma ativa. A procura por Centros de Dia, Estruturas Residências ou até mesmo por Casas do Povo/ Juntas de Freguesias que dinamizam algumas atividades, é cada vez maior, a população idosa procura cada vez mais um “refúgio” à solidão e um local onde possa ter os cuidados necessários ao envelhecimento.

Aquando da fase diagnóstica e em conversas com a diretora técnica apercebeu-se que a principal falência deste público eram as relações entre eles, ou seja, o saber relacionar-se uns com os outros. Esta necessidade adveio e era característica deste público – alvo, e ao trabalhar este tema reparou-se na pouca importância que muitas vezes é dada as relações interpessoais. Desta forma, surgiu assim o projeto “A Importância dos Laços Afetivos na Terceira Idade” que veio colmatar a falha que existia naquela instituição e naquele público.

Ao longo desta intervenção foram realizadas atividades que provocassem mudanças no público- alvo. Contudo, procurou-se fazer com que a mudança adviesse do público e não da estagiária.

Mais do que proporcionar a este público – alvo um conjunto de atividades recreativas, foi necessário, construir um plano de atividades que fosse de encontro aos interesses do público e da instituição. Um dos princípios da educação e que sustentam todos os trabalhos de intervenção é construir condições para que o indivíduo se desenvolva de forma holística em conformidade com o contexto pessoal, social, cultural e político que o rodeia.

Posto isto, foram criadas dinâmicas que se sustentam nos princípios da investigação ação - participativa, que acompanha qualquer projeto de intervenção comunitária, e especificamente este projeto.

O público é protagonista do projeto, como já se sabe, a partir dos estudos empíricos realizados. E o papel do técnico que desenha o projeto, passa por retirar o melhor dos intervenientes para assim colmatar o problema real decifrado e construir, sempre com as opiniões do público/intervenientes naquele contexto, um plano de ação que vá de encontro ao sucesso

pretendido. Importa realçar que os saberes devem ser democratizados e partilhados, de ambos os lados, para assim se concretizar o objetivo da intervenção que é, de grosso modo, em todos os projetos, o melhoramento da qualidade de vida das pessoas.

Desde a realização do diagnóstico de necessidades até á avaliação final, a maior dificuldade que se encontrou neste projeto, foi incentivar constantemente os idosos a participar nas atividades, sobretudo porque os profissionais que com eles estão, trabalham numa lógica mais assistencialista do que emancipadora e os idosos acabam por pensar que “já não conseguem fazer nada sem ajuda, já não têm nada para aprender e muito menos para ensinar”.

Neste contexto, a apatia instalou-se de uma forma bastante assustadora e mudar esta mentalidade tornou-se num grande desafio. O assustador é perceber que esta é a realidade da maior parte dos contextos portugueses que trabalham com este público. O que se pretendeu que estes idosos percebessem é que a intervenção realizada era deles e para eles, e não um favor que tinham que fazer só para a estagiária ter sucesso na intervenção.

A presença e o contacto com os idosos desta instituição permitiu assim mostrar que a formação em Educação é diferente da lógica do assistencialismo. Os Técnicos Superiores de Educação, sabem esperar pelo tempo de cada idoso, valorizando pequenos progressos e apesar de tudo, têm em conta as suas necessidades e preferências.

Cada atividade foi pensada para o público desta instituição e não de outra qualquer. Em intervenção comunitária não há “receitas” e a singularidade de cada público - alvo deve ser tida em conta. Com as suas limitações e potencialidades, aquele foi o público- alvo e foi com eles que se produziu mudanças. No fundo apercebeu-se que quanta mais autonomia se dá, melhor correm as atividades.

Os resultados que advieram deste projeto revelaram-se não só importantes para o público – alvo, que ao longo da intervenção foi percebendo da importância que as relações têm no seio de um grupo e alterando as suas atitudes em prol do bem-estar do comum, mas também para a instituição, uma vez que perante a mudança de atitude dos seus clientes, muitas das discussões que ocorriam deixaram de acontecer, tornado o ambiente mais leve e harmonioso.

É de salientar ainda, do grande contributo que a realização deste relatório teve a nível de conhecimento na área de especialização. Aquando da revisão de literatura deparou-se que

relativamente à bibliografia existente para a faixa etária de crianças e adolescentes é substancialmente maior que a existente para a faixa etária da terceira idade. Assim com a realização deste relatório foi possível contribuir para o aumento de estudos e de bibliografia sobre este tema.

Enfrentar uma realidade como esta fez a estagiária questionar-se sobre o tipo de profissional que quer ser, seja com este ou outro público com qual fará intervenção. Cada vez mais se apercebe que o sucesso de cada intervenção ou missão depende de vários fatores, mas no fundo tudo gira em torno do público-alvo com quem se trabalha.

Não adianta realizar grandes projetos se eles não estiverem de acordo com as reais necessidades da comunidade, pois são eles que fazem a intervenção. A função do Técnico Superior de Educação, entre tantas outras, deve ser sobretudo possibilitar a realização de um conjunto de tarefas ou atividades que provoquem mudança e que emancipem os sujeitos. Muitas vezes temos é que ensinar as pessoas, em vez de lhes o que eles precisam, ou seja eles próprios devem chegar à conclusão do que necessitam realmente e como devem mudar a sua “vida” e é nesta atitude que vamos percebendo quão forte pode ser o ato de educar.

A realização deste projeto, possibilitou a aquisição de um conjunto de aprendizagens que marcarão o percurso académico da estagiária, sobretudo porque se apercebeu que é com este público que pretende trabalhar futuramente e apesar de achar que realizou um bom trabalho junto dos idosos, tem a sensação que acabou por receber muito mais do que aquilo que deu. O pesar das vivências do público- alvo, as suas histórias, os seus medos e sobretudo o sorriso e os abraços com que me recebiam a estagiária, fez pensar o quão inevitável é a velhice e ao pensarmos sobre as suas vidas projetamos as nossas, idealizando um mundo melhor para a Terceira Idade.

Bibliografia Referenciada:

ANDER - EGG, E. (1990). *Repensando la investigación-acción participativa*. México: Editorial El Ateneo.

ALMEIDA, J. F. & PINTO, J. M. (1995). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença.

ANTUNES, M. C. (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.

ANTUNES, M. C. (2008). *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.

ARNAL, J., DEL RINCÓN, D. & LATORRE, A. (1992). *Investigación Educativa: Fundamentos y metodología*. Barcelona: Labor.

BADESA, S. (1995). *Perfil del Animador Sociocultural*. Madrid: Narcea.

BARBOSA, F. (2006). *Tempo Livre, Tempo de Anima*, in, A.N. Peres & M. Lopes (coord.) *Animação, cidadania e participação* (pp:118-125) Chaves: APAP.

BOGDAN, R & BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

CABRAL, M., FERREIRA, P., Silva P., JERÓNIMO, P., & MARQUES T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal*. Fundação Manuel dos Santos, Lisboa, Guide – Artes gráficas.

CANÁRIO, R. (1999). *Educação de Adultos: um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.

CARMO, H. & FERREIRA, M. (1998). *Metodologia da Investigação*. Lisboa: Universidade Aberta.

CHIZZOTTI, A. (2000). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortez Editora.

CUBERO, M.V. (1991). *La animación sociocultural: una alternativa para la tercera edad*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados em Trabajo Social y Asistentes Sociales.

DANIEL, F., RIBEIRO, A., & GUADALUPE, S. (2011). *Recursos sociais na velhice: um estudo sobre as redes sociais de idosos beneficiários de apoios domiciliários*. In A.D. Carvalho (org.), *Solidão e solidariedade: entre os laços e as fracturas sociais* (73-85). Porto: Edições Afrontamento.

ERASMIE, T. & LIMA, L.C (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.

FACHADA, M.O. (2010). *Psicologia das Relações Interpessoais*. Lisboa: Edições Sílabo.

FONSECA, A. M. (2006). *O envelhecimento-uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.

FONTAINE, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: CLIMEPSI Editores.

FRITZEN, S. J. (1999). *Relações humanas interpessoais: nas convivências grupais e comunitárias*. Petrópolis: Editora Vozes.

GOMES, P.R.S.I.C (2014). *Redes Sociais Pessoais de Idosos com e sem Filhos*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. Instituto Superior Miguel Torga- Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra. 31pp.

JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos*. Caderno Socialgest nº4.

JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos – Actividades*. Lisboa: Ambar.

LOPES, M. S. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Ed. Intervenção.

MORGADO, A.R.M. (2012). *A animação Socioeducativa e a Promoção de Saúde: Investir na Prevenção*. Dissertação de Mestrado em Estudos da Criança - Área de Especialização em Promoção da Saúde e Meio Ambiente – Universidade do Minho, Braga. 116 pp.

MACIEL, Ú.R.S.B. (2010). *O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*. Relatório de Estágio do Mestrado em Educação – Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária – Universidade do Minho, Braga. 72 pp.

NETTO, M. P. (1996). *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneo.

PAÚL, C. & FONSECA, A. M. (coord) (2005). *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: CLIMEPSIE Editores.

QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, L. V. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

REQUEJO OSORIO, A. (2005). *Educação permanente e Educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.

RUSSELL, D., PEPLAU, L. A., & CUTRONA, C. E. (1980). *The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence*. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 472 – 480.

SHERIF, M., HARVEY, D.J., WHITE, B.J., HOOD, W.R. e SHERIF, C. W. (1961). *Intergroup cooperation and competition: The robbers cave experimente*. Norman: University Book Exchange.

SERRANO, G. P. (2008). *Elaboração de Projectos Sociais: casos práticos*. Porto: Porto Editora.

VALLICROSA, J. C. (2004) "Técnicas de Intervenção na Animação Sociocultural". in: TRILLA, J (Coord).Animação Sociocultural. Editorial Ariel.

VANOYE, Francis (1979). *Trabalhar em Grupo*. Coimbra: Edições Almedina.

ZIMERMAN, G.I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.

Webgrafia:

http://www.notapositiva.com/old/pt/apntestbs/psicologia/12_relacoes_interpersonais_d.htm#vermais (Consultado a 07 de Março de 2017 às 17.19)

Bibliografia/Webgrafia Consultada:

Animação Sociocultural. (s.d). InfoJovem. Disponível em: <http://www.infojovem.org.br/infopedia/descubra-e-aprenda/criatividade/animacao-socio-cultural/> (Consultado a 24 de Novembro de 2016)

COUTINHO, C. P. (2004). *Quantitativo versus qualitativo: questões paradigmáticas na pesquisa em avaliação*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6469/1/ADMEE%20Clara%20Coutinho.pdf>. (Consultado em 4 de Abril de 2017)

HAGUENAUER, C., CARVALHO, F., VICTORINO, A., LOPES, M. e FILHO, F. (2007). *Uso de Jogos na Educação*. Online: a Experiência do LATEC/UFRJ. <http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=educaonline&page=article&op=view&path%5B%5D=143&path%5B%5D=262>. (Consultado em 7 de Junho de 2017)

LOPES, R.; MACHADO, D.; LIMA, C; GONÇALVES, S; PINHEIRO, R. (2008). *Paradigmas de Investigação em Educação*. Disponível em: <http://sites.google.com/site/grupometodologiaste/Home/paradigmas-de-investigacao> (Consultado em 4 de Abril de 2017)

UNESCO. (26 de Novembro de 1976). Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Recomendacao%20de%20Nairobi%201976.pdf> (Consultado a 3 de Novembro de 2016)

Apêndices

Apêndice 1: Questionário de Avaliação das necessidades / interesses dos Clientes



Universidade do Minho
Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Questionário

Idade: _____ Sexo: _____

Profissão que exerceu: _____

Sabe Ler:

Sabe Escrever:

1- Que actividades lúdicas gosta/ gostava de participar?

Atividades	Ordem de preferência
Cantar	
Trabalhos Manuais	
Dançar	
Jogar	
Ler e Ouvir Histórias	
Provérbios / Lengalengas	
Fazer Caminhadas	
Culinária	
Visitas e passeios culturais	

2- Acha importante conviver com pessoas de outras idades? (Partilhar o passado com os mais novos – Contar histórias – Aprender com os mais novos)

3- Sugere alguma atividade?

Apêndice 2: Fotografias dos Trabalhos Realizados



Atividade “Primavera”



Atividade “Rosário de Flores”

