



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Ana Catarina Santos Pinto

**Idade de lata, vida de ouro: Sustentabilidade do Envelhecimento Ativo na Terceira Idade**

outubro de 2018



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Ana Catarina Santos Pinto

## **Idade de lata, vida de ouro: Sustentabilidade do Envelhecimento Ativo 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 Maria Conceição Pinto Antunes**

## DECLARAÇÃO

**Nome:**

Ana Catarina Santos Pinto

**Endereço Eletrónico:** anacatarina.s.pinto@outlook.pt

**Número do Cartão de Cidadão:** 14822582

**Título do Relatório de Estágio:**

Idade de lata, vida de ouro: Sustentabilidade do Envelhecimento Ativo na Terceira Idade

**Orientador(es):**

Professora Doutora Maria Conceição Pinto Antunes

**Ano de conclusão:** 2018

**Designação do Mestrado:**

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: \_\_\_\_\_

*Imerso na solidão do teu quarto  
olhas pela janela fechada sobre a tua vida,  
em busca de um rasgo de luz  
que te traga à lembrança  
a felicidade dos momentos que todos os dias recordas  
com a raiva de quem já não sabe ser feliz!*

*O suspiro que não contém  
denuncia a desesperança,  
e a janela que não abres,  
por onde não permites que a vida entre,  
deixa vislumbrar a vida que fervilha lá fora.*

*Talvez pudesses abrir essa janela...*

*Talvez pudesses sair desse quarto...*

*Talvez pudesses tomar nas tuas mãos  
o que resta do teu tempo,  
e deixar-te levar pela brisa que passa  
suavemente pelos teus cabelos brancos;  
pela luz que descobre os sulcos que vincam a tua face;  
pelo sol que aquece as tuas mãos trémulas e inseguras;  
sem teres pena de ti próprio  
porque és velho!*

*(Luísa Pimentel 2005 in Freitas 2011)*



## Agradecimentos

Um especial agradecimento a todo o corpo docente que me acompanhou ao longo desta etapa e me proporcionou todas as aprendizagens.

Aos meus pais pelo apoio incansável, pela paciência e por toda a ajuda para que obtivesse este grau.

À Cátia, a melhor amiga de todas as horas, obrigada pelas tuas palavras, pelas tuas atitudes, pelo teu suporte e apoio ao longo de todos estes anos, sem dúvida que não teria conseguido sem ti.

Ao Pedro por nunca ter desistido de me incentivar e por nunca ter duvidado de mim, obrigada por tudo.

À avó Emília a impulsionadora de toda esta etapa, a que me motivou a cada instante a alcançar os objetivos, e mesmo estando longe de nós continuas a ser a luz das nossas vidas, um beijinho grande.



# IDADE DE LATA, VIDA DE OURO: SUSTENTABILIDADE DO ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE

Ana Catarina Santos Pinto

Relatório de estágio

Mestrado em Educação- Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2018

## Resumo

O aumento da esperança média de vida é um dos grandes desafios da humanidade, não só pela realidade plena de significados, como de identidade social e cultural. Neste sentido, o presente relatório surge no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. O projeto “Idade de lata, Vida de ouro: Sustentabilidade do Envelhecimento Ativo na Terceira Idade” foi realizado num Centro de Dia de uma Instituição Particular de Solidariedade Social do distrito de Braga.

Considerando os objetivos delineados previamente, foi selecionado como paradigma de intervenção/ investigação o paradigma qualitativo; a investigação-ação participativa enquanto metodologia que privilegia o ator social e as suas vivências, a sua história de vida.

Neste sentido, foram criadas cinco oficinas, facilitadoras da educação ao longo da vida. Os resultados levam-nos a concluir que as relações entre os utentes se fortaleceram, para que estes demonstrassem uma participação mais ativa na sua própria vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo; Qualidade de vida; Histórias de Vida; InvestigaçãoAção Participativa.





# AGE OF CAN, LIFE OF GOLD: SUSTAINABILITY OF AGING ACTIVE IN THE ELDERLY

Ana Catarina Santos Pinto

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2018

## Abstract

The increase of the average life expectancy is one of the great challenges of humanity, not only for the full reality of meanings, but also for social and cultural identity. In this sense, the present report arises within the scope of the Master in Education, area of specialization in Adult Education and Community Intervention. The "Age of can, Life of Gold: Sustainability of Active Aging in the Elderly" project was carried out in a Day Center of a Private Institution of Social Solidarity of the district of Braga.

Considering the objectives outlined previously, the qualitative paradigm was selected as an intervention / research paradigm; participatory action research as a methodology that privileges the social actor and his experiences, his life history.

In this sense, five workshops were created, facilitating lifelong education. The results lead us to conclude that the relationships between the users were strengthened, so that they showed a more active participation in their own life.

**Key words:** Active Aging; Quality of life; Life stories; Research-Participatory Action.



## Índice

|  |      |
|--|------|
| Agradecimentos.....  | V    |
| Resumo.....  | vii  |
| Abstract.....  | ix   |
| Lista de Gráficos.....   | xiii |
| Lista de Quadros .....   | xiv  |
| I - Introdução .....   | 15   |
| II – Enquadramento contextual do estágio.....  | 17   |
| a. Caracterização da instituição.....  | 17   |
| b. Caracterização do público-alvo.....   | 18   |
| 2.1 Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação .....  | 22   |
| 2.1.2 Relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária .....  | 22   |
| c. Diagnóstico de necessidades/ potencialidades .....  | 24   |
| d. Objetivos da intervenção/ problema da investigação.....   | 28   |
| III- Enquadramento teórico da problemática do estágio.....   | 29   |
| 3.1 Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema e a sua relevância/ articulação para/ com o trabalho de intervenção/ investigação desenvolvido ..... | 29   |
| 3.2 Exploração das correntes teóricas/ autores que constituíram referentes importantes na exploração problemática do estágio.....  | 31   |
| a. Envelhecimento ativo.....   | 31   |
| b. Qualidade de vida no processo de envelhecimento.....  | 34   |
| c. Importância das histórias de vida.....  | 36   |
| d. Relevância das relações interpessoais na terceira idade .....   | 39   |
| e. Educação de Adultos e Intervenção Comunitária .....   | 41   |

|   |    |
|---|----|
| 3.3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/ investigação ..... | 46 |
| IV – Enquadramento Metodológico do estágio .....  | 47 |
| 4.1 Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/ investigação .....  | 47 |
| 4.1.2 Metodologia de investigação/ intervenção .....  | 49 |
| 4.2 Métodos e técnicas de investigação .....  | 51 |
| 4.3 Métodos e técnicas de educação/ formação .....  | 53 |
| 4.4 Procedimento e tratamento de dados.....   | 54 |
| 4.5 Identificação dos recursos mobilizados .....  | 55 |
| 4.6 Limitações do processo .....  | 56 |
| V – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/ Investigação.....  | 57 |
| 5.1 Apresentação do trabalho de intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos.....                   | 57 |
| 5.1.1 Descrição das atividades desenvolvidas.....   | 58 |
| 5.1.2 Atividades promovidas pela Instituição .....  | 70 |
| 5.2 Evidenciação dos resultados obtidos .....   | 71 |
| 5.2.1 Resultados dos inquéritos por questionário aplicados aos utentes.....   | 71 |
| 5.3 Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados.....                                 | 77 |
| VI - Considerações finais .....   | 79 |
| VII – Bibliografia referenciada .....   | 81 |
| VIII – Apêndices.....   | 85 |
| Apêndice I – Inquérito por questionário realizado aos utentes- Avaliação Diagnóstica .....                                | 85 |
| Apêndice II- Inquérito por questionário realizado aos utentes- Avaliação Intermédia .....                                 | 87 |
| Apêndice III- Inquérito por questionário realizado aos utentes- Avaliação Final .....                                     | 88 |

## Lista de Gráficos

|  |    |
|--|----|
| Gráfico I – Género dos utentes.....  | 18 |
| Gráfico II – Idade dos utentes.....  | 18 |
| Gráfico III- Religião dos utentes.....   | 19 |
| Gráfico IV- Com quem vivem os utentes.....   | 19 |
| Gráfico V- Estado civil dos utentes.....   | 20 |
| Gráfico VI- Tem filhos?.....   | 20 |
| Gráfico VII- Profissão que exerciam antes da reforma.....                                  | 20 |
| Gráfico VIII- Grau de escolaridade.....  | 21 |
| Gráfico IX- Principais doenças dos utentes.....  | 21 |
| Gráfico X- Gosta de participar nas atividades organizadas pelo Centro de Dia.....          | 24 |
| Gráfico XI- Tem uma boa relação de amizade com os restantes utentes do centro de dia?..... | 25 |
| Gráfico XII- Gostaria de contar a sua história de vida?.....                               | 25 |
| Gráfico XIII- Atividades que gostavam de realizar.....                                     | 26 |
| Gráfico XIV- Temas que gostariam de trabalhar.....   | 27 |

## Lista de Quadros

|  |    |
|--|----|
| Quadro 1- Resultados da avaliação contínua de Atividades de Valorização Pessoal.....         | 61 |
| Quadro 2- Resultados da avaliação contínua da Oficina de Pintura e Artes Plásticas.....      | 63 |
| Quadro 3- Resultados da avaliação contínua da Oficina Vida Ativa.....                        | 65 |
| Quadro 4- Resultados da avaliação contínua Jogos Tradicionais.....                           | 67 |
| Quadro 5- Resultados da avaliação contínua Oficina de Estimulação Cognitiva e Sensorial..... | 69 |
| Quadro 6- Resultado da questão nº1 do inquérito por questionário.....                        | 71 |
| Quadro 7- Resultado da questão nº2 do inquérito por questionário.....                        | 72 |
| Quadro 8- Resultado da questão nº3 do inquérito por questionário.....                        | 73 |
| Quadro 9- Resultado da questão nº4 do inquérito por questionário.....                        | 74 |
| Quadro 10- Resultado da questão nº5 do inquérito por questionário.....                       | 75 |
| Quadro 11- Resultado da questão nº6 do inquérito por questionário.....                       | 76 |

## I - Introdução

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho. O plano de intervenção foi desenvolvido num Centro de Dia no distrito de Braga e teve como finalidade a valorização pessoal e integração social para o aumento da qualidade de vida.

Neste seguimento, o projeto intitula-se “Idade de lata, Vida de ouro: Sustentabilidade do Envelhecimento Ativo na Terceira Idade” e foi produzido com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos utentes, no sentido em que aproveitam as suas potencialidades para que se possam emancipar, valorizando a sua história de vida, numa perspetiva de envelhecimento ativo.

Concomitantemente, a área de intervenção selecionada deve-se sobretudo a uma preferência pessoal, assim como pode ser justificável pelo aumento da esperança média de vida em Portugal, e conseqüente envelhecimento da população, sendo por isso imperativo intervenções na área do envelhecimento, para que os idosos sejam estimulados no seu todo, e para que possam ser pessoas mais autónomas, mais motivadas com autoestima e valorização pessoal.

No que diz respeito á estrutura do relatório de estágio, este encontra-se organizado em oito capítulos. Assim sendo, o capítulo I corresponde á introdução; o capítulo II apresenta o enquadramento contextual do estágio, que inclui a caracterização da instituição e do público-alvo, assim como o diagnóstico de necessidades/ potencialidades e os objetivos de intervenção/ problema de investigação; o capítulo III foca o enquadramento teórico da problemática de estágio; o capítulo IV corresponde ao enquadramento metodológico; o capítulo V corresponde á apresentação e discussão do processo de intervenção/ investigação; o capítulo VI refere-se às considerações finais; o capítulo VII a bibliografia e por fim o capítulo VIII corresponde aos apêndices.





## II – Enquadramento contextual do estágio

### a. Caracterização da instituição

O Centro Social objeto da intervenção do presente projeto situa-se no distrito de Braga. Este data ao ano de 1978, tendo como propósito inicial o acolhimento e educação de crianças órfãs e desfavorecidas. Em 1984 redireciona a sua atenção para a terceira idade, de modo a fazer face às necessidades da população criando valências como o Centro de Dia, o Serviço de Apoio ao Domicílio, Centro de Convívio e o Lar, sendo que a valência em que se centra o presente projeto é o Centro de Dia. De forma a ampliar a sua rede de apoio, em 1990, cria uma valência de Apoio a Jovens com Deficiência, assim como mais tarde foi inaugurada a valência do Centro Juvenil abrangendo idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Mais tarde assumiu a direção de um outro Centro Social, tendo desenvolvidas as seguintes valências: creche, pré-escolar, A.T.L e centro de dia.

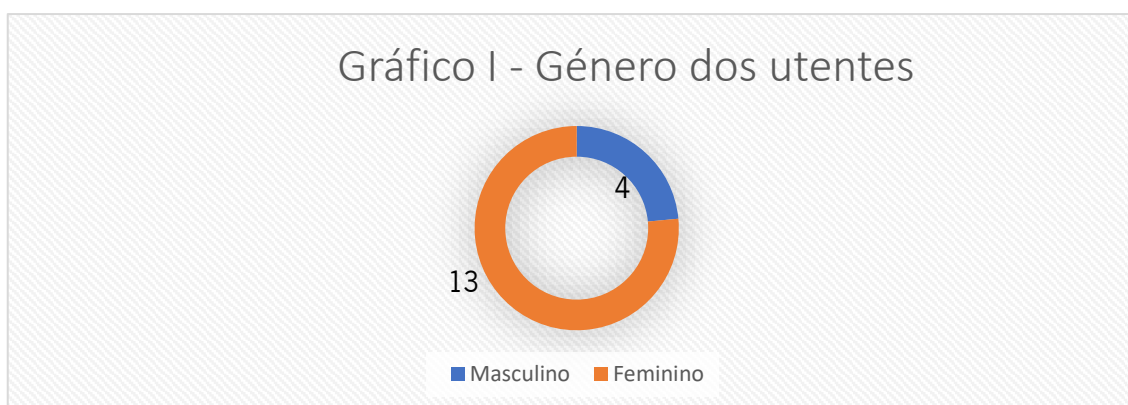
Neste sentido, a instituição é uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), sem fins lucrativos, tendo como princípio orientador de intervenção/ação um espírito de solidariedade humana e social. A missão da instituição assenta na garantia de um bem-estar pleno dos seus utentes e das suas famílias, assim como a promoção do desenvolvimento social, cultural e económico da área de influência, contribuindo para a integração integral da comunidade, cooperando com os serviços públicos e privados, num espírito de solidariedade humana, cristã e social.

Sob o mesmo efeito, a instituição orienta-se pelos seguintes valores: pautar a atuação institucional pelo rigor, competência, profissionalismo e transparência dos processos, prevalecendo sempre a isenção e o desinteresse pessoal privilegiando apenas o bem comum; fomentar a solidariedade social na comunidade, com um olhar atento para as populações desfavorecidas e suas necessidades. A instituição assume-se como um serviço da comunidade cristã.

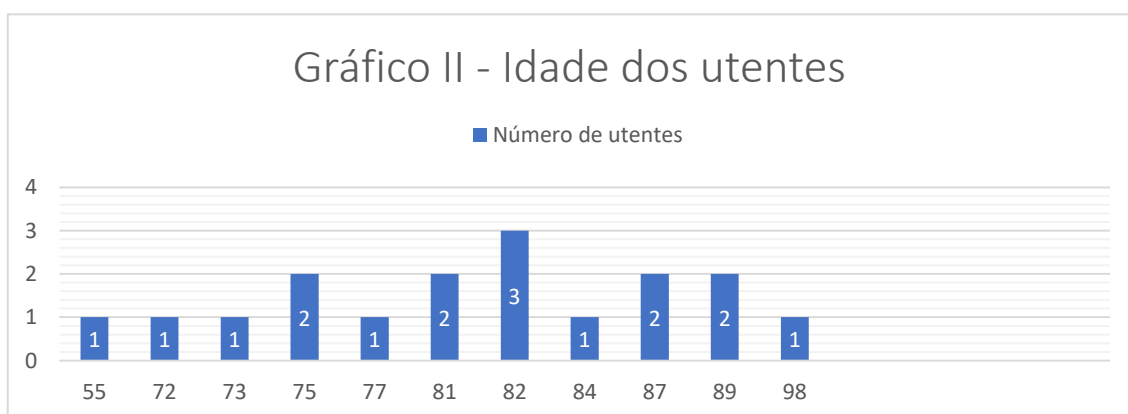
No que concerne aos espaços físicos, a instituição dispõe de várias salas para as diferentes valências, assim como de um grande salão, onde habitualmente se realizam atividades entre as várias valências; é constituída por dois pisos, possui jardins que podem ser utilizados para várias atividades, assim como dispõe na sua área envolvente de um parque infantil e um campo de futebol.

### b. Caracterização do público-alvo

Para que seja concretizável a caracterização do público-alvo, vários são os métodos ou técnicas de investigação como as entrevistas, o inquérito por questionário, a observação, entre outros. Nesta primeira fase foi privilegiada a utilização de um inquérito por questionário, as conversas informais, a observação direta participante, assim como a análise documental.



No momento de aplicação do inquérito, o Projeto contava com dezassete utentes, sendo quatro de género masculino e treze do género feminino. (cf. gráfico I).



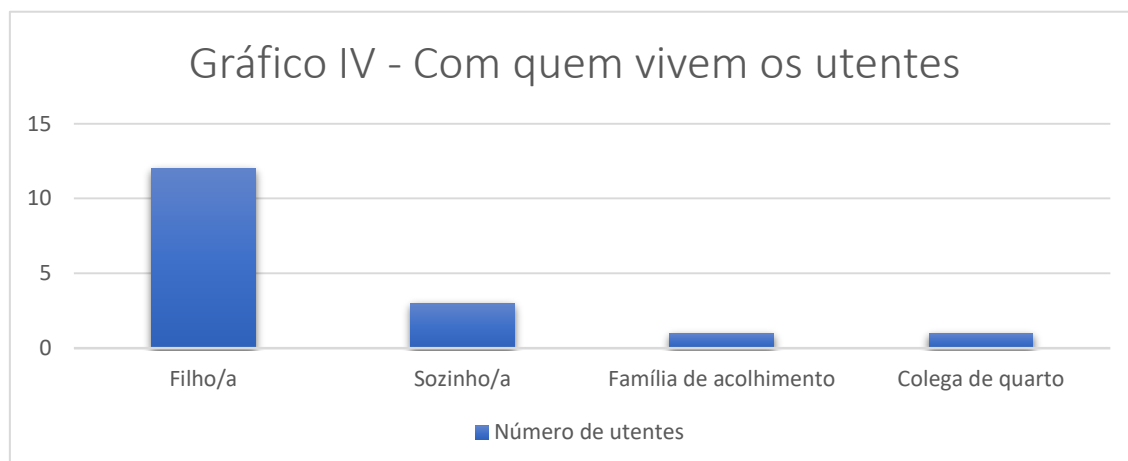
Os participantes possuem idades compreendidas entre os 55 e os 98 anos, sendo que a maioria dos indivíduos possui uma idade superior a 80 anos (11 utentes) (cf. gráfico II)

### Gráfico III - Religião dos utentes

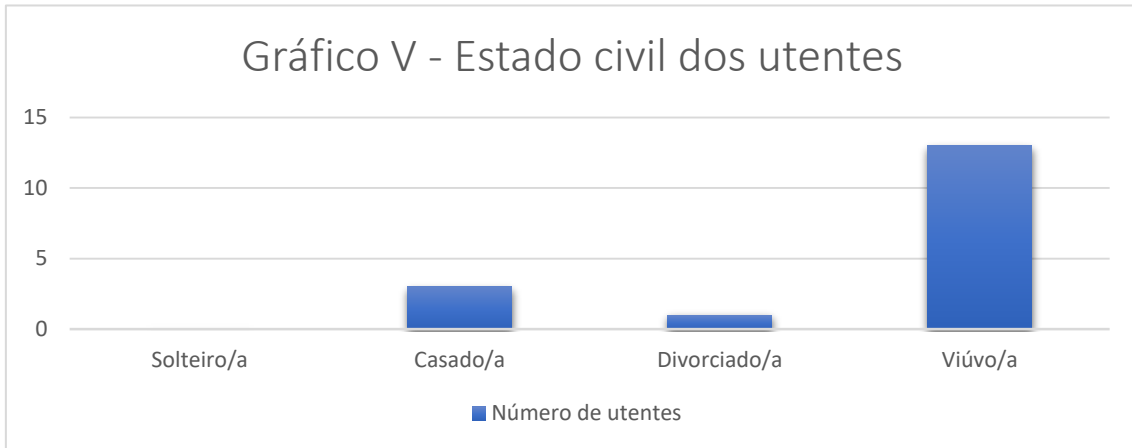


No que concerne à religião dos utentes, todos os inquiridos revelaram seguir a ideologia da Igreja Católica Romana. (cf. gráfico III).

### Gráfico IV - Com quem vivem os utentes



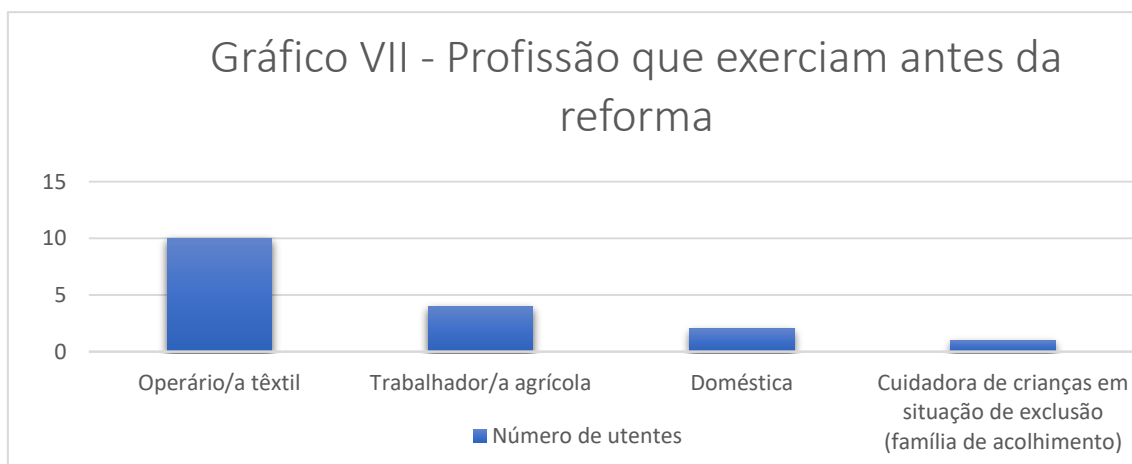
Foi passível de aferir, também, que a maioria dos utentes vive com os seus filhos (12 utentes), ainda que três dos inquiridos vivam sozinhos, sendo essa umas das principais causas da entrada no Centro de Dia, de acordo com as conversas informais realizadas com os mesmos. (cf. gráfico IV).



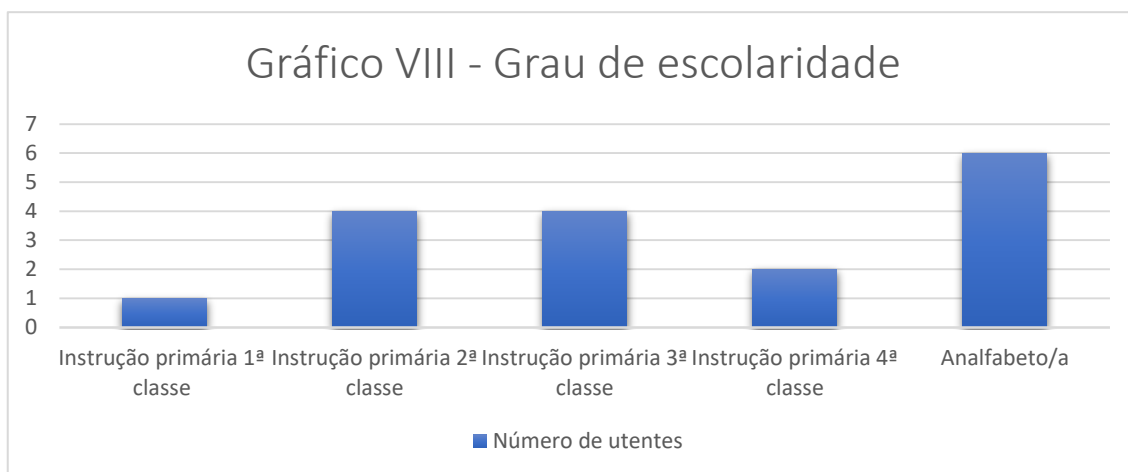
Uma informação bastante relevante da vida dos utentes é o seu estado civil, tendo-se confirmado que a maioria dos utentes são viúvos/as (13 utentes), e três são casados/as. (cf. gráfico V).



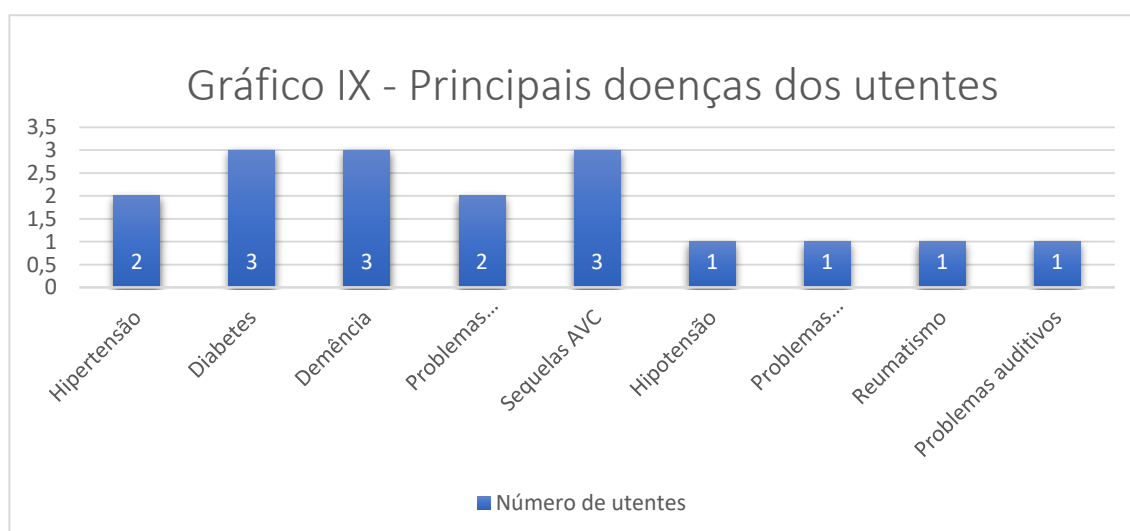
Relativamente às famílias dos utentes, verificou-se que todos os inquiridos têm filhos. (cf. gráfico VI).



No que respeita à atividade laboral estes utentes exerceram profissões antes da reforma sobretudo na indústria têxtil (10 utentes), sendo que 4 utentes trabalharam na agricultura, através das conversas informais foi possível identificar que todos tinham trabalhado na agricultura, mesmo que essa não tenha sido a profissão antes da reforma. (cf. gráfico VII).



No que respeita ao grau de escolaridade dos utentes, concluiu-se que seis utentes nunca foram á escola, sendo consequentemente analfabetos, ainda que a maioria dos inquiridos tenha frequentado a escola (11 utentes) alguns deles apresentam dificuldades ao nível da escrita e leitura, tal se comprovou através da observação participante assim como de conversas informais com os utentes. (cf. gráfico VIII)



No que respeita às principais doenças dos utentes a recolha de dados realizou-se através da análise documental, assim como de conversas informais com a Diretora Técnica do Centro de

Dia, pois nos inquéritos por questionários a maioria dos utentes não foi capaz de reunir as suas principais doenças que eram visíveis na maioria dos casos. Concluiu-se, assim, que alguns dos utentes sofre de demência (3 utentes), assim como de diabetes (3 utentes) e têm sequelas de um AVC (3 utentes). De realçar a diminuição da acuidade visual, assim como diminuição da acuidade auditiva, próprias do processo de envelhecimento. (cf. gráfico IX)

## **2.1 Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação**

O problema de partida deste projeto insere-se na relevância e/ ou sustentabilidade do envelhecimento ativo na terceira idade.

Efetivamente, o aumento da esperança média de vida e o conseqüente envelhecimento da população motivam as preocupações para se envelhecer de forma ativa e saudável. Deste modo, este projeto socioeducativo pretende através de 5 diferentes oficinas de intervenção, observar e compreender de que forma cada indivíduo envelhece de maneira diferente.

A intervenção pretende de um modo conclusivo, compreender se ao realizar atividades de várias vertentes socioeducativas são passíveis de se observar mudanças quer no comportamento do público-alvo, através de uma maior preocupação com a saúde, a atividade física entre outros, quer também pela melhoria de determinadas capacidades que se vão perdendo com o envelhecimento.

### **2.1.2 Relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária**

O problema deste projeto revela-se imperativo para a Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Os indivíduos são capazes de aprender ao longo das suas vidas, a aprendizagem, e emancipação advém dos próprios indivíduos, das suas capacidades e inclusive dos recursos que têm.

“ [...] A conceção de educação ao longo da vida, enquanto processo empenhado no desenvolvimento integral e integrado dos indivíduos e comunidades toma a estrutura [...] da educação comunitária, enquanto intervenção educativa cujo motor de ação radica na motivação, implicação, participação e recursos da própria comunidade com a finalidade de promover o

desenvolvimento e bem-estar da vida individual e comunitária” (Antunes, 2008, p. 16)

Assim sendo, cabe aos profissionais tornar possível o processo de aprendizagem, ou seja, arranjar ferramentas e métodos capazes de ajudar os indivíduos.

“Para fazer face à mudança rápida e ao desafio da era da informação e da comunicação, devemos garantir que as pessoas possam voltar a aprender ao longo de suas vidas. Nós não podemos contar com uma pequena elite apenas, qualquer que seja seu grau de educação. Ao contrário, necessitamos de criatividade, de espírito empreendedor e da instrução de todos.” (Department for Education and Employment, 1998, p. 7 in Alheit, 2006, p. 178)

Por outro lado, a comunidade também tem um papel importante ao longo da vida dos indivíduos, pois

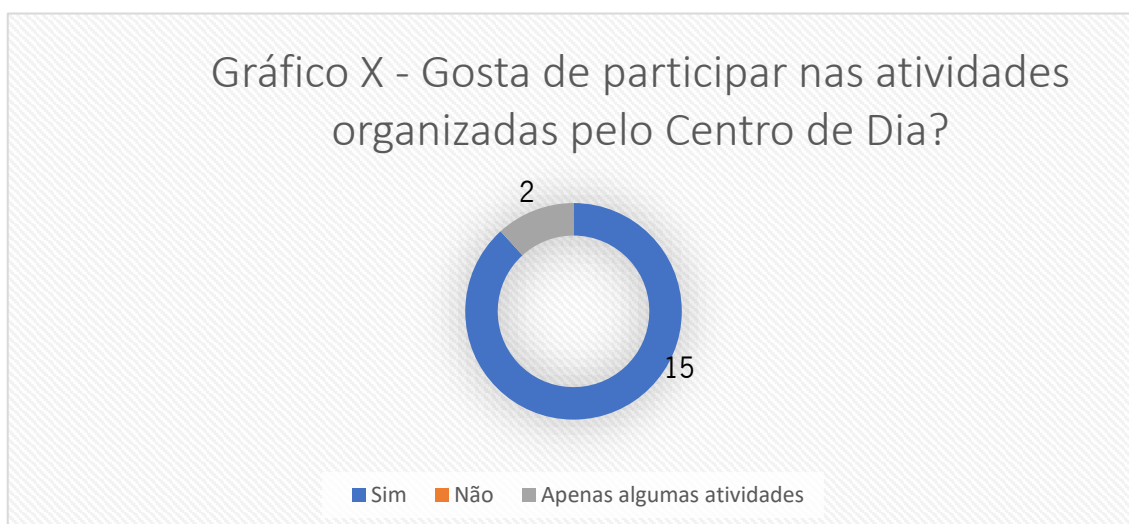
“ [...] O desenvolvimento local/comunitário, hoje, tem como características principais as seguintes: partem de problemas comunitários ou necessidades; constituem-se como processos de mudança, colectivos, profundamente educativos; têm um carácter endógeno e integrado; como objectivos centrais aparecem a melhoria da qualidade de vida das pessoas e a valorização/formação dos recursos locais; o fortalecimento da capacidade, organização e confiança das pessoas; implicam a participação dos interessados; implicam a redistribuição de poder ou empowerment, bem como o controlo do processo pelos participantes; finalmente, devem articular-se com processos externos.” (Fragoso, 2005, p. 30, 31)

Concomitantemente, tem um valor educacional profundo, na medida em que “ [...] forma cidadãos capazes de ter uma posição crítica sobre os assuntos que os afetam, capazes de atuar sobre o mundo atual em que vivem, [...] formando cidadãos que se opõem à passividade e antes optam por ter uma palavra a dizer no seu mundo. (Fragoso, 2005, p. 44)



### c. Diagnóstico de necessidades/ potencialidades

Uma das fases mais importantes de um projeto de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária é o diagnóstico de necessidades, para que seja possível uma intervenção mais adequada e eficaz. Assim, na elaboração deste projeto auxiliamo-nos de técnicas como inquérito por questionário, conversas informais e observação direta participante. Por conseguinte, a aproximação diária com os utentes revelou-se essencial para que a avaliação diagnóstica decorresse de forma mais completa. Posteriormente, realizou-se um inquérito por questionário constituído por quinze questões. Num primeiro momento, além das questões sociodemográficas, foi questionado aos utentes se estes gostam de participar nas atividades organizadas pelo Centro de Dia.



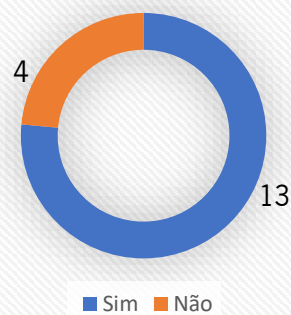
Assim sendo, a maioria dos utentes (15 utentes) revelou gostar de participar das atividades, porém 2 utentes referiram que apenas gostavam de algumas das atividades que eram realizadas. (cf. gráfico X)

Gráfico XI - Tem uma boa relação de amizade com os restantes utentes do Centro de Dia?



As relações interpessoais são muito importantes ao longo de toda a vida, daí que, tenha sido questionado aos inquiridos se estes possuíam uma boa relação de amizade com os restantes utentes pelo que todos responderam que sim. Por outro lado, através da observação direta e inclusive de conversas informais foi possível detetar que existem neste grupo vários “conflitos”, assim como não há uma compreensão pelo outro, efetivamente tal acontece sobretudo devido ao desconhecimento que os utentes possuem das doenças que advêm com o envelhecimento, e pelo facto de os utentes serem já conhecidos uns dos outros dos seus tempos de juventude pelo que seria pertinente a realização de uma intervenção direccionada para as relações interpessoais. (cf. gráfico XI)

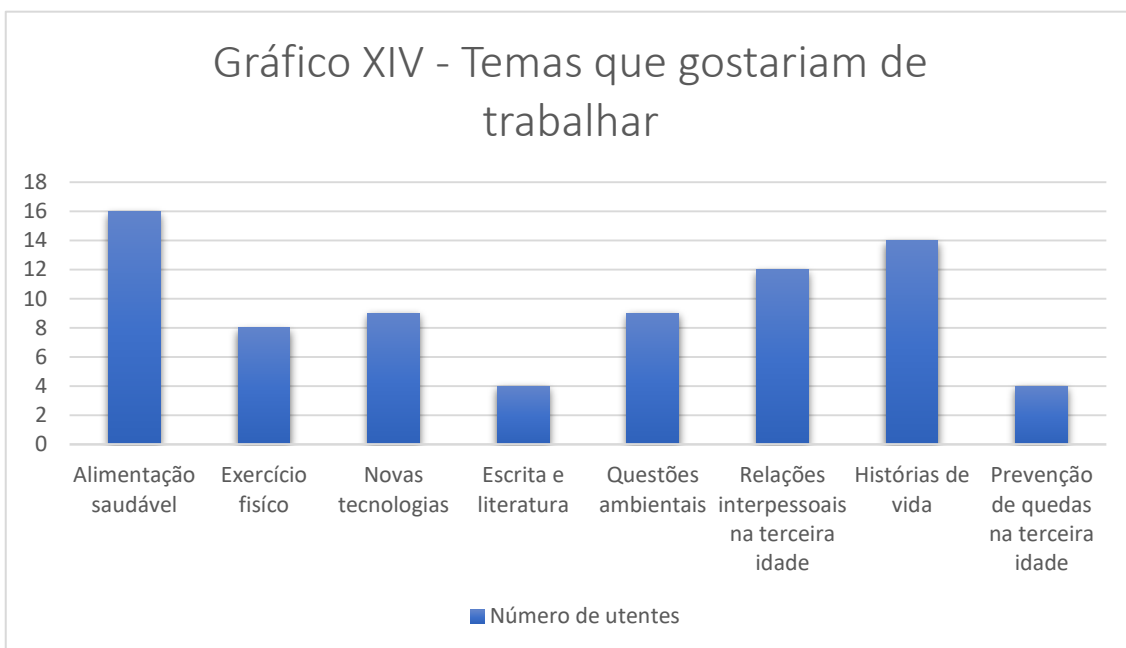
Gráfico XII - Gostaria de contar a sua história de vida?



Por considerar as histórias de vida fulcrais ao retratar o tema do envelhecimento consideramos pertinente questionar os utentes acerca da sua história de vida e, se estes, estariam dispostos a partilhá-la com o grupo. Dos inquiridos a grande maioria melhorou o termo relevante que isso aconteça (13 utentes), sendo que 4 utentes não gostariam de o fazer, pelo que é necessário trabalhar este tema ainda que seja imperativo o respeito pela privacidade, assim como a subtileza de perceber os constrangimentos dos utentes relativos a certos temas. (cf. gráfico XII)



Questionamos também os participantes acerca das atividades que mais lhes interessam e mais gostam de realizar. Aferiu-se que as dinâmicas de grupo são as atividades que a maioria dos utentes tem preferência de realizar (15 utentes), ainda que a pintura tenha recolhido também bastantes preferências (14 utentes); as visitas a museus foram selecionadas por 13 utentes; a música/dança e as caminhadas foram eleitas por 11 utentes, e os jogos de mesa também estão entre as preferências dos utentes (10 utentes). (cf. gráfico XIII)



Relativamente aos temas que os utentes selecionaram como os que mais lhes interessam trabalhar, são: o tema “alimentação saudável” selecionado pela maioria dos utentes (16 utentes), “histórias de vida” tiveram também uma grande aderência (14 utentes), outro tema que os utentes gostariam de trabalhar são as “relações interpessoais” (12 utentes). Contudo as “novas tecnologias” e as “questões ambientais” são temas que obtiveram alguma preferência (9 utentes). (cf. gráfico XIV)

#### d. Objetivos da intervenção/ problema da investigação

O estabelecimento de finalidades, objetivos gerais e específicos, é extremamente importante num projeto de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na medida em que estes são no fundo os resultados que se esperam alcançar,

“ [numa] abordagem qualitativa, construtiva ou heurística, esta construção, ao menos em parte, pode ocorrer ao longo do processo. Nesta abordagem, assim como as categorias poderão ir emergindo ao longo do estudo, também a orientação mais específica do trabalho, os objetivos no seu sentido mais preciso, poderão ir se delineando à medida que a investigação avança. Entretanto, de um modo geral é possível afirmar que ao concluir-se uma pesquisa é importante ser capaz de explicitar com clareza os objetivos do trabalho realizado.” (Moraes, 1999, p.3)

Consequentemente, a finalidade deste projeto incide na valorização pessoal e integração social para o aumento da qualidade de vida. Relativamente aos objetivos gerais e específicos foram então delimitados do seguinte modo:

| Objetivos gerais:  | Objetivos específicos:   |
|--|--|
| <b>1. Valorizar a história de vida dos utentes</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>a. Promover a partilha de histórias de vida;</li><li>b. Fomentar a idealização de objetivos de vida;</li><li>c. Valorizar as capacidades, saberes e cultura dos idosos.</li></ul>  |
| <b>2. Promover a educação para um envelhecimento ativo</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>a. Promover a estimulação cognitiva;</li><li>b. Fortificar a estimulação sensorial;</li><li>c. Promover o apreço pela atividade física;</li><li>d. Cultivar a criação de hábitos alimentares saudáveis;</li><li>e. Alertar sobre as principais doenças associadas ao envelhecimento.</li></ul> |
| <b>3. Fomentar relações interpessoais positivas</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>a. Promover a empatia e compreensão;</li><li>b. Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição.</li></ul>   |

### III- Enquadramento teórico da problemática do estágio

#### 3.1 Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema e a sua relevância/articulação para/ com o trabalho de intervenção/ investigação desenvolvido

Para que a intervenção fosse realizada da melhor maneira possível, foi imperativo analisar e investigar, artigos, livros e teses que servissem de apoio para conhecer de forma mais eficiente a área de intervenção, atuando tendo em conta os pressupostos teóricos adquiridos e a prática profissional.

Convém notar o valor, e a importância de conhecer vários projetos acerca da área que se está a investigar/intervir, pois pode ter-se noção dos vários métodos e técnicas existentes de forma a realizar um projeto o mais completo possível.

Em suma, pode afirmar-se que não existem guias, nem receitas em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, porém podemos ter noção de várias coisas realizadas, com os mais variados públicos, de forma a elucidar-nos da área de investigação/intervenção.

Neste seguimento procedeu-se á seleção de trabalhos e/ou projetos relativos ao envelhecimento ativo em Portugal, dos quais identificamos: Envelhecer: ser e estar- Projeto de intervenção num lar de idosos e Promoção do Envelhecimento Ativo: Contributo das Práticas Educativas de uma Universidade da Terceira Idade.

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

Este projeto de investigação/intervenção decorreu na Santa Casa da Misericórdia, e apresenta como finalidade o desenvolvimento pessoal e grupal dos idosos melhorando assim a sua qualidade de vida.

Neste sentido, possuía como objetivos gerais o desenvolvimento e cooperação das relações interpessoais entre os idosos; o aumento do conhecimento intergrupal e o envolvimento dos idosos na ocupação do seu tempo livre. Assim sendo obtinha objetivos específicos que assentavam no reconhecimento da importância das relações interpessoais, assim como a empatia

pelos atitudes e valores do outro, e a importância do grupo e do trabalhara em grupo, por fim de realçar a reflexão sobre o seu tempo livre e rotinas de forma a perceber a importância dos mesmos.

O paradigma de investigação/ intervenção deste projeto foi o interpretativo-hermenêutico recorrendo por isso á Investigação-Ação Participativa como metodologia, e como métodos e técnicas de intervenção destacam-se as dinâmicas de grupo, e sessões de discussão em grupo assim como os jogos.

Relativamente aos resultados, a autora considera que as atividades desenvolvidas foram de encontro às necessidades dos utentes, fortalecendo as relações interpessoais através dos momentos de partilha, opiniões e experiências, assim como o auto e hétero conhecimento. Tal facto se evidenciou devido á participação dos utentes, que se mostraram capazes de intervir com maior frequência.

b. Promoção do Envelhecimento Ativo: Contributo das Práticas Educativas de uma Universidade da Terceira Idade. Universidade do Minho, 2013.

O presente estudo tem como principal finalidade perceber se a participação dos adultos nas universidades da terceira idade contribuem para um envelhecimento ativo. Este possui como objetivos gerais a compreensão que as Universidades da Terceira Idade geram no envelhecimento ativo, assim como quais as principais motivações dos adultos que as frequentam e qual o tipo de educação mais valorizada nas mesmas.

Neste projeto de investigação pode verificar-se que o paradigma de investigação escolhido para a realização foi o paradigma qualitativo.

No que concerne aos resultados, a autora comprovou que a Universidade da Terceira Idade contribuiu para a qualidade de vida dos utentes, pois aumentou o seu bem-estar físico e psicológico, proporcionando também a interação social; a participação dos utentes na Universidade da Terceira Idade revelou também trazer vários benefícios como o preenchimento do tempo livre dos mesmos, provocando mudanças na vida em grande parte dos utentes.

### 3.2 Exploração das correntes teóricas/ autores que constituíram referentes importantes na exploração problemática do estágio

#### a. Envelhecimento ativo

O aumento da esperança média de vida e o conseqüente envelhecimento demográfico motivaram uma maior preocupação com a forma como as pessoas vivem a velhice. Apesar de constituírem um grupo muito diverso, muitos idosos vivem uma vida ativa, influenciada por determinantes comportamentais, económicos, pessoais, com relação ao meio ambiente físico e social, efetivamente “ [...] [as] pessoas envelhecem de maneiras únicas, dependendo de vários fatores como o género, a etnia e a cultura. [...]” (OMS, 1999 *in* Andrade, 2011/2012, p.5)

Neste sentido, é possível atribuir aos indivíduos a responsabilidade individual de envelhecer ativamente, pois nesta perspetiva o envelhecimento ativo é entendido como “ [...] uma capacidade individual para realizar escolhas e para realizar atividades produtivas.” (São José et al , 2014, p. 35) Ainda que possa ser entendido como responsabilidade coletiva, sobretudo quando entendemos o envelhecimento ativo como dar oportunidades aos idosos, assim como prestar variados apoios, como segurança e cuidados. (São José *et al*, 2014) O envelhecimento ativo pode então ser entendido como “ [...] o processo de otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem” (WHO, 2002 *in* Assis, 2005, p.3)

“O envelhecimento ativo é uma aspiração básica que potencializa o viver (...) direitos básicos de cidadania e possibilitem práticas tendencialmente saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física, uso prazeroso do corpo, inserção social e ocupacional dotadas de significado, lazer gratificante, além do acesso a serviços assistenciais e preventivos.” (Assis, 2005, p. 12)

Efetivamente é necessária uma interação multidimensional entre saúde física e mental, assim como de integração social, potenciando o bem-estar na velhice como “ [...] o resultado de um equilíbrio entre várias dimensões da capacidade funcional do idoso, sem necessariamente significar a ausência de problemas em todas as dimensões.” (Ramos, 2003, *in* Acosta & Deponti, 2010, p.35) Sublinha-se a importância da participação social “ [constituindo] um direito das pessoas idosas, consagrado pelas Nações Unidas, e um pilar do envelhecimento ativo [...] [abrangendo] os cuidados da família, o voluntariado e a participação em associações ou movimentos cívicos, políticos ou religiosos.” (Matos & Perufo, 2016, p. 55)



Outro dos pilares do envelhecimento ativo assenta na capacidade cognitiva do idoso, assim sendo é importante que este seja estimulado de forma a não perder as capacidades que já adquiriu, assim como pode obter novas capacidades e/ou habilidades, de facto “ [...] [a] estimulação cognitiva (EC) se associa a uma diminuição do risco de declínio cognitivo, melhora a autonomia dos idosos, aumentando a proteção contra o aparecimento de demência; e que deve ser uma componente essencial do cuidado ao idoso” (Amaral , *et al.*, 2011, p. 194)

Concomitantemente, é possível aferir que um bom funcionamento cognitivo é refletido “ [...] pela adequação do comportamento e pela resolução de situações cotidianas, e de que, quando prejudicado, altera a qualidade de vida como um todo.” (Beckert, *et. al.*, 2012, p. 157) No que respeita ao funcionamento cognitivo, este projeto assenta sobretudo em questões como a estimulação da memória, da linguagem e da capacidade visuo-construtiva, assim como da estimulação da atividade física.

Relativamente á estimulação da memória tornou-se pertinente na medida em que, o público alvo demonstrou dificuldade em armazenar informações assim como resgatá-las “[...] (não se lembram de nomes de pessoas conhecidas, de compromissos importantes, como tomar remédio; [...] O que causa muitas das vezes “ (...) autoabandono, perda da autoestima e seu isolamento da sociedade e até mesmo do ambiente familiar.” (Chaves, *et al*, 2003, p. 14) Assim sendo, concordamos que a memória não é apenas um fenómeno cognitivo, mas também “ [...] construído social e individualmente, quando se trata da memória herdada, podemos também dizer que há uma ligação fenomenológica muito estreita entre a memória e o sentimento de identidade.” (Pollak, 1992, p. 204)

A linguagem é outro fator que não deve ser negligenciado, pois também esta sofre um declínio com o envelhecimento, daí que as

[...] “ [estratégias devem incluir] recursos que promovam a valorização do self e que tirem proveito dos pontos fortes da cognição do idoso, como a preservação da memória episódica, o uso de estratégias de compreensão que valorizam o contexto e os aspetos globais do discurso do interlocutor e a habilidade de produzir narrativas interessantes e marcadas pela riqueza na expressão das emoções.” (Brandão, *et al* , 2001, p. 49)

As atividades visuo-construtivas são efetivamente muito pertinentes, pois implicam que o indivíduo tenha “ [...] percepção visual, comportamento motor, raciocínio espacial, capacidade

para monitorar o próprio desempenho e formulação de planos ou metas.” (Camargo, *et al.*, 2001, *in* PUC, *n.d.*, p. 64)

Efetivamente, o exercício físico é recomendado em todas as idades, no que respeita ao envelhecimento, este é responsável por prevenir vários declínios funcionais.

“Nos diabéticos, a atividade física em geral é útil não apenas em função da captação de glicose insulino-independente durante os exercícios, mas também em caso do aumento da sensibilidade insulínica nos músculos. Os exercícios com pesos parecem ser particularmente úteis por causa do aumento da massa muscular, o que leva a uma maior quantidade de tecido captador de glicose, mesmo em repouso.” (Filho, 2006, p.76)

#### b. Qualidade de vida no processo de envelhecimento

Perante uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos maior sobrevida assim como uma boa qualidade de vida. Assim sendo, qualidade de vida “ [...] é um conceito amplo e complexo, que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com as características do meio ambiente.” (Pereira, *et al.*, 2006, p. 28)

O termo qualidade de vida está muito para além das fronteiras da medicina, por sua vez este é mais geral e inclui variedades que podem afetar a percepção do indivíduo “ [...] seus sentimentos e comportamentos relacionados com o seu funcionamento diário, incluindo, mas não se limitando, a sua condição de saúde e as intervenções médicas.” (Fleck, *et al.*, 1999, p. 20) Vários autores têm defendido que existe “um universal cultural de qualidade de vida,” (Fleck, *et al.*, 1999, p.20) ou seja, “[...] independentemente de nação, cultura [...] [as pessoas devem sentir-se] bem psicologicamente, possuam boas condições físicas e [se sintam] socialmente integradas[...].” (Fleck, *et al.*, 1999, p. 20)

“ (...) Qualidade de vida na velhice, com quatro domínios que devem ser investigados: 1) bem-estar subjetivo; 2) competências comportamentais; 3) condições objetivas do ambiente físico; e 4) qualidade de vida percebida em comparação com os recursos sociais disponíveis e com as expectativas sociais e individuais. (Beckert, *et al.*, 2012, p. 156)

Concomitantemente, qualidade de vida é por isso definida também pela percepção do indivíduo, assim interferem nessa percepção a saúde física, as crenças pessoais, as relações sociais, o estado psicológico e também a sua interação com o meio ambiente. Sendo “ [...] produto de uma interação histórica, [...] [delineando-se] á medida que os indivíduos e as sociedades se desenvolvem [...] associados a normas e a valores sociais e individuais, os quais são igualmente sujeitos a alterações [...]” (Neri, 2006 *in* Beckert, 2012, p. 156)

“O conceito de qualidade de vida está relacionado à auto-estima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspetos como a capacidade funcional, o nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou atividades diárias e o ambiente em que se vive” (Bocchi, *et al.*, 2005, p. 247)

Por outro lado, foram criadas ferramentas para determinar a qualidade de vida, como o IDH (índice de desenvolvimento humano) sendo este possível de determinar

“ [...] a expansão não apenas da riqueza, mas da potencialidade dos indivíduos de serem responsáveis por atividades e processos mais valiosos e valorizados. [...] [A] saúde e a educação são estados ou habilidades que permitem uma expansão das capacidades [,] [...] limitações na saúde e na educação seriam obstáculos à plena realização das potencialidades humanas (PNUD, 1990 *in* Minayo, 2000, *n.p.*)

c. Importância das histórias de vida

Um dos objetivos deste projeto recai sobre as histórias de vida do público-alvo, pretendendo a partilha das mesmas uns com os outros. É importante referir que “ [...] a experiência é o processo pelo qual, enquanto seres humanos, de uma forma individual ou coletiva, nós nos apropriamos da realidade e da concepção sempre viva dessa realidade e de nossa relação com ela de maneira consciente” (Olesen, 1989, *in* Olesen, 2011, p. 141). Daí que é relevante dar valor á história de vida dos indivíduos, pois “a abordagem da história de vida deve participar para manter a atenção sobre essas vidas em suas diferentes multiplicidades”, (Olesen, 2011,p. 141) e deve por isso “ser discutida em relação à aprendizagem ao longo da vida toda- sem que isso signifique que uma abordagem de história de vida esgote ou supere todas as outras abordagens de pesquisa possíveis”. (Olesen, 2011, p. 141)

Nesta perspetiva, entende-se que

“ [...] os recortes da vida cotidiana e no curso da vida-e as consequências das escolhas conscientes e inconscientes que cada um fez, deve fazer das formações um espaço propício ao desenvolvimento da “biograficidade”, isto é, da consciência de si e da competência de concretização definidas biograficamente.” (Alheit, 1995; Dominicé, 2000 *in* Olesen, 2011, p. 139)

De facto, a história de vida capta o que acontece na inserção do individual com o social, tornando possível uma compreensão profunda do que aconteceu no passado, “[somente] a posteriori podem-se imputar, aos retalhos caóticos de vivência, as conexões de sentido que os convertem em experiência” (Soares, 1994, p. 23 *in* Paulilo, 1999, p. 141)

“Cabe lembrar que deve-se estar ciente dos avanços e recuos, da cronologia própria, e da fantasia e idealização que costumam permear narrativas quando elas envolvem lembranças, memórias e recordações. FARIAS (1994) adverte que as entrevistas de história de vida trabalham com memória e, portanto, com seletividade, o que faz com que o entrevistado aprofunde determinados assuntos e afaste outros da discussão. No entanto, como nos diz BOSI (1994), o que interessa quando trabalhamos com história de vida é a narrativa da vida de cada um, da maneira como ele a reconstrói e do modo como ele pretende [que a sua vida] seja assim narrada.” (Paulilo, 1999, p. 141)

Neste seguimento, é importante referir que apesar de ser o investigador/ pesquisador a escolher o tema e a formular as questões, tal como aconteceu em algumas oficinas de história de vida deste projeto, o narrador é que tem o papel principal e ativo do que decide narrar, efetivamente, volta a ressaltar-se o ponto em que se cruzam a vida individual e o contexto social

já acima referido. Outra das vantagens da história de vida é que são contadas na primeira pessoa, ou seja, quem as vivencia, possibilitando aprender “a cultura do lado de dentro; constituindo-se em instrumento valioso, uma vez que se coloca justamente no ponto de intersecção das relações entre o que é exterior ao indivíduo e aquilo que ele traz dentro de si.” (Paulilo, 1999, p. 141/142)

“A história de vida pode ser, desta forma, considerada instrumento privilegiado para análise e interpretação, na medida em que incorpora experiências subjetivas mescladas a contextos sociais. Ela fornece, portanto, base consistente para o entendimento do componente histórico dos fenômenos individuais, assim como para a compreensão do componente individual dos fenômenos históricos.” (Paulilo, 1999, p. 142, 143)

Por fim, é possível afirmar que as aprendizagens acumuladas ao longo da vida podem ser reagrupadas em quatro categorias, das quais:

“aprendizagens existenciais são constitutivas do conhecimento de si como ser psicossomático em nossas dimensões de ser no mundo, nossos registros de expressão e nossas competências genéricas transversais particulares, - aprendizagens instrumentais reúnem os processos e procedimentos em todos os domínios da vida prática numa dada cultura e num dado momento histórico, - aprendizagens relacionais são as aquisições de comportamentos, de estratégias de trocas e de comunicação com o outro, do saber-ser em relação consigo, com o outro e com o mundo, - aprendizagens reflexivas permitem a construção do saber-pensar nos referenciais explicativos e compreensivos.” (Josso, 2007, p. 421, 422)

Efetivamente é de realçar a importância das histórias de vida, na medida em que nos contam a historicidade de alguém, e neste projeto revelaram-se extremamente importantes pois criaram a ponte entre o passado, o presente e inclusive futuro do público-alvo contribuindo para o seu bem-estar.

Por outro lado, é importante referir as histórias de vida enquanto metodologia, visto ter sido utilizada ao longo deste projeto, sendo pertinente afirmar que a história de vida é um método “ [...] que tem como principal característica, justamente, a preocupação com o vínculo entre pesquisador e sujeito.” (p.29) Desta forma, “ [...] dentro da metodologia de abordagem biográfica, relaciona duas perspectivas metodológicas intimamente, podendo ser aproveitado como documento ou como técnica de captação de dados.” (Haguette *in* Silva *et al.*, 2007, p. 29)

A história de vida tem um forte papel na educação de adultos, pois está apoiada na prática dos indivíduos, preservando a integridade do mundo social para poder estudá-lo, tendo em conta o ponto de vista dos agentes sociais, “ [...] por meio da história de vida contada da maneira

que é própria do sujeito, tentamos compreender o universo do qual ele faz parte. Isso nos mostra a faceta do mundo subjetivo em relação permanente e simultânea com os fatos sociais.” (Barros & Silva, 2000 *in* Silva *et al.*, 2007, p. 31)

“ [...] [Ao] se apropriar do social o indivíduo nele inscreve sua marca e faz em sua subjetividade uma re-tradução deste social, reinventando-o a cada instante. O processo por ele experimentado exprime o “psicossocial” 5 onde ele está inserido, no processo dialético de construção de sua própria identidade e de reconstrução social – mobilidade da história para a história de vida, e da história de vida para o coletivo. Além disso tudo, a experiência de relatar sua história de vida, oferece àquele que a conta uma oportunidade de (re)-experimentá-la, re-significando sua vida – o que implica numa dimensão ética do estudo [.].” (Ferraroti *in* Silva *et al.*, 2007, p. 31)

Em suma, é passível de se afirmar que “ [...] [ao] se trabalhar o vivido subjetivo dos sujeitos, através do método de História de vida, temos acesso à cultura, ao meio social, aos valores que ele elegeu e, ainda, à ideologia.” (Silva *et al.*, p. 33)

#### d. Relevância das relações interpessoais na terceira idade

O ser humano enquanto ser social necessita de se relacionar e de manter relações pessoais positivas, aquando do início deste projeto, o público-alvo demonstrava ter relações interpessoais pouco positivas, daí a importância de realçar as relações interpessoais na velhice, que já por si só é uma fase de algumas perdas, sendo imperativo ter atenção aos seguintes aspetos: autonomia ter “ [...] um self determinado e independente, capaz de realizar auto-avaliações com base em critérios pessoais e capaz de seguir as próprias opiniões);” (Queroz *et al.*, 2005, p.292) ter um propósito de vida, no sentido de criar objetivos de vida; conseguir dominar perfeitamente o ambiente em que está inserido; crescimento pessoal estando aberto a novas experiências, assim como “ [...] tendência à auto-realização, ao aperfeiçoamento e à realização das próprias potencialidades); autoaceitação (ser capaz de aceitação de si e dos outros, com uma atitude positiva em relação a si mesmo [...] e relações positivas com outros (manter relações de satisfação, de confiança e de afetividade com outras pessoas).” (Queroz *et al.*, 2005, p. 292)

Importa ter em atenção também que as relações interpessoais estão intimamente com a qualidade de vida dos indivíduos, na medida em que no mundo ninguém consegue sobreviver sozinho, é importante termos um meio, uma comunidade da qual possamos ser e fazer parte, sendo imperativo “[o] conjunto das habilidades requeridas para relações interpessoais satisfatórias inclui diferentes classes e subclasses dentre as quais as habilidades de comunicação, assertivas, empáticas, de civilidade, de expressividade emocional, de trabalho [...] [destacando-se] a importância das habilidades empáticas [...] [.]” (Carneiro *et al.*, 2007 p. 230)

“ [...] O conceito de comportamento socialmente competente deve incluir a capacidade do indivíduo para obter satisfação pessoal (assertividade) e, ao mesmo tempo, a motivação genuína para compreender e atender às necessidades da outra pessoa (empatia) (Falcone & Ramos, 2005). A falta e/ou deficiência em manifestar empatia e assertividade pode ocasionar padrões de comportamento socialmente inadequados, tais como a esquiva ou a agressividade. Esses padrões acabam prejudicando a qualidade da interação e favorecendo os conflitos sociais.” (Carneiro *et al.*, 2007 p. 230)

A integração social é parte integrante do suporte social, esta “[...] acontece através de um comprometimento que as pessoas têm com a ordem social e exerce controle sobre o comportamento dos indivíduos. [...] [reforçando] um sentimento de pertencimento perante a sociedade, [...]” (Ramos, 2002, p. 163).



As relações sociais, hoje em dia, têm um forte impacto na vida de qualquer indivíduo, este enquanto ser social tem necessidade de se relacionar, de comunicar, de receber e dar afetos, no fundo, é necessário o processo de socialização propriamente dito, pois se em indivíduos ainda jovens este é um processo importante, no envelhecimento acresce a responsabilidade das relações sociais na “felicidade” e qualidade de vida do indivíduo, pois são várias as mudanças e transformações que este sofre, em várias dimensões, que o podem afetar negativamente. Assim sendo, “[...] a relevância das relações sociais, principalmente através da família como suporte social, na saúde da pessoa idosa, bem como as mudanças que se vêm processando no acesso ao suporte e na possibilidade de manutenção de relações entre as gerações.” (Ramos, 2002, p. 170)

Poderemos dizer que “[...] a relação entre saúde, doença, envelhecimento e relações sociais é uma relação recíproca. A deterioração da saúde pode ser causada não somente por um processo natural, mas também por uma falta ou qualidade de relações sociais e vice-versa [,] (Ramos, 2002, p. 170) neste sentido a promoção das relações sociais e o convívio é um aspeto fundamental na intervenção socioeducativa na terceira idade.

#### e. Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

É portanto, no contexto do final da Segunda Guerra Mundial, que a educação começa a traçar novas metas e objetivos, era imperativo uma “ [...] (re) educação dos adultos, não apenas no sentido escolar e de formação contínua [...] [mas antes que incidisse] nas realidades concretas de cada homem.” (Antunes, 2001, p. 32)

Sob o mesmo efeito, com as reformas educativas que iam surgindo, houve também a necessidade de criar conferências de Educação de Adultos sendo que a 1ª conferência Internacional de Educação de Adultos foi realizada na Dinamarca em 1949 e evidenciou pela primeira vez uma preocupação com a educação dos adultos, privilegiando “ [...] todas as necessidades e aspirações da população adulta, [criando] condições para que os indivíduos adquiram conhecimentos e técnicas necessárias [facilitando a] auto-realização pessoal e a participação [na comunidade]. ” (Antunes, 2001, p. 35) O facto de a Educação de Adultos surgir dos próprios adultos e das suas potencialidades e necessidades, inclusive da sociedade em que vivem, é algo que se opõe à educação escolar tradicional e a todas as suas metodologias e planos de estudo. (Antunes, 2001) Contudo, “ [...] a modalidade de educação de adultos que ganhou forma [...] foi a formação contínua, ligada à atualização e aperfeiçoamento profissional,” (Antunes, 2001, p. 37) ou seja, no fundo a educação estava alicerçada na eficácia e rentabilização económica.

Por conseguinte, é pertinente referir uma das conferências que em nossa perspetiva é das mais relevantes, a 4ª conferência Internacional da UNESCO sobre a Educação de Adultos que teve lugar em Naibori em 1976, esta defendia um desenvolvimento integral de todas as competências do indivíduo. Neste sentido esta recomendação designou a definição de educação de adultos mais explícita feita até aos dias de hoje, que é tida como:

“ [...] a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou não formais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidades, e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas como adultos pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação [...] na dupla perspetiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente.” (UNESCO, 1976, p.10)

Em virtude do que foi mencionado, a Recomendação de Nairobi delimitou alguns objetivos que devem ser tidos em conta em Educação de Adultos, de entre os mais relevantes podem ser: a capacidade de aprender a aprender, ou seja, construir a aprendizagem pois assim que o indivíduo percebe em que consiste o processo de aprendizagem, este está preparado para aprender; (UNESCO,1976) “desenvolver uma compreensão crítica dos grandes problemas contemporâneos e das transformações sociais, e a capacidade para participar ativamente no progresso da sociedade numa perspectiva de justiça social;” (UNESCO,1976, p.11) e “assegurar a inserção consciente e eficaz dos indivíduos no mundo do trabalho, proporcionando-lhes uma formação técnica e profissional avançada, e desenvolvendo a capacidade para criar [...] novos bens materiais e novos valores espirituais ou estéticos.” (UNESCO, 1976, p.12)

Sob o mesmo ponto de vista, são enumerados princípios em que a Educação de Adultos se deve basear, sendo que os seguintes são na nossa perspectiva os mais adequados: a aprendizagem deve ser um processo participativo, ou seja, “ [...] ser concebida em função das necessidades dos participantes e aproveitar as suas diversas experiências no desenvolvimento da educação de adultos; [atribuindo prioridade] aos grupos menos favorecidos no ponto de vista educativo;” (UNESCO, 1976, p.12) outro princípio pertinente é o que refere que se deve ter em conta todo o percurso de vida cada indivíduo “ [confiando] na capacidade e na vontade de todo o ser humano de progredir durante toda a sua vida; não só no plano do seu desenvolvimento pessoal, mas também em relação à sua atividade na vida social;” (UNESCO,1976, p.12)

A educação obteve ao longo dos tempos várias formas, sendo que é importante realçar a educação comunitária, pois relembando o relatório de Jacques Delors e a 5ª conferência de Educação de Adultos em Hamburgo em 1997, a educação era compreendida com um processo permanente e comunitário “ [...] que salta os muros do mundo escolar e se alarga a toda a comunidade permitindo a todos os indivíduos adquirir competências, conhecimentos e técnicas.” (Antunes, 2001, p. 74) Era importante que a educação fosse promotora de igualdades, de encontro entre culturas, de solidariedade e respeito pelo outro e pela diferença, o que “ [...] pressupõe uma coconstrução de indivíduos e comunidades com base na inter-ajuda e solidariedade e na coresponsabilização de todos.” (Antunes, 2001, p.77) Essencialmente era necessário o contacto livre entre pessoas e comunidades diferentes com o intuito de resolver os problemas humanos, através da paz internacional, da solidariedade, entre outros aspetos relacionados com a formação cívica inclusive.

Neste sentido, é crucial referir que a Educação de Adultos informal sempre existiu, porém não como uma modalidade educativa. Esta começa a aparecer numa perspetiva formalizada em que o estado apoia em determinados aspetos.

A educação é um campo diverso e heterogéneo, ao nível das práticas educativas; das instituições onde as práticas são aplicadas e os formadores. No que respeita às práticas educativas estas subdividem-se em alfabetização; formação profissional; animação sociocultural e desenvolvimento local. Este último pode ocorrer em vários locais como organismos autárquicos; associações recreativas e culturais; centros comunitários e IPSS, entre outros, pois hoje em dia há finalidades educativas em muitos organismos da sociedade civil. (Canário, 2000)

Efetivamente, a Educação de Adultos está ainda relacionada com a educação formal, daí a importância do desenvolvimento local porque as pessoas vão perceber que não é essa educação escolar/formal, mas antes esta acontece nos locais anteriormente referidos, daí que a referência dominante da Educação de Adultos não tenha que ser a educação escolar, mas antes a que acontece nesses mesmos sítios. A pertinência do desenvolvimento local é também perceptível pois este agrega os outros subtemas (alfabetização, animação sociocultural e formação profissional), sendo por isso também participativo pois implica a participação dos atores sociais. (Canário, 2000)

Assim sendo, todos os projetos de formação de adultos devem obedecer aos seguintes ideais: ter em atenção a experiência de vida do adulto; há uma transformação da pessoa ao nível do saber, do saber-fazer e do saber-ser; as instituições são compostas por pessoas, e ao se educar as pessoas educa-se também a instituição, é preciso escuta ativa; é necessário dar ferramentas/competências às pessoas para que elas apliquem no dia-a-dia e na resolução dos seus problemas; em função do que recebe, o formador absorve ativamente o que lhe é dado, tem que ser trabalhado de forma individual para ganhar a sua identidade. (Canário, 2000)

No que concerne à Intervenção Comunitária, nos seus primórdios, era essencialmente de cariz económico e educativo e posta em ação em zonas do globo mais pobres. Atualmente não é característica apenas das zonas mais pobres, mas também pode ser realizada em todos os contextos porque em todos é possível educar, melhorar alguma coisa (Marchioni, 1999)

Os componentes da comunidade são pessoas com as mesmas necessidades, expectativas, interesses, tendo que haver algo que una essas pessoas. Na perspetiva do trabalho realizado por um Técnico Superior de Educação, esta é entendida como protagonista do processo,

e não como destinatária do mesmo, pois é um processo de empreendedorismos e emancipação, na medida em que estes profissionais trabalham com as pessoas. (Marchioni, 1999) Consequentemente, o processo comunitário é o processo de melhoria das condições de vida uma determinada comunidade, tendo sempre a intervenção que partir do existente, ou seja, da realidade com que se vai intervir. (Marchioni, 1999)

Por conseguinte, existem três elementos que compõem a comunidade: a implicação e participação da população, pois se esta não participa não é intervenção; ativa implicação das diferentes organizações que existem na comunidade; e trabalho de modo a que haja uma participação dos recursos que a comunidade tem. (Marchioni, 1999) Além disso, os técnicos são uma fonte de arranque da intervenção comunitária, faz parte da profissão a iniciativa partir dos próprios profissionais, raramente os próprios cidadãos tomam a iniciativa. (Marchioni, 1999)

Numa versão mais contemporânea da comunidade, devido à globalização que provoca nas sociedades modernas o isolamento e individualismo, as pessoas deixaram de ter uma rede social, tal facto que fez voltar a emergir o comunitário, pois os problemas têm vindo a ser sobretudo de carácter afetivo e emotivo, contrapondo a ideia anteriormente referida de que eram sobretudo de ordem socioeconómica. (Úcar *et al.*, 2009) Consequentemente importa referir que no que respeita ao desenvolvimento comunitário existem vários termos/ vocábulos que o caracterizam, porém todos falam em desenvolvimento e intervenção, no sentido em que remetem para a mesma filosofia de ação que visa a melhoria das condições de vida das pessoas, tendo por isso todos a mesma metodologia que assenta em três pilares: intervenção integrada, coordenada e globalizada pois o projeto tem que estar integrado na realidade existente; intervenção sistematizada e planificada na medida em que há fases da desenvolver como o diagnóstico, a implementação e a avaliação; e uma intervenção participada, em que é relevada a participação ativa do público-alvo, este tem que participar em todas as fases do processo para ser concretizada intervenção comunitária. (Carrasco, 1997)

Nesta linha de pensamento, a intervenção pressupõe a melhoria das condições de vida das pessoas, sob um desenvolvimento integral como questões cívicas e sociais, sendo nesta perspetiva a educação vista como emancipação do ser humano em todas as suas dimensões. (Carrasco, 1997) No entanto, é importante motivar a participação através da inserção do público alvo no projeto, ou seja, este tem que perceber no que consiste efetivamente, assim como coordenar e gerir todos os recursos da comunidade. Um exemplo de uma metodologia que ajuda

à participação das pessoas é a animação sociocultural pois é ativa e participativa ajudando a manter as pessoas no projeto. (Carrasco, 1997)

Em consequência disso, é importante reter no que respeita às metodologias que a investigação ação participativa é a metodologia com que normalmente se trabalha em intervenção comunitária. Tal como já mencionado anteriormente, antes de ir para o terreno é necessário fazer avaliação de diagnóstico, mas até lá é preciso investigar sobre o contexto e as pessoas; a nível metodológico sobre quais técnicas a usar; na fundamentação teórica sobre a temática a abordar; inclusive, a avaliação de projeto também é uma questão de investigação, revelando o carácter imperativo da mesma. (Ander –Egg, 1990) A partir daqui é necessário concretizar um plano de ação também com o público-alvo e só no final de tudo isto é que há uma intervenção que é feita de modo participado, com a finalidade de melhorar as condições de vida da população. (Ander – Egg, 1990)

A título de conclusão é importante mencionar que o técnico superior de Educação não investiga problemas/ temas no abstrato, mas antes reais, na medida em que o processo é sempre o processo educativo para o desenvolvimento integral da pessoa. (Ander –Egg, 1990)

Em suma, é essencial que se reflita sobre estes conceitos à luz de vários autores, pois na área da Educação de Adultos e da Intervenção Comunitária é importante ter bem definida a metodologia de ação a utilizar, conhecer as várias etapas do processo sempre numa perspetiva de melhoria da qualidade de vida das pessoas, é importante que um educador tenha subtileza para conhecer as necessidades e potencialidades do seu público-alvo, sabendo vê-lo verdadeiramente, para que este possa aprender, queira aprender, e só aí há de facto uma intervenção efetiva.

### 3.3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/ investigação

A problemática do seguinte projeto assenta na Sustentabilidade de um Envelhecimento Ativo na Terceira Idade. Assim sendo foi determinante obter alguns contributos teóricos para que se pudesse perceber da melhor forma quais as diretrizes do tema em questão.

Neste seguimento, o primeiro conceito a ser trabalhado foi o de envelhecimento ativo, de forma a entender que pontos da vida das pessoas implicam um envelhecimento ativo, ou seja, que o ser humano apesar de envelhecer de maneira diferente, pode envelhecer de forma ativa apesar de todas as perdas que vai sofrendo nessa fase da vida.

Importa também referir a Qualidade de vida no processo de Envelhecimento, pois tal como foi dito anteriormente todas as fases da nossa vida, são fases de perda, porém também são de ganhos, de desafios, de luta para se conseguir atingir determinados objetivos. Assim, a qualidade está relacionada ao aspeto físico e cognitivo, mas também se interrelaciona com as relações interpessoais.

Posto isto, referimos também as relações interpessoais na terceira idade, pelo que estão intimamente conectadas a um envelhecimento ativo, e a um qualidade de vida positiva, pois nenhum ser humano consegue viver sozinho, necessita de suporte, de alguém que o entenda, que o apoie, que faça parte do mesmo meio que ele, para possuírem coisas em comum.

Referimos também as histórias de vida, no sentido em que este projeto vai de encontro às mesmas, e à sua valorização com intuito de valorização pessoal dos utentes, na medida em que contar a sua história, implica recorda-se, viver o passado, pensar sobre o presente e ainda perspetivar o futuro, criando objetivos de vida.

Por fim, o conceito de Educação de adultos e Intervenção Comunitária pois está relacionado com a área de especialização do mestrado, assim como se relaciona com o projeto em si, na medida em que pretendemos um desenvolvimento integral do indivíduo, através de uma participação ativa, pretende-se uma emancipação dos envolvidos.

## IV – Enquadramento Metodológico do estágio

### 4.1 Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/ investigação

#### 4.1.1 Paradigma de investigação/intervenção

No decorrer do desenvolvimento de uma investigação, é imperativo que o investigador se posicione perante uma metodologia, utilizando métodos e técnicas que o façam compreender melhor o objeto de estudo. Assim sendo, é necessário por isso compreender que a definição de um paradigma se torna essencial, na medida em que “ [o] conceito de paradigma de investigação pode definir-se como um conjunto articulado de postulados, de valores conhecidos, de teorias comuns e de regras que são aceites por todos os elementos de uma comunidade científica no dado momento histórico.” (Coutinho, 2005 *in* Coutinho 2018, p. 9) De facto, o conceito de paradigma pode ser definido como “ [...] conjunto de crenças, valores, técnicas partilhadas pelos membros de uma dada comunidade científica [...] [e inclusive] como um modelo para o “que” e para o “como” investigar num dado e definido contexto” (Thomas Kuhn, 1962 *in* Coutinho, 2018, p. 9)

Neste seguimento é importante referir que o paradigma desempenha funções muito importantes, das quais se destaca “[...] a de unificação de conceitos, de pontos de vista, a pertença a uma identidade comum com questões teóricas e metodológicas; a de legitimação entre os investigadores, dado que um determinado paradigma aponta para critérios de validade e interpretação” (Coutinho, 2005 *in* Coutinho, 2018, p.9)

O presente projeto rege-se pelo paradigma qualitativo/interpretativo ou hermenêutico, do mesmo modo que “ [...] antes dominavam estatísticas experimentais, passam a coexistir a análise textual, [...] enfatiza-se, agora, a mudança social, a etnicidade, o género, a idade e a cultura e aprofunda-se o conhecimento da relação entre investigador e investigação. (Aires, 2015, p.6)

“A investigação qualitativa insere-se hoje em perspetivas teóricas, (...) e, por outro lado, coexistentes e recorre ao uso de uma grande variedade de técnicas de recolha de informação como materiais empíricos, estudo de caso, experiência pessoal, história de vida, entrevista, observação, textos históricos, interativos e visuais que descrevem rotinas, crises e significados na vida das pessoas.” (Aires, 2015, p. 13)

Sinteticamente, o paradigma qualitativo/interpretativo vem de certo modo contrapor-se às noções científicas “[...] de explicação, previsão e controlo do paradigma positivista pelas de



compreensão, significado e ação.” (Coutinho, 2018, p. 17) Por outras palavras, este paradigma pretende compreender os sujeitos e o ambiente que os rodeia exatamente como ele é, no fundo “ [...] compreender o mundo complexo de vivido desde o ponto de vista de quem vive.” (Mertens, 1998, p. 11 *in* Coutinho, 2018, p.9) É por isso imperativo conhecer o contexto social exatamente como ele é,, interpretá-lo e compreender os seus significados. “A nível metodológico a investigação de índole qualitativa baseia-se no método indutivo [na medida em que] o investigador pretende desvendar a intenção, o propósito da ação, estudando-a na sua própria posição significativa, isto é o significado tem um valor enquanto inserido nesse contexto”

Consequentemente, o projeto engloba também a abordagem quantitativa, na medida em que foi utilizado sobretudo na análise dos dados sociodemográficos do inquérito por questionário, assim como nos interesses do público-alvo. É importante perceber que “ [um] investigador não tem de aderir cegamente a um dos paradigmas, podendo eleger livremente uma relação de atributos que, indistintamente, provenham de um ou de outro, se assim se conseguir uma adaptação flexível á sua problemática” (Anguera, 1985, p. 133 *in* Coutinho, 2018, p. 35)

#### 4.1.2 Metodologia de investigação/ intervenção

A metodologia adotada foi necessariamente a investigação-ação participativa, na medida em que “a investigação-ação considera o prático como um investigador privilegiado do seu próprio trabalho, que define os problemas que devem ser investigados e cuja solução deve refletir-se na própria prática.” (Trilla, 2004, p.111) Igualmente, a investigação participativa “pode considerar-se como um processo sistemático que uma determinada comunidade leva a cabo para atingir um conhecimento mais profundo dos seus problemas” (Trilla, 2004, p. 112) pretende-se que os atores sociais participem ativamente na modificação da realidade social. (Trilla, 2004)

Neste sentido, a investigação-ação surge da participação e reflexão crítica, assim como de uma intencionalidade transformadora, podendo também ser entendida como “ [...] um estudo de uma situação social que tem como objetivo melhorar a qualidade de ação dentro da mesma [...]” (Elliot, 1993 *in* Coutinho, 2018, p. 363) Assim como “ [...] um processo reflexivo que vincula dinamicamente a investigação, a ação e a formação, realizada por profissionais das ciências sociais, acerca da sua própria prática” (Bartolomé, 1986 *in* Coutinho, 2018, p. 363)

Concomitantemente, a investigação-ação pode ser definida como

“ [...] situacional, porque visa o diagnóstico e a solução de um problema encontrado num contexto social específico; interventiva, porque não se limita a descrever um problema social [...] mas a intervir: a ação tem de estar ligada à mudança, é sempre uma ação deliberada; participativa, no sentido em que todos os intervenientes (e não só o investigador) são co- executores na pesquisa, ou seja, é levada a cabo por um “investigador coletivo”; autoavaliativa, na medida em que as modificações vão sendo continuamente avaliadas, com vista a produzir novos conhecimentos e a alterar a prática” (Coutinho, 2018, p. 365/ 366)

Por outro lado, convém realçar a animação sociocultural enquanto método de intervenção, devido á sua complexidade, pois “ [o] campo que abrange é muito diverso quanto a conteúdos e metodologias.” (Trilla, 2004, p. 104) De realçar também a participação na medida em que não só permite, como exige a participação de todos os implicados; é comprometida com a realidade, pois interfere na mesma de modo a transformá-la/ melhorá-la; a sua utilidade que “ [...] reside em saber captar a unidade da complexidade, pois, de outro modo, só se acumulariam saberes pontuais que não dariam a visão global.” (Trilla, 2004, p. 105)

Por fim, importa referir a animação sociocultural enquanto criadora de conhecimento, ressaltando o espírito crítico dos indivíduos:

“ Uma visão mais moderna e realista de investigação incluirá sempre em si quer o movimento da teorização, quer o da intervenção, se de facto se procura inovação... O sinal central da investigação é o questionamento sistemático, crítico e criativo. A intervenção competente na realidade, ou o diálogo crítico com ela, em sentido teórico e prático... Parece inegável que a prática possa ser questionada, produtora de conhecimento, mais além do mero lugar de aplicação da teoria.” (Trilla, 2004, p. 106)

## 4.2 Métodos e técnicas de investigação

Para a concretização do presente projeto, foi necessário alicerçar-nos em técnicas de cariz qualitativo que permitissem uma investigação mais acreditada. Auxiliamo-nos em ferramentas como a pesquisa e análise documental, observação direta e participante, conversas informais, diário de bordo e a aplicação de um inquérito por questionário.

### Pesquisa e análise documental

A análise documental é uma “ [técnica] de recolha de informação necessária em qualquer investigação, o recurso a documentos é uma tarefa difícil e complexa que exige do investigador paciência e disciplina” (Pardal *et al.*, 2011, p. 103)

Neste sentido, apresenta como formas de atuação o facto de ter bem definido o objeto de estudo, facilitando a análise de documentos; formular corretamente a hipótese ou hipóteses, viabilizando a coordenação na análise de documentos, assim como a seleção da informação; a deteção da imparcialidade das fontes e por fim comparar apenas o comparável. (Pardal *et al.*, 2011)

Importa por isso referir que esta foi utilizada no intuito de fazer um levantamento de documentos inerentes ao contexto em causa.

### Observação direta e participante

A observação direta e participante é uma das técnicas que mais privilegia a compreensão do mundo que se está a estudar, “ [...] o observador passa muito tempo no contexto a observar com o objetivo de compreender melhor o fenómeno em estudo” (Coutinho, 2018, p. 331)

Desta forma é possível fazer um acompanhamento diário da vida do público-alvo que se está a investigar, permitindo ter acesso a vastas informações relevantes que se não fosse pelo acompanhamento/ participação não seriam possíveis.

### Conversas informais

As conversas informais foram ganhando importância ao longo do projeto, na medida em que refletiam a confiança e proximidade existente, assim como a familiaridade com os utentes.

Neste sentido, é importante referir o contacto, a proximidade, a relação de bom ouvinte, tornando-se momentos vitais no dia-a-dia dos utentes ao longo de todo o projeto.

#### Diário de bordo

O Diário de bordo foi um instrumento utilizado ao longo de todo o projeto, sendo essencial no reconhecimento do público-alvo, pois só registando diariamente o que se está a investigar é que se consegue de facto obter informações que de outra maneira não seria possível. “O diário de bordo representa, não só, uma fonte importante de dados, mas também pode apoiar o investigador no desenvolvimento do estudo” (Coutinho, 2018, p. 341)

#### Inquérito por questionário

O inquérito por questionário é dos instrumentos de recolha de dados mais utilizados na investigação sociológica, apresentando como principais vantagens o facto de ter um custo acessível, garante o anonimato permitindo a autenticidade das respostas e permite que os inquiridos escolham uma hora para o fazer. (Pardal *et al.*, 2011) Este foi utilizado inicialmente para se perceberem dados sociodemográficos dos utentes, bem como os seus gostos e interesses.

### 4.3 Métodos e técnicas de educação/ formação

A animação sociocultural enquanto técnica metodológica transforma “ [...] a passividade, a resignação e o fatalismo do viver humano em participação, autonomia e emancipação.” (Peres, 2004, p. 27) Assim como,

“ [...] assumimos a Animação Sociocultural como uma estratégia política, educativa e cultural de emancipação individual e colectiva, assente num conjunto de práticas de Investigação Social, Participação e Ação Comprometida. Um processo fundamentalmente centrado na promoção da participação consciente e crítica de pessoas e grupos na vida sócio política e cultural em que estão inseridos, criando espaços para a comunicação interpessoal” (Peres, 2004, p. 27)

Em continuidade, a animação possui um vasto leque de estratégias de intervenção, dos quais podem ser a dimensão etária que engloba infantil, juvenil, adultos e terceira idade; o espaço de intervenção que inclui animação urbana e animação rural e por fim “pluralidades de âmbitos ligados a sectores de áreas temáticas, como sejam: a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho [...]” (Lopes, 2006/2007, p.5)

Neste sentido, alicerçou-se em métodos e técnicas de educação/ formação grupais, técnicas de informação/ comunicação e técnicas ou procedimentos para a realização de atividades lúdicas. No que diz respeito às técnicas grupais estas foram utilizadas ao longo das oficinas de histórias de vida, permitindo que os idosos se fossem conhecendo melhor, melhorando as suas relações interpessoais.

Relativamente às técnicas de informação/ comunicação estas foram de carácter de comunicação oral, onde foram debatidos vários temas da atualidade, assim como do passado, nomeadamente as histórias de vida de cada utente.

Por fim temos as técnicas para a realização de atividades lúdicas são de forma geral todas as atividades que contam com a participação ativa dos utentes, que complementam o desenvolvimento pessoal e grupal, assim como os momentos festivos onde se comemora datas mais representativas do ano, proporcionando momentos de alegria ao público-alvo.

#### 4.4 Procedimento e tratamento de dados

##### Análise de conteúdo simples

O procedimento e tratamento de dados foi realizado através da análise de conteúdo simples, agrupando categorias de resposta, “ [é] pois um método de análise que pode ser utilizado, com êxito, em planos quantitativos de tipo inquérito (survey) por questionário quando as perguntas são de tipo “aberto” e originam dados textuais dos quais é preciso extrair sentido [.]” (Bardin, 2011 *in* Coutinho, 2018, p. 217)

“A análise de conteúdo é pois um conjunto de técnicas que permitem analisar de forma sistemática um corpo de material textual, por forma a desvendar e quantificar a ocorrência de palavras/ frases/ temas considerados “chave” que possibilitem uma comparação posterior [...] o investigador busca estruturas e regularidades nos dados e faz inferências com base nessas regularidades” (Coutinho, 2018, p. 217)

Assim sendo, procuramos fazer uma análise simples para compreender o significado das informações que foram recolhidas.

##### Análise estatística

A relevância da análise estatística reside sobretudo “ [...] [na] verificação empírica, componente de uma investigação social, realiza-se sobre dados colhidos numa amostra retirada [...] de um universo ou população [...] [.]” (Pardal *et al.*, 2011, p. 128) Assim sendo, no presente projeto, com o intuito de fazer uma melhor representatividade dos dados sociodemográficos aplicou-se um inquérito por questionário ao público-alvo, sendo posteriormente realizada uma análise estatística dos dados recolhidos baseada em representações gráficas. Tais representações permitiram “[...] a identificação de aspetos interessantes, regularidades ou padrões que caracterizam os fenómenos sociais em estudo” (Pardal *et al.*, 2011, p. 128)

#### 4.5 Identificação dos recursos mobilizados

Para a concretização e desenvolvimento de um projeto é essencial poder articular um conjunto diversificado de recursos, nomeadamente recursos humanos, materiais e físicos que viabilizem o projeto, para que os objetivos delineados sejam alcançados.

**Recursos humanos:** No que respeita aos recursos humanos, sem os quais a realização deste projeto não era possível, contamos com os idosos do Centro de Dia, a técnica de Educação Social/ acompanhante de estágio e a auxiliar e colaboradora da instituição que estava sempre com os utentes.

**Recursos materiais:** Relativamente aos recursos materiais, estes foram bastante diversificados. Deste modo utilizamos a televisão, o computador, que foram sobretudo usados nas oficinas de histórias de vida, para a visualização de filmes e pequenos vídeos. Foi também utilizado um quadro de ardósia, giz; mesas e cadeiras.

Para além destes, foram utilizados materiais de apoio na oficina de pintura e artes plásticas como: pincéis, guaches, aguarelas, cola, papel feltro, papel crepe, purpurinas, rafia, bijuterias, fios, cordas, fitas decorativas, botões, papel, canetas, lápis, entre outros.

Foram também utilizados copos de plástico, bolas de *ping pong*, dado, ponteiros de relógio, cartolinas, novelo de lã, revistas, caixa de cartão, cartas para jogar á sueca, balões, lençol, materiais para jogo de *bowling*, balança e aparelho para medir tensão arterial.

**Recursos físicos:** No que respeita aos recursos físicos, a grande parte das atividades foram realizadas na sala de atividades, não esquecendo o espaço exterior que serviu para as caminhadas.



#### 4.6 Limitações do processo

As limitações encontradas ao longo de todo o projeto permitiram à estagiária criar alternativas, evidenciar novas atividades que pudessem ir ao encontro das necessidades do público-alvo.

Como primeira limitação identificou-se o facto de o público-alvo ser um grupo que apresentava algumas patologias mais ao nível cognitivo, sendo pertinente uma intervenção que tivesse isso em conta. Outra dificuldade/ limitação assentou nas saídas e entradas de novos utentes, na medida em que era necessário fazer uma integração no grupo, mas foi algo que também se revelou importante pois sem isso os idosos não tinham sido confrontados com determinadas realidades e adversidades que a própria vida muitas vezes nos apresenta.

Pode apontar-se como limitação a resistência de alguns utentes em realizar algumas atividades que nunca antes tinham realizado, assim como manifestaram no início algum receio em participar em determinadas atividades.

No decorrer e desenvolvimento do projeto de intervenção essa relutância em participar nas atividades foi diminuindo, também por conhecer melhor as atividades que iam sendo realizadas, por perceberem que participar nas atividades era importante para eles.

## V – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/ Investigação

### 5.1 Apresentação do trabalho de intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos

O presente projeto de intervenção foi desenvolvido em três fases distintas: a primeira fase remete para a inserção no contexto e sensibilização e avaliação de diagnóstico; a segunda fase alicerça-se na implementação das atividades e a terceira fase corresponde á avaliação.

| <b>FASES</b>  | <b>ATIVIDADES</b>   | <b>AVALIAÇÃO</b>                 |
|---|---|----------------------------------|
| <b>1ª FASE:<br/>INSERÇÃO NO<br/>CONTEXTO E<br/>SENSIBILIZAÇÃO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Visita á instituição e apresentação prévia;</li><li>• Reuniões com a Acompanhante de estágio;</li><li>• Conversas informais com o público-alvo, funcionários e técnicas;</li><li>• Observação participante;</li><li>• Aplicação dos inquéritos por questionário;</li><li>• Pesquisa e análise documental;</li><li>• Participação em datas festivas.</li></ul> | <p>Avaliação<br/>diagnóstica</p> |
| <b>2ª FASE:<br/>IMPLEMENTAÇÃO<br/>DAS ATIVIDADES</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de valorização pessoal;</li><li>• Oficina de pintura e artes plásticas;</li><li>• Oficina vida ativa;</li><li>• Jogos tradicionais;</li><li>• Oficina de estimulação cognitiva e sensorial.</li></ul>  | <p>Avaliação contínua</p>        |
| <b>3ª FASE:<br/>AVALIAÇÃO</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Observação participante;</li><li>• Inquérito por questionário realizado ao público-alvo;</li><li>• Análise de conteúdo.</li></ul>   | <p>Avaliação final</p>           |

### 5.1.1 Descrição das atividades desenvolvidas

Após a fase de inserção do contexto, tornou-se possível desenvolver e identificar objetivos de forma a potencializar a melhoria da qualidade de vida do público-alvo.

Neste seguimento, através da avaliação diagnóstica do contexto tendo noção de quais os interesses, potencialidades, necessidades e gostos dos utentes foram desenvolvidas cinco oficinas: Atividades de valorização pessoal que assenta tal como o nome indica, na valorização de saberes, práticas e histórias de vida dos utentes, potencializando também a interação grupal; Oficina de pintura e artes plásticas que engloba várias formas de pintura, recorte, colagem sobre os vários temas como a natureza, a primavera, a páscoa entre muitos outros; Oficina vida ativa, surge sobretudo para motivar o público-alvo á prática de exercício físico e de hábitos de vida saudáveis, foram debatidos temas como a alimentação saudável, e algumas das doenças associadas ao envelhecimento como o caso do colesterol; Jogos tradicionais sobretudo para ir de encontro aos gostos dos utentes, havendo momentos de partilha e interação grupal bastante benéficos; por fim a Oficina de estimulação cognitiva e sensorial que tal como o nome indica assenta na preservação de um bom desempenho cognitivo e sensorial.

Concomitantemente, é importante referir que as atividades foram realizadas com base numa Investigação-Ação-Participativa em que o público-alvo foi protagonista e ator ativo das atividades e da sua implementação. As oficinas funcionavam uma vez por semana da parte da manhã das 10h às 11h e da parte da tarde das 14h às 17h, havendo dias em que aconteciam só num dos horários pois a instituição beneficiava de atividades já existentes como aulas de música, ginástica, boccia e fisioterapia.

Em suma, serão a seguir apresentados os objetivos de cada oficina e da comemoração de datas festivas, assim como as atividades realizadas em cada uma delas, e a sua avaliação contínua.

## Atividades de valorização pessoal

### *Objetivos específicos da oficina:*

*Promover a partilha de histórias de vida;  
Fomentar a idealização de objetivos de vida;  
Valorizar as capacidades, saberes e cultura dos idosos;  
Promover a empatia e compreensão;  
Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição.*

### *Atividades:*

- *Diário de bordo (onde os utentes guardaram as várias atividades que realizaram)*
- *Oficina de histórias de vida (debatidas entre todos, inicialmente tinham temas pré-definidos, como a profissão dos utentes, a felicidade, a família, o amor, a amizade; depois os utentes foram partilhando assuntos que queriam)*

## Descrição:

A oficina tal como indica o nome englobou atividades que privilegiavam o “eu”, as experiências de vida do público-alvo e todas as histórias que fizeram parte da vida dos mesmos. As oficinas de histórias de vida ocorriam semanalmente, e incluíam sempre a visualização de um filme e/ou pequeno vídeo acerca do tema no início da atividade, depois iniciava-se a partilha de todos sobre as suas opiniões, e assuntos que queriam partilhar sobre o tema, e no final desenhavam algo alusivo ao que se passava durante a atividade. O primeiro tema a ser retratado nesta oficina foi a profissão de cada utente.

Para que os utentes se enquadrassem no tema, foi-lhes mostrado um documentário sobre Portugal na década de 60, antes e após o 25 de abril, e a forma como as pessoas viviam, quais os seus empregos, para que estes se recordassem de histórias que viveram, e de empregos que já tinham tido. Esta foi sem dúvida uma grande atividade, pois inclui mais de três dias, um para ver o documentário, outro para os utentes relatarem as histórias que tinham sobre o tema, e outro para desenharem algo acerca da sua profissão e/ou profissões e também para a realização de uma pequena dinâmica acerca da atividade e do que o público-alvo achou da mesma.

A segunda oficina teve como tema a felicidade, e tal como na anterior, no início foi visualizado um pequeno vídeo sobre o tema, numa tentativa de os utentes captarem algumas ideias, e recordações acerca da felicidade, para que o resto da atividade corresse de forma mais produtiva. Posteriormente, foi-lhes pedido para contarem algumas histórias de momentos felizes que tiveram na sua vida, assim como lhes foi pedido para completar a frase “ser feliz é” e foram fotografados durante este momento para que se lembrassem sempre de motivos para serem felizes.

A terceira oficina teve como tema a família e ocorreu de forma muito semelhante á segunda, pois incluímos a visualização de um pequeno vídeo inicialmente, e depois foi-lhes pedido que partilhassem histórias da sua família, desde que eram crianças até á idade adulta, para que as memórias e vivências fossem identificadas pelos utentes. No final foi-lhes pedido que escrevessem algo sobre o tema e foram também fotografados.

O amor foi o tema escolhido para a quarta oficina, em que foi também visualizado um pequeno vídeo acerca do tema e foi pedido aos utentes que falassem sobre o que era o amor, de

que formas se podiam amar, e posteriormente teriam que completar a frase “o amor é” e foram fotografados. A última oficina a ter como tema pré-definido foi a quinta, em que o tema escolhido foi a amizade, e ocorreu exatamente da mesma maneira que as anteriores.

As restantes oficinas foram delineadas pelos utentes, em que estes partilhavam o que queriam, da forma que queriam, não havia guião, simplesmente contavam histórias que lhes vinham á memória, que recordavam com carinho e saudade, e que apesar do passar dos anos, não esqueciam os que mais amavam, a primeira vez que compraram a própria roupa, e que começaram a comer mais de meia sardinha, a chegada dos filhos e a mudança dos tempos, ocorreram todas as semanas, e todas as semanas havia uma história para contar.

Relativamente ao diário de bordo, consistia numa capa que cada utente tinha com os trabalhos realizados ao longo dos meses.

### Avaliação

| Quadro nº1: Resultados da Avaliação Contínua de Atividades de Valorização Pessoal |       |      |
|---|-------|------|
| Muito   | Pouco | Nada |
| 12  | 0     | 0    |
| FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Apêndice II)                |       |      |

Como se pode observar no Quadro 1, do total dos 12 utentes que participaram nesta oficina, todos revelaram aprender muito com a mesma, e gostaram imenso de partilhar histórias da sua vida, assim como debater temas da atualidade. Pelas conversas informais, foi perceptível que o facto de terem os seus trabalhos todos guardados no seu diário de bordo serve de motivação para realizarem as várias atividades.

## Oficina de pintura e artes plásticas

### *Objetivos específicos da oficina:*

*Promover a estimulação cognitiva;*

*Fortificar a estimulação sensorial;*

*Promover a empatia e compreensão;*

*Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição.*

### *Atividades:*

- *Apanhar folhas do jardim e fazer texturas*
- *Realização de peças alusivas ao natal em barro*
- *Realização de materiais alusivos a datas festivas*
- *Utilização da técnica de sopro para realizar cores de outono*
- *Preparação do dia da mulher (inclui pintura e colagem)*
- *Pintar um quadro para colocar em exposição*
- *Pintura de vários desenhos*
- *Realização de cartazes acerca das estações do ano*

### Descrição:

A oficina de pintura e artes plásticas pode ser considerada a oficina predileta dos utentes, estes de facto tinham uma enorme paixão pela pintura. Esta oficina era a mais realizada ao longo da semana, quase todos os dias tinha que haver algo que fosse para pintar. Foi nesta oficina que se realizaram os vários desenhos, e peças alusivas a datas festivas como o natal, a páscoa e o carnaval, dia da mulher implicando decorações de sala e da instituição também, com várias técnicas de pintura, colagem e recorte.

As atividades ocorriam na maioria das vezes em grupo, de forma a manter boas relações interpessoais e a criar outras que ainda não existiam no início do projeto. Sem dúvida que esta oficina foi um dos pontos de partida para motivar os utentes a participarem nas atividades, pois desde sempre que identificaram a pintura como uma das atividades preferidas, daí que também tenha sido realizada várias vezes ao longo do projeto.

### Avaliação

Quadro nº2: Resultados da Avaliação Contínua da Oficina de pintura e artes plásticas

| Muito | Pouco | Nada |
|-------|-------|------|
| 10    | 0     | 0    |

FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Apêndice II)

Relativamente á oficina de pintura e artes plásticas os 10 inquiridos que participaram revelaram ter aprendido muito, de notar também que esta é sem dúvida a oficina preferida de todos os inquiridos, daí que também sejam utilizadas técnicas de pintura para completar outras oficinas, através das conversas informais com os utentes foi possível averiguar que todos se sentem mais á vontade com esta oficina, e que realizam as atividades mais facilmente também.



## Oficina Vida Ativa

### *Objetivos específicos da oficina:*

*Promover o apreço pela atividade física;*  
*Cultivar a criação de hábitos alimentares saudáveis;*  
*Alertar sobre as principais doenças associadas ao envelhecimento*  
*Promover a empatia e compreensão;*  
*Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição.*

### *Atividades:*

- *Caminhadas no final de almoço;*
- *Aulas de ginástica;*
- *Atividade com os utentes para explicar a roda dos alimentos;*
- *Jogo do lençol e dos balões;*
- *Jogo de bowling;*
- *Jogo com bolas*
- *Atividade sobre prevenção de quedas*
- *Atividade sobre principais doenças associadas ao envelhecimento, nomeadamente a diabetes e o colesterol;*
- *Pesagens;*
- *Medir tensão arterial.*

## Descrição

A oficina Vida Ativa teve como propósito manter os idosos ativos ao nível físico e também mental, mas com maior incidência no nível físico. Inicialmente foi uma oficina que obteve alguma resistência por parte do público-alvo, na medida em que não queriam realizar algumas atividades que causavam maior desgaste físico.

As atividades desta oficina foram realizadas semanalmente como o caso das caminhadas e das aulas de ginástica, assim como o jogo com bolas, que implicava a movimentação de membros inferiores e superiores.

A atividade sobre prevenção de quedas ocorreu apenas uma vez e em conjunto com os utentes elaborou-se uma espécie de guia para evitar as quedas. Já a atividade sobre doenças, realizou-se na mesma semana em que se realizou a roda dos alimentos, para que os utentes pudessem perceber a importância de ter uma alimentação saudável, decorreu da mesma forma que a atividade de prevenção de quedas,

As restantes atividades incidiam sobretudo na movimentação de membros inferiores e superiores, de notar também que as atividades decorriam sempre com música de forma a motivar a participação dos utentes.

## Avaliação

| Quadro nº3: Resultados da Avaliação Contínua da Oficina Vida ativa |       |      |
|--|-------|------|
| Muito  | Pouco | Nada |
| 15   | 2     | 0    |
| FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Apêndice II) |       |      |

No que concerne á oficina vida ativa, a maioria dos inquiridos revelou ter aprendido muito e gostar das atividades realizadas (15 inquiridos), contudo dois dos inquiridos mostraram-se reticentes quanto a esta oficina, apesar de participarem em todas as atividades, não gostam

da prática de exercício físico, e através de conversas informais têm vindo a ser estimuladas a participar nas caminhadas realizadas após o almoço no recinto exterior da instituição, e apesar de participarem não gostam, até porque têm também alguma dificuldade de locomoção evidente.

### Jogos tradicionais:

#### *Objetivos específicos da oficina:*

*Promover a estimulação cognitiva;*

*Promover a empatia e compreensão;*

*Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição.*

#### *Atividades:*

- *Jogo do bingo*
- *Jogo dos santos populares*
  - *Sueca*

### Descrição

Tal como o nome indica a oficina focou-se sobretudo aos jogos tradicionais, dos quais foram realizados pelos utentes o jogo do bingo e o jogo dos santos populares. O jogo dos santos populares consistia numa espécie de jogo da glória em que os utentes tinham que responder a determinadas perguntas acerca dos santos populares.

## Avaliação

Quadro nº4: Resultados da Avaliação Contínua de Jogos tradicionais

| Muito  | Pouco | Nada |
|--|-------|------|
| 10   | 2     | 0    |
| FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Apêndice II) |       |      |

Ao momento em que realizamos a avaliação intermédia foi desenvolvido apenas um tipo de jogos tradicionais, o bingo, realizado algumas vezes a pedido da maioria dos utentes. Assim sendo 10 dos inquiridos revelaram aprender muito com esta oficina, sentindo-se motivados, mas dois utentes revelaram aprender pouco com esta oficina.

## Oficina de Estimulação cognitiva e sensorial:

### *Objetivos específicos da oficina:*

*Promover a estimulação cognitiva;*

*Fortificar a estimulação sensorial;*

*Promover a empatia e compreensão;*

*Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição.*

### *Atividades:*

- *Dinâmica de grupo para reproduzir palavras (os utentes reproduziam o máximo de palavras de uma categoria, por exemplo animais e recordar-se para dizer mais tarde)*
- *Caixa de objetos (consiste em pegar diversos objetos presentes no quotidiano dos utentes (exemplo: colher, escova de dentes, tesoura) e colocá-los dentro de uma caixa. Cada um retira um objeto da caixa, dizendo o nome e como é utilizado e a seguir colocá-lo noutra caixa. Com todos os objetos guardados, pede-se que os utentes digam quais os objetos que eles se lembram, e qual a sua função).*
- *Jogo popular (os utentes devem ser capazes de mencionar provérbios populares, para depois partilharem com os restantes e falarem sobre a história que sabem do mesmo).*
- *Cartas com imagens (os utentes criam um jogo da memória com a estagiária, o jogo consiste em virar cartas 2 a 2 até encontrar os pares. Jogo por equipas).*
- *Jogo da história encantada (a estagiária conta uma história, no final apresenta uma série de perguntas sobre essa mesma história, e os utentes terão que responder a esse questionário oral).*
- *Jogo do auto-retrato (os utentes identificam os seus gostos, hobbies, e durante uma dinâmica de grupo, um novelo de lã irá passar por todos sem se largar a ponta, pretende-se que todos falem um pouco de si, e no final sejam capazes de desenhar algo que represente eles próprios).*
- *Puzzle (numa cartolina com várias figuras geométricas, cada utente terá que recortá-las e construir novamente a figura original).*
- *Ponteiros do relógio (sem olhar para nenhum relógio os utentes devem ser capazes de colocar os ponteiros de forma a marcar por exemplo as 10h45m).*
- *Associação de cores a números com desenhos alusivos a datas festivas (natal, páscoa, carnaval) e de ligar números.*

- *Jogo dos quadrados e dos dados (os utentes tinham uma folha quadriculada e lançavam o dado e consoante o número que saía tinham que pintar os quadrados).*
- *Fichas cognitivas.*
  - *Treinar a lateralidade (com bolas de ping pong e copos de plástico).*

### Descrição

A oficina de estimulação cognitiva e sensorial foi a oficina com mais atividades realizadas ao longo do estágio. Tal facto se justifica sobretudo pelo quadro de demência que os utentes apresentavam, e para preservar um bom desempenho cognitivo dos restantes. Esta oficina era realizada todas as semanas, às vezes mais do que uma vez por semana. Associou-se muito esta oficina à pintura, de forma a captar o interesse dos utentes e de forma a motivá-los a participar. No que respeita às fichas cognitivas na grande maioria dos utentes nota-se uma evolução ao longo dos meses, pelo que foram diversificadas e tornaram-se um grande passatempo dos utentes, que inicialmente não gostavam de realizar fichas cognitivas, porque não compreendiam muito bem o que fazer, mas com o tempo revelam ter um bom desempenho cognitivo.

### Avaliação

Quadro nº5: Resultados da Avaliação Contínua da Oficina de Estimulação cognitiva e sensorial

| Muito  | Pouco | Nada |
|--|-------|------|
| 10   | 0     | 0    |
| FONTE: Inquérito por questionário avaliação contínua (Apêndice II) |       |      |

Relativamente à Oficina de estimulação cognitiva e sensorial todos os 10 inquiridos que participaram revelaram terem aprendido muito com a mesma.

### **5.1.2 Atividades promovidas pela Instituição**

Para além das atividades que fazem parte do presente projeto, importa também mencionar as que foram organizadas pela instituição, em que participamos, seja apenas como apoio na dinamização das mesmas, como parte da organização. Desta forma, houve algumas atividades organizadas pela instituição em que demos o nosso contributo, participando e ajudando.

Por conseguinte, destacamos as seguintes atividades: festa de São Martinho; cantar dos reis; festa de Natal; festa da Páscoa; celebração do dia do pai- ida ao S. José; Ida á Nossa Senhora das Candeias; ida ao Santo Amaro e sardinhada.

## 5.2 Evidenciação dos resultados obtidos

### 5.2.1 Resultados dos inquéritos por questionário aplicados aos utentes

De forma a perceber o impacto do projeto nos utentes foi-lhes inquirido um inquérito por questionário, de forma a aferir os resultados obtidos com base na sua participação nas várias oficinas.

Neste sentido, primeiramente foram questionados acerca do projeto em si e da sua pertinência.

|                                      | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|--------------------------------------|----------|-------|-------|------|
| O projeto estava bem estruturado     | 16       | 1     | 0     | 0    |
| O projeto adequou-se ao público-alvo | 16       | 1     | 0     | 0    |
| O projeto cativou o público-alvo     | 16       | 1     | 0     | 0    |

Quadro nº6- Resultado da questão nº1 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Apêndice III)

No que respeita á primeira questão (quadro nº6), a maioria dos utentes (16) quando questionada acerca da estruturação do projeto referiu que este se encontrava bastante bem estruturado, e um utente referiu que se encontrava bem estruturado. No que espeita á questão sobre a adequação do projeto ao público-alvo 16 utentes revelaram que este se adequava bastante e um utente respondeu que se adequava muito; por fim foram questionados sobre o projeto os tinha cativado ou não, 16 utentes responderam bastante e um respondeu muito.



|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| Gostei da oficina                                 | 0        | 17    | 0     | 0    |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas | 0        | 17    | 0     | 0    |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina | 0        | 17    | 0     | 0    |

Quadro nº7- Resultado da questão nº2 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Apêndice III)

A segunda questão incidia sobre a Oficina de Valorização Pessoal, e quando questionados sobre se tinham gostado da oficina todos os utentes (17) responderam muito; relativamente á questão se as atividades da oficina estavam bem organizadas todos os inquiridos responderam muito e por fim foram questionados se voltavam a participar nas atividades da oficina e todos responderam muito.

Os utentes foram também questionados acerca do que aprenderam nesta oficina, pelo que se denota a importância da mesma na vida destes: “Gostei muito de ver os vídeos, de falar sobre a minha história” (Q1) “Ter alguém para me ouvir foi muito bom” (Q2) “Gostei muito de falar da minha família e da minha terra” (Q17) “Foi muito bom falar sobre as minhas coisas, ver vídeos sobre o passado e os empregos” (Q10) “Falar sobre nós é sempre bom” (Q6) “Nunca pensei que alguém ia ter interesse na minha história” (Q7) Todos os utentes revelaram também que esta oficina foi útil e ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia.

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| Gostei da oficina                                 | 7        | 4     | 0     | 0    |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas | 7        | 4     | 0     | 0    |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina | 7        | 4     | 0     | 0    |

Quadro nº8- Resultado da questão nº3 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Apêndice III)

Dos 11 utentes que participaram na oficina Pintura e Artes Plásticas, 7 revelaram gostar bastante da mesma, revelaram também que as atividades da oficina estavam bastante bem organizadas e voltavam a participar nas mesmas. Contudo, 4 utentes mostraram ter gostado muito da oficina, as atividades foram muito bem organizadas e voltavam a participar na oficina.

Tal como aconteceu na oficina anterior os utentes foram questionados sobre o que aprenderam com a oficina, pelo que se notou que muitos deles apenas sabiam uma técnica de pintar e colar, daí que tenham respondido da seguinte forma: “Gosto muito de pintar, mas aprendi coisas que não sabia” (Q5); “Adoro pintar e aprendi muitas coisas diferentes” (Q7); “Pintar é o que mais gosto, por isso adorei” (Q10); “Gostei muito de pintar e fazer muitas coisas como as máscaras de carnaval” (Q17); “Ao início custava um pouco pintar por causa da mão mas agora já gostava” (Q3); “Gostei muito de pintar e colar de formas diferentes” (Q8)

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| Gostei da oficina                                 | 1        | 16    | 0     | 0    |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas | 1        | 16    | 0     | 0    |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina | 1        | 16    | 0     | 0    |

Quadro nº9- Resultado da questão nº4 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Apêndice III)

Todos os utentes participaram na oficina Vida Ativa, dos quais 16 mostraram ter gostado muito da mesma, as atividades estavam muito bem organizadas e voltavam a participar na oficina. Já um utente revelou ter gostado bastante da oficina, mostrou que as atividades desta oficina estavam bastante bem estruturadas e voltava a participar na mesma.

Apesar de algumas dificuldades físicas apresentadas pelos utentes, foi uma oficina bem-sucedida, pelo que todos os utentes participaram em todas as atividades. Relativamente ao que aprenderam com a oficina, estes revelaram as seguintes respostas: “Não posso muito dos braços, mas gostei muito e participava outra vez” (Q17); “Faz sempre bem fazer exercício e caminhar” (Q15); “Gostei muito da ginástica que a menina fazia” (Q12); “Foi engraçado alguns jogos e gostei muito das caminhadas” (Q3); “Fazer ginástica faz bem e foi muito engraçado” (Q7); “Gostei de fazer ginástica com as bolas e as tranças” (Q16)

Em conclusão, todos os utentes revelaram que as aprendizagens foram uteis e ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia.

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| Gostei da oficina                                 | 17       | 0     | 0     | 0    |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas | 17       | 0     | 0     | 0    |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina | 17       | 0     | 0     | 0    |

Quadro nº10- Resultado da questão nº5 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Apêndice III)

No que concerne á oficina de Jogos Tradicionais, os 17 utentes responderam como bastante acerca se tinham gostado da mesma, que as atividades estavam bastante bem organizadas e voltavam a participar nas mesmas.

Apesar de ter sido uma oficina com pouca variedade de atividades, foram realizadas bastantes vezes, pelo que pela preferência dos utentes apenas se realizou esses jogos. Mas tal facto não foi impedimento para o sucesso da oficina, pois obtivemos respostas quanto ao que os utentes tinham aprendido: “Gostei muito do jogo dos santos populares” (Q10); “Já sabia jogar, mas foi muito divertido” (Q7); “Jogar o bingo foi o que mais gostei” (Q5)

Concluindo, todos os utentes revelaram que as aprendizagens foram uteis e ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia.

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| Gostei da oficina                                 | 7        | 10    | 0     | 0    |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas | 7        | 10    | 0     | 0    |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina | 7        | 10    | 0     | 0    |

Quadro nº11- Resultado da questão nº6 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

FONTE: Inquérito por questionário avaliação final (Apêndice III)

Por fim, relativamente á oficina de Estimulação Cognitiva e Sensorial todos os utentes participaram, sendo que a maioria dos utentes (10) revelaram ter gostado muito da oficina, e que as atividades estavam muito bem organizadas; já 7 utentes afirmaram ter gostado bastante da oficina, que as atividades estavam bastante bem organizadas, e todos os 17 inquiridos voltavam a participar na oficina.

O sucesso da oficina está visível também nas respostas de alguns utentes: “Fizemos coisas engraçadas e que nos punham a pensar” (Q1); “Gostei dos puzzles e também de fazer as figuras” (Q2); “Gostei muito de fazer alguns desenhos” (Q3); “Teve atividades muito interessantes” (Q7); “Gostei muito de fazer as fichas” (Q8); “Gostei muito das fichinhas, mas algumas eram difíceis” (Q10); “Gostei de fazer os desenhos diferentes com as cores” (Q15); “Aprendi a fazer figuras iguais e a pôr as cores pelos números” (Q17).

Posto isto, todos os utentes revelaram que as aprendizagens foram úteis e ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia.

### 5.3 Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados

Recordando novamente o diagnóstico de necessidades e tendo em conta que no decorrer do projeto este foi sendo integrado na sua planificação, o principal intuito foi valorizar pessoal e socialmente os utentes de forma a melhorar a sua qualidade de vida, assim como promover atividades que estimulassem as aptidões intelectuais tendo em conta as patologias do público-alvo. Outro dos aspetos de maior relevo, foi a falta de coesão grupal existente, tendo então a intervenção incidindo nesses aspetos.

Neste sentido, importa, neste momento, ter em atenção os objetivos delineados no início da intervenção, analisando cada um deles, refletindo sobre as ações, identificando se tiveram sucesso, e se foram promotoras de melhorias e alterações na qualidade de vida dos utentes.

O primeiro objetivo geral tinha como foco principal a valorização da história de vida dos utentes, e pode afirma-se que a historicidade de cada um foi valorizada na Oficina de Valorização pessoal, em que foram abordados temas da vida de cada utente, assim como lhes foi permitido partilhar o que quisessem sobre a sua histórias e as suas vivências.

O segundo objetivo geral assentava na promoção de uma educação para um envelhecimento ativo, promovendo a manutenção de capacidades físicas, motoras e psicológicas. A Oficina Vida Ativa é um exemplo efetivo de que este objetivo foi alcançado com sucesso, na medida em que foram promovidas nesta oficina atividades de foro físico, para manter certas capacidades motoras e tentando melhorar outras. A Oficina de Estimulação Cognitiva e Sensorial foi onde se implementaram atividades que promoveram a melhoria do desempenho cognitivo, assim como preveniu a perda de algumas capacidades mentais, pois treinava precisamente as capacidades mentais dos utentes.

O terceiro objetivo incidia na fomentação de relações interpessoais positivas, o qual também foi mencionado no diagnóstico de necessidades como algo extremamente necessário, foram por isso criados momentos que promoviam a discussão e diálogo de temas atuais como de antigamente, como o caso das oficinas de histórias de vida, assim como na Oficina de Jogos Tradicionais, e na Oficina de Pintura e artes plásticas, pelos trabalhos em grupo que foram desenvolvidos.

No que concerne aos objetivos específicos promover a partilha de histórias de vida; fomentar a idealização de objetivos de vida; valorizar as capacidades, saberes e cultura dos idosos,

estes foram cumpridos no sentido em que as oficinas de história de vida potenciaram exatamente isso, a partilha de histórias, de vivências, assim como lhes permitiu criar perspetivas para um futuro, que até então parecia não existir.

No que diz respeito aos objetivos específicos promover a estimulação cognitiva; fortificar a estimulação sensorial; promover o apreço pela atividade física; cultivar a criação de hábitos alimentares saudáveis e alertar sobre as principais doenças associadas ao envelhecimento, pode referir-se as oficinas de Estimulação Cognitiva e Sensorial assim como a oficina Vida Ativa que resultaram em atividades que permitiram precisamente o desenvolvimento de determinadas capacidades físicas, motoras, assim como cognitivas.

Por fim, relativamente aos objetivos específicos promover a empatia e compreensão; desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa disposição acreditamos que todas as oficinas foram promotoras disso mesmo.

Contudo, importa referir os referenciais teóricos mobilizados, assim como importância da animação, na medida em que

“A Animação Sociocultural liga-se a áreas nucleares e complementares que se afiguram essenciais para a sua intervenção, como é o exemplo da educação, entendida numa concepção que ultrapassa o espaço escola e se estende à vida, ao seu pulsar e onde a articulação da educação com programas de Animação procura um mundo de homens livres, solidários, conscientes, participantes e comprometidos com o seu/nosso mundo, voluntários de causas nobres e lutadores de ideias e por ideais assentes nas convicções de uma democracia que cumpra e realize os desideratos sociais, económicos, culturais, políticos e educativos. Homens educados e formados de uma forma dialógica com as pessoas e o mundo, numa valorização permanente da vida vivida em comunhão.” (Lopes, 2006/2007, p. 7)

Em suma, importa também referir a importância dos utentes serem os principais atores da sua vida e emancipação.

## VI - Considerações finais

Diariamente somos confrontados com histórias, notícias e inclusive situações que nos fazem repensar a velhice, que nos fazem ter medo da mesma. É importante ter consciência de que sim, sem dúvida que é uma etapa das nossas vidas que traz consigo muitas mudanças, muitas perdas, mas sem dúvida alguma que nos traz a felicidade dos momentos vividos, que ver o mundo de outra perspectiva só seria possível com essas mudanças.

Ser Educadora Social implica o confronto diário com várias realidades, implica também uma reflexão sobre como agir enquanto agentes de mudança, de forma a promover estilos de vida com significado, com qualidade de vida, daí que nos servimos das mais diversas técnicas e práticas. A realização deste estágio trouxe consigo uma série de análises críticas, assim como uma postura, e procura de respostas coesas para o contexto com que trabalhamos. Esta experiência foi imperativa para a aprendizagem de saberes relativos á educação de adultos e intervenção comunitária.

Neste seguimento, revelaram-se imprescindíveis, a animação e a educação, funcionando como meios para a consciencialização da comunidade, demonstrando sempre a importância da coesão grupal, das interações positivas entre o público-alvo, desmistificando os mais variados pré-conceitos acerca da velhice e da forma de envelhecer, e que tal como em qualquer fase da vida, cada pessoa envelhece de forma diferente quer a nível físico, psicológico, cognitivo e social.

Acreditamos na positividade dos resultados obtidos, na medida em que apesar das limitações, das diferenças todos os utentes conseguiram participar nas atividades, os objetivos foram atingidos, e sem dúvida alguma que a educação ao longo da vida se torna imperativa pela capacidade de descoberta, autonomia, troca de ideias, opiniões, no fundo onde possam aprender e descobrir.

Ao nível pessoal, o estágio teve uma grande importância, na medida em que mostrou uma realidade desconhecida, permitiu a descoberta da prática em articulação com os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico. Acima de tudo trouxe um novo olhar sobre a velhice, sobre o que é ser-se velho, o que implica as experiências e vivências de cada



indivíduo, e como é olhar para a vida sempre com uma perspectiva de que algo melhor está por vir.

No que concerne ao nível institucional, acreditamos que este estágio veio alterar a dinâmica da instituição, proporcionando melhoras significativas no público-alvo, e na forma como estes vêm a sua própria vida, e maior interesse em participar nas atividades.

Relativamente á área de especialização, a Educação de Adultos e Intervenção Comunitária têm como objetivo a melhoria das condições de vida das pessoas, sob a perspectiva de um desenvolvimento integral. (Carrasco, 1997) Assim sendo, acreditamos que este projeto conseguiu de facto atingir essas metas, na medida em que foram trabalhadas várias dimensões do ser humano.

Por sua vez valoriza a comunidade, as relações interpessoais positivas, sendo de enorme pertinência, pois no mundo globalizado em que vivemos surgiram novas necessidades, pois as comunidades sentiram-se económica e culturalmente abandonadas, destacando-se a imperatividade das pessoas construírem pequenas comunidades onde se sentem como parte de algo. (Carrasco, 1997) Concomitantemente, ao longo do projeto foram valorizadas as relações interpessoais positivas, assim como o trabalho em grupo para um bem-estar coletivo.

## VII – Bibliografia referenciada

- Acosta, M. A. F. & Deponti, R. N. (2010). Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v.15, n.1, p. 35. Obtido em 12 de agosto de 2018, de <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/9520/10908>
- Aires, L. (2015) *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Capítulo 1, 2. Universidade Aberta. Obtido em 13 de agosto de 2018, de [http://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/4/Paradigma\\_Qualitativo%20%281%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o\\_atualizada%29.pdf](http://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/4/Paradigma_Qualitativo%20%281%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o_atualizada%29.pdf) acessado a
- Alheit, P. & Dausien, B. (2006) Processo de formação e aprendizagem ao longo da vida. *Revista Educação e Pesquisa*, v. 32, n° 1, p. 177- 197. Obtido em 13 de agosto de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/ep/v32n1/a11v32n1.pdf>
- Amaral, T.I.O, Apóstolo, J.L.A, Cardoso, D.F.B. & Marta, L.M.G. (2011) Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. *Revista de Enfermagem*, v. III, n°5 p. 194. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde. Obtido em 10 de agosto de 2018, de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserlln5/serlln5a20.pdf>
- Ander-Egg, E. (1990) *Repensando la investigación-acción participativa*. Capítulo 2. México: Editorial El Ateneo
- Andrade, A. D. (2011/2012). *Idosos Ativos, Idosos Saudáveis* ( Mestrado em Fisioterapia) Escola Superior da Saúde e Tecnologias de Lisboa. Obtido em 10 de agosto de 2018, de [http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/2934/5/Idosos%20ativos,%20idosos%20saud%C3%A1veis\\_Projeto%20\(Introdu%C3%A7%C3%A3o%20a%20Anexo%201\).pdf](http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/2934/5/Idosos%20ativos,%20idosos%20saud%C3%A1veis_Projeto%20(Introdu%C3%A7%C3%A3o%20a%20Anexo%201).pdf)
- Antunes, M. C. P. (2001) *Teoria e Prática Pedagógica*. Capítulo 79. Lisboa: Instituto Piaget.
- Antunes, M. C. P. (2008) *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Capítulo 1. Edições Almedina, SA. Obtido em 1 de setembro de 2018, de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12654/1/Educa%C3%A7%C3%A3o%20sa%C3%BAde%20e%20desenvolvimento.pdf>
- Assis, Mônica (2005). Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. *Revista APS*, v.8, n.1, p. 15-24. Obtido em 12 de agosto de 2018, de <http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>
- Barros, D.M. (2013) *Promoção do envelhecimento ativo: contributo das práticas educativas de uma universidade da terceira idade*. Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga. Obtido em 3 de setembro de 2018, de

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/28683/1/Daniela%20Martins%20de%20Barros.pdf>

- Beckert, M, Irigaray, T.Q. & Trentini, C.M. (2012) Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. *Revista Estudos de Psicologia*, edição 29, p. 155-162. Obtido em 12 de agosto de 2018, de [https://www.researchgate.net/profile/Clarissa\\_Trentini/publication/262715767\\_Quality\\_of\\_life\\_cognition\\_and\\_performance\\_of\\_executive\\_functions\\_in\\_the\\_elderly/links/5409b9620cf2d8daabe881c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Clarissa_Trentini/publication/262715767_Quality_of_life_cognition_and_performance_of_executive_functions_in_the_elderly/links/5409b9620cf2d8daabe881c.pdf)
- Brandão, L. & Parente, M. A. M. P. (2001). Os Estudos de Linguagem do Idoso neste último século. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v.4, p.37- 53. Obtido em 13 de agosto de 2018, de <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/4668/2586>
- Canário, R. (2000) *Educação de Adultos Um Campo e uma Problemática*. Capítulo 1. Lisboa
- Carneiro, R., Falcone, E., Clark, C., Prette, Z., & Prette, a. (2007). Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicologia: reflexão e crítica*, 20(2), pp. 229-237. Obtido em 4 de outubro de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v20n2/a08v20n2>
- Carrasco, J. G. (1997) *Educación de adultos*. Capítulo 12. Barcelona: Editorial Ariel
- Chaves, E. C. & Souza, J. N. (2003) O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v.39, nº1, p. 13-19. Obtido em 12 de agosto de 2018, de <http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41430/45015>
- Coutinho, C. P. (2018) *Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. 2ª edição, Grupo Almedina.
- Filho, W. J. (2006) Atividade física e envelhecimento saudável. *Revista. bras. Educ. Fis. Esp.*, São Paulo, v. 20, p. 73-74. Obtido em 13 de agosto de 2018, de <http://danielsimonn.com.br/recomendados/terceira-idade/artigo3.pdf>
- Fleck, M., Leal, O., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., . . . Pinzon, V. (1999). Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida OMS. *Revista Bras Psiquiatria*, n.p.
- Fragoso, A. (2005) Desenvolvimento Participativo: uma sugestão de reformulação conceptual. *Revista Portuguesa de Educação*, edição 18 (1), p. 23- 51. Obtido em 1 de setembro de 2018, de [https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_Fragoso/publication/26465062\\_Desenvolvimento\\_Participativo\\_uma\\_sugestao\\_de\\_reformulacao\\_conceptual/links/0deec51d2c7795eb9d000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Fragoso/publication/26465062_Desenvolvimento_Participativo_uma_sugestao_de_reformulacao_conceptual/links/0deec51d2c7795eb9d000000.pdf)

- Freitas, Patrícia. (2011) *Solidão em idosos percepção em função da rede social*. Universidade Católica Portuguesa centro regional de braga, Faculdade de Ciências Sociais. Obtido em 1 de setembro de 2018, de <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8364/1/SOLID%C3%83O%20EM%20IDOSOS.pdf>
- Gomes, C. (2014) *Envelhecer: ser e estar - Projeto de intervenção num lar de idosos*. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto. Porto. Obtido em 4 de outubro de 2018, de [http://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6819/1/RM\\_ClaraGomes\\_2014.pdf](http://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6819/1/RM_ClaraGomes_2014.pdf)
- Josso, M.-C. (set/dez de 2007). A transformação de si a partir da narração de histórias de vida. *Educação*, 3, 413-438. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/848/84806302/>
- Lopes, M. (out.2006/fev.2007). A animação sociocultural em Portugal. *Revista Iberoamericana*, 1(1), n.p. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://www.lazer.eefd.ufrj.br/animadorsociocultural/pdf/ac105.pdf>
- Marchioni, M. (1999) *Comunidade, participación y desarrollo*. Capítulo 1. Madrid: Editorial Popular
- Matos, A., & Perufo, K. (2016). O mais importante é ter saúde: representações sociais sobre o envelhecimento positivo. Obtido em 3 de outubro de 2018, de [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/44221/1/AM\\_KP\\_2016\\_envelhecimento-positivo.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/44221/1/AM_KP_2016_envelhecimento-positivo.pdf)
- Minayo, M., Hartz, Z., & Buss, P. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência saúde coletiva*, 5(1), 7-18. Obtido em 3 de outubro de 2018, de [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci_abstract&lng=pt)
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. *Revista de educação*, 22(37), 7-32. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://pesquisaemeducacaoufrgs.pbworks.com/w/file/fetch/60815562/Analise%20de%20conte%C3%BAdo.pdf>
- Olesen, H. (2011). Exploração do sujeito problemático: história de vida, subjetividade, experiência de vida. *Educação*, 34(2), 137-146. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/viewFile/8698/6350>
- Pardal, L., Lopes, E. S. (2011) *Métodos e técnicas de Investigação Social*. Areal Editores.
- Paulilo, M. (julh/dez de 1999). A pesquisa qualitativa e a história de vida. *Serv. Soc. Rev. Londrina*, 2(2), 135-148. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://www.uel.br/revistas/ssrevista/n1v2.pdf#page=135>

- Pereira, R., Cotta, R., Franceschini, S., Ribeiro, R., Sampaio, R., Priore, S., & Cecon, P. (jan/abr de 2006). Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Revista Psiquiátrica RS*, 27-38. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n1/v28n1a05>
- Peres, A., N. (2004) *Jornal a Página da Educação*, ano 13, nº 130, p. 27.
- Pollak, M. (1992) Memória e Identidade Social. *Revista Estudos Históricas*, v.5, nº 10, p. 200-212. Obtido em 15 de agosto de 2018, de <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/1941>
- PUC, (n.d) 4 Funções Cognitivas: Ontogênese/ Desenvolvimento. Obtido em 15 de agosto de 2018, de [http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/0812172\\_10\\_cap\\_04.pdf](http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/0812172_10_cap_04.pdf)
- Queroz, N., & Neri, A. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. *Psicologia: reflexão e crítica*, 18(2), pp. 292-299. Obtido em 4 de outubro de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/%0D/prc/v18n2/27481.pdf>
- Ramos, M. P. (2002) Apoio social e saúde entre idosos. *Revista Sociologias*, ano 4, nº7, pp. 156-175. Obtido em 19 de agosto de 2018, de <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/sociologias/article/view/5783/3389>
- São José, J., & Teixeira, A. R. (mar. de 2014). Envelhecimento ativo: contributo para uma sessão crítica. *Análise social*(210), n.p. Obtido em 3 de outubro de 2018, de [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0003-25732014000100002](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0003-25732014000100002)
- Silva, A., Barros, C., Nogueira, M., & Barros, V. (2007). Conte-me a sua história; reflexões sobre o método de história de vida. *Estudos em psicologia*, 1(1), pp. 25-35. Obtido em 4 de outubro de 2018, de <https://seer.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/4344/3154>
- Trilla, J. (2004) *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*. Capítulo 5. Instituto Piaget.
- Úcar, X. (coord.), Baraúna, T, Checkoway, B, Delgado, M, Alves, E. D, Kurki, L, Melo, V.A, Miranda, C, Reynoso, H, Richards-Shuster, K. & Staples, L. (2009) *Enfoques y experiencias internacionales de acción comunitária*. Capítulo 1. Barcelona: Editorial Graó.
- Unesco (1976) *Recomendação sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos*. Conferência Geral da Unesco. Braga: Universidade do Minho.
- Vecchia, R., Ruiz, T., Bocchi, S., & Corrente, J. (2005). *Revista Bras Epidemiol*, 246-52. Obtido em 3 de outubro de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>

## VIII – Apêndices

### Apêndice I – Inquérito por questionário realizado aos utentes- Avaliação Diagnóstica



No âmbito do estágio do Mestrado em Educação na área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, este Inquérito por Questionário destina-se a conhecer necessidades, potencialidades e interesses dos utentes Centro de Dia, de modo a desenvolver estratégias que vão ao encontro das mesmas. O questionário é anónimo e os dados serão tratados com toda a confidencialidade.

1. Género:   
Feminino:  Masculino:
2. Idade:
3. Segue alguma religião?  
Sim  Não   
3.1 Se sim, qual?  

---
4. Onde vive?  

---
5. Com quem vive?  

---
6. Estado civil:  
Solteiro /a  Casado/a   
Divorciado/a  Viúvo/a
7. Tem filhos?  
Sim   
Não
8. Profissão que exercia antes da reforma:  

---
9. Grau de escolaridade:  

---
10. Tem alguma doença ou problema de saúde?  
Sim  Não

10.1 Se sim, qual?

---

11. Gosta de participar nas atividades organizadas pelo Centro de Dia?

Sim  Apenas algumas atividades

Não

12. Tem uma boa relação de amizade com os restantes utentes do Centro de Dia?

Sim  Não

Outro/a: \_\_\_\_\_

13. Gostaria de contar a sua história de vida?

Sim

Não

14. Das seguintes atividades assinale aquelas que gostava de realizar?

|                    |  |
|--------------------|--|
| Música/Dança       |  |
| Caminhadas         |  |
| Pintura            |  |
| Teatro             |  |
| Jogos tradicionais |  |
| Visitas a museus   |  |
| Dinâmicas de grupo |  |
| Ler                |  |
| Jogos de Mesa      |  |
| Cinema             |  |

15. Dos seguintes temas quais os que mais gostaria de desenvolver durante as atividades?

|  |  |
|--|--|
| Alimentação saudável   |  |
| Exercício físico   |  |
| Novas tecnologias (televisão, computador, máquina fotográfica ...) |  |
| Escrita e literatura   |  |
| Questões ambientais  |  |
| Relações interpessoais na terceira idade                           |  |
| Histórias de vida  |  |
| Prevenção de quedas na terceira idade                              |  |

Sugestões: \_\_\_\_\_

---

Grata pela sua colaboração!

Apêndice II- Inquérito por questionário realizado aos utentes- Avaliação Intermédia



Assinale com um “X” a opção que mais lhe agrada.

1. De um modo geral, as atividades desenvolvidas têm correspondido às suas expetativas?

Sim

Não

2. O que aprendeu na oficina de Valorização Pessoal?

|       |  |
|-------|--|
| Muito |  |
| Pouco |  |
| Nada  |  |

3. E na oficina de Pintura e Artes Plásticas?

|       |  |
|-------|--|
| Muito |  |
| Pouco |  |
| Nada  |  |

4. Relativamente à oficina Vida Ativa o que aprendeu?

|       |  |
|-------|--|
| Muito |  |
| Pouco |  |
| Nada  |  |

5. No que respeita aos Jogos Tradicionais o que aprendeu?

|       |  |
|-------|--|
| Muito |  |
| Pouco |  |
| Nada  |  |

6. Na Oficina de Estimulação Cognitiva e Sensorial considera que aprendeu...

|       |  |
|-------|--|
| Muito |  |
| Pouco |  |
| Nada  |  |



Apêndice III- Inquérito por questionário realizado aos utentes- Avaliação Final



Universidade do Minho  
Instituto da Educação

1. Assinale com um (x) a opção que achar mais pertinente

|                                      | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|--------------------------------------|----------|-------|-------|------|
| O projeto                            |          |       |       |      |
| O projeto estava bem estruturado     |          |       |       |      |
| O projeto adequou-se ao público-alvo |          |       |       |      |
| O projeto cativou o público-alvo     |          |       |       |      |

2. No que respeita á Oficina de valorização pessoal:

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| A oficina   |          |       |       |      |
| Gostei da oficina                                 |          |       |       |      |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas |          |       |       |      |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina |          |       |       |      |

2.1 O que aprendeu com esta oficina?

2.2 Estas aprendizagens foram úteis?

2.3 Ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia?

3. Relativamente á oficina de pintura e artes plásticas:

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| A oficina   |          |       |       |      |
| Gostei da oficina                                 |          |       |       |      |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas |          |       |       |      |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina |          |       |       |      |

3.1 O que aprendeu com esta oficina?

3.2 Estas aprendizagens foram úteis?

3.3 Ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia?

4. No que respeita á oficina vida ativa:

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| A oficina   |          |       |       |      |
| Gostei da oficina                                 |          |       |       |      |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas |          |       |       |      |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina |          |       |       |      |

4.1 O que aprendeu com esta oficina?

4.2 Estas aprendizagens foram úteis?

4.3 Ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia?

5. Relativamente aos jogos tradicionais:

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| A oficina   |          |       |       |      |
| Gostei da oficina                                 |          |       |       |      |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas |          |       |       |      |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina |          |       |       |      |

5.1 O que aprendeu com esta oficina?

5.2 Estas aprendizagens foram úteis?

5.3 Ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia?

6. Relativamente á oficina de estimulação cognitiva e sensorial:

|   | Bastante | Muito | Pouco | Nada |
|---|----------|-------|-------|------|
| A oficina   |          |       |       |      |
| Gostei da oficina                                 |          |       |       |      |
| As atividades desta oficina foram bem organizadas |          |       |       |      |
| Voltava a participar nas atividades desta oficina |          |       |       |      |

6.1 O que aprendeu com esta oficina?

6.2 Estas aprendizagens foram úteis?

6.3 Ajudaram a melhorar o seu dia-a-dia?

