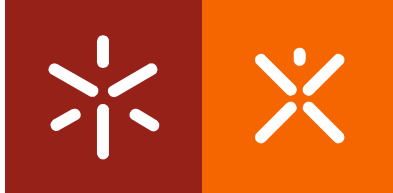




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ana Daniela Ferros Ferreira

**(Re)aprender a envelhecer:
uma intervenção de promoção do
envelhecimento bem-sucedido**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Ana Daniela Ferros Ferreira

**(Re)aprender a envelhecer:
uma intervenção de promoção do
envelhecimento bem-sucedido**

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 da Conceição Pinto Antunes

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Agradecimentos

O final de qualquer ciclo na nossa vida é algo que nos marca bastante, principalmente quando estamos prestes a fechar a última etapa de uma longa caminhada de aprendizagem e formação enquanto profissionais, a última etapa que nos permite chegar mais perto daquilo que nós desejamos e ambicionamos desde o primeiro dia que entramos na universidade. É o sentir que conseguimos alcançar um dos objetivos de vida que estabelecemos. A última etapa deste percurso, a realização do estágio e a escrita deste relatório, foi uma experiência bastante enriquecedora, foi a etapa que mais nos permitiu aprender e a que nos possibilitou estar no primeiro contacto com aquilo que vai ser a nossa profissão, foi a confirmação de que foi para aquilo que trabalhamos e lutamos estes anos todos. Não podia chegar ao final desta caminhada e desta experiência sem agradecer a todos aqueles que estiveram ao meu lado e me apoiaram nesta fase tão marcante da minha vida.

Agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Maria Conceição Antunes, pelos conselhos, pela ajuda, pela dedicação e disponibilidade, por sempre se certificar que estava tudo a andar no caminho certo. Agradeço toda a aprendizagem que me possibilitou adquirir.

Agradeço à minha acompanhante de estágio e a todos os profissionais da instituição com quem trabalhei e que me acolheram de braços abertos e me ajudaram e deram forças para alcançar aquilo que projetei. Agradeço ao grupo de idosos que trabalhou comigo pela aceitação da participação neste projeto e pelo carinho, coragem e vontade de fazer mais e melhor que me proporcionaram.

Agradeço especialmente aos meus pais e ao meu irmão, por todo o carinho, apoio e dedicação para tornarem toda esta minha experiência e a concretização deste objetivo possível, sem eles não estava neste momento a fechar o ciclo tão esperado. Ao Reinaldo, por estar comigo nesta fase, pela compreensão, pelo apoio, pelo carinho que demonstrou. Agradeço aos quatro toda a compreensão, todo o apoio, o não me terem deixado ir abaixo nos momentos mais complicados e me incentivarem a continuar sempre de cabeça erguida. Agradeço ao resto da família todo o carinho que demonstraram ao longo desta etapa.

Agradeço a todas as minhas amigas pelo apoio, pela amizade, pelo companheirismo. À Sara, à Catarina, obrigada por toda esta experiência em conjunto que nos marcou para sempre, obrigada pela união, pela partilha, pela ajuda, que continuemos a caminhar juntas no nosso percurso. À Ângela e à Cátia, obrigada por estarem comigo nesta etapa das nossas vidas que levamos para sempre.

A todos vocês o meu muito obrigada. OBRIGADA a todos por estarem sempre lá.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido

RESUMO

Tendo em conta que o processo de envelhecimento é um processo natural da vida do ser humano e que, inevitavelmente, todos nós o vivemos desde o momento em que nascemos, torna-se necessária a adoção de comportamentos e práticas que possibilitem chegar à última etapa deste processo com qualidade e de forma satisfatória. Uma vez que a forma como envelhecemos e a forma como vivemos a fase da velhice está fortemente ligada à forma como fomos vivendo ao longo da vida, é cada vez mais importante a promoção de práticas educativas que auxiliem as pessoas a chegarem a um envelhecimento ótimo.

Este projeto, com a finalidade a que se propôs de promoção de um envelhecimento bem-sucedido, pretendeu desconstruir a imagem negativa que o seu público-alvo apresentava em relação à fase da velhice, através de estratégias que permitiram o aumento da sua satisfação com a vida. A metodologia utilizada neste projeto apresenta um caráter qualitativo, usando como método de investigação, a investigação-ação participativa, com recurso a técnicas de animação sociocultural. A investigação-ação participativa é uma metodologia que tem em vista a transformação e o melhoramento da qualidade de vidas das pessoas, e visa que as pessoas participem de forma ativa nesse processo de transformação e melhoramento da sua qualidade de vida.

O aumento da satisfação e a qualidade de vida deste grupo foi possibilitado a partir do desenvolvimento de cinco oficinas: educação e promoção da saúde, cultural, estimulação cognitiva e motora, expressões artísticas e culinária. Numa apreciação global é possível dizer que o público participou de forma ativa e voluntária em todas as atividades realizadas, demonstrando que as mesmas atingiram os objetivos estabelecidos e possibilitaram resultados positivos como novas aprendizagens, relações de convívio e a ocupação do tempo.

Palavras-chave: Envelhecimento, participação ativa, qualidade de vida

(Re)learn to grow old: promotion intervention to successful aging

ABSTRACT

Given that the aging process is a natural process of human life and that, inevitably, we all live it from the moment we were born, it is necessary to adopt behaviors and practices that make it possible to reach the last stage of this process. process with quality and satisfactorily. Since the way we grow older and the way we live into old age is strongly linked to the way we have been living throughout our lives, it is increasingly important to promote educational practices that help people to achieve optimal aging.

This project, with the purpose of promoting a successful aging, aimed to deconstruct the negative image that its target audience presented in relation to the old age, through strategies that allowed them to increase their satisfaction with life. The methodology used in this project has a qualitative character, using as a research method, participatory action research, using socio-cultural animation techniques. Participatory action research is a methodology aimed at transforming and improving people's quality of life, and aims to enable people to actively participate in this process of transformation and improvement of their quality of life.

The increase in satisfaction and quality of life of this group was made possible through the development of five workshops: education and health promotion, cultural, cognitive and motor stimulation, artistic expressions and cooking. In a global appreciation, it is possible to say that the public participated actively and voluntarily in all the activities performed, demonstrating that they achieved the established goals and enabled positive results such as new learning, living relationships and the occupation of time.

Keywords: Aging, active participation, quality of life

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO.....	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
ÍNDICE DE TABELAS.....	x
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO.....	11
Introdução	12
CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO	15
2.1. Descrição/ Caracterização da instituição em que decorreu o estágio	16
2.1.1. Missão, Visão e Valores da Instituição	16
2.1.2. Respostas Sociais.....	17
2.1.3. Recursos Físicos.....	19
2.2. Caracterização do público-alvo objeto da investigação/intervenção	20
2.3. Apresentação da área/problemática de investigação/intervenção.....	25
2.4. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas....	26
<i>CAPÍTULO III - ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO.....</i>	29
3.1. Envelhecimento	30
3.1.1. Dimensões e Fatores Determinantes do Envelhecimento	31
3.1.2. Envelhecimento bem-sucedido	32
3.1.3. A Sociedade e o Envelhecimento.....	36
3.2. Educação para o Envelhecimento/Velhice.....	39
<i>CAPÍTULO IV - ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO</i>	50
4.1. Apresentação da Finalidade e Objetivos do Estágio.....	51
4.2. Apresentação e Fundamentação da metodologia de investigação/intervenção	52
4.2.1. Definição do paradigma de intervenção/investigação.....	52
4.2.2. Método e técnicas de intervenção/investigação	54
4.2.3. Tratamento de Dados	66
4.3. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo.....	67

4.3.1.	Recursos mobilizados	67
4.3.2.	Limitações do Processo	71
<i>CAPÍTULO V – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO /</i>		
<i>INTERVENÇÃO.....</i>		
5.1.	Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido	74
5.2.	Evidenciação de resultados obtidos.....	95
5.2.1.	Resultados da avaliação final	97
5.3.	Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outros trabalhos de investigação/intervenção sobre o tema	100
<i>CAPÍTULO VI- CONSIDERAÇÕES FINAIS</i>		
6.1.	Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos	106
6.2.	Evidenciação do impacto do estágio.....	108
<i>BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA</i>		
<i>APÊNDICES/ ANEXOS.....</i>		
	Inquérito por Questionário – Avaliação Diagnóstica.....	116
	Inquérito por Questionário – Avaliação Intermédia.....	118
	Avaliação Final - Entrevista.....	120
	Resultados – Avaliação Final.....	121
	Oficina de Educação e Promoção da Saúde.....	126
	Atividade Bem-Envelhecer	126
	Atividade Diabetes e Hipertensão: os cuidados (PowerPoint utilizado)	131
	Atividade Chás e Saúde	141
	Oficina Cultural.....	147
	Atividade Tradições Natalícias	147
	Atividade 45 Anos de Liberdade: exposição de ideias (PowerPoint utilizado).....	148
	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	153
	Atividade Basquete dos Avós.....	153
	Atividade Completando os Provérbios.....	153
	Atividade Pensar Rápido	154
	Atividade Descobrimo o Intruso	158

Atividade Palavras e Cores	161
Atividade Balão da Vida.....	163
Atividade Memória de Companheiros	163
Atividade Apurando os Sentidos	164
Oficina de Expressões Artísticas	168
Atividade Decorações Nossas.....	168
Atividade Os Nossos Sabonetes	169
Atividade Adivinhas Musicais.....	170
Atividade Copos de Cheiro – Lembranças finais	172
Atividade Manjericos de S. João	172
Oficina de Culinária	173
Atividade “Os coquinhos”	173
Atividade “Confeção de Queijadinhos”	174

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Idade dos Idosos.....	20
Gráfico 2 - Género dos Idosos	21
Gráfico 3 - Estado Civil dos Idosos.....	21
Gráfico 4 - Habilitações Literárias dos idosos.....	21
Gráfico 5 - Profissões exercidas pelos idosos	22
Gráfico 6 - Número de filhos dos idosos	23
Gráfico 7 - Com quem viviam os idosos.....	23
Gráfico 8 - Tempo de Institucionalização	24
Gráfico 9 - Problemas de Saúde dos Idosos.....	24
Gráfico 10 - Ocupação dos Tempos Livres.....	27
Gráfico 11 - Atividades que gostavam de desenvolver	28

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Capacidades Literárias dos Idosos	21
Tabela 2 - Recursos da Oficina de Educação e Promoção da Saúde.....	67
Tabela 3 - Recursos da Oficina Cultural	68
Tabela 4 - Recursos da Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	68
Tabela 5- Recursos da Oficina de Expressões Artísticas	69
Tabela 6 - Recursos da Oficina de Culinária.....	70
Tabela 7 - Fases da Intervenção.....	74
Tabela 8 - Avaliação Contínua da Oficina de Educação e Promoção da Saúde.....	78
Tabela 9 - Avaliação Contínua da Oficina Cultural	82
Tabela 10 - Avaliação Contínua da Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	87
Tabela 11 - Avaliação Contínua da Oficina de Expressões Artísticas	92
Tabela 12 - Avaliação Contínua da Oficina de Culinária.....	94
Tabela 13 - Avaliação Final - Resultados	121

Capítulo I - Introdução

Introdução

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, na área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e descreve o estágio realizado ao longo de nove meses, que consistiu num projeto de investigação/intervenção com população idosa institucionalizada.

O estágio que deu origem a este projeto foi realizado na valência ERPI (Estrutura Residencial para Idosos), de uma Instituição Particular de Solidariedade Social do norte do país, que dá resposta permanente a vinte e nove idosos. Como tal, surgiu este projeto intitulado “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido”, sendo assim denominado, uma vez que tinha o intuito de uma transformação da perspetiva negativa de envelhecimento apresentada por estes idosos. Esta intervenção foi realizada com idosos que vivem a última fase da sua vida numa instituição, longe das suas casas, distantes das famílias, muitos deles, que veem no envelhecimento e na velhice a doença, a tristeza que a vida chegou ao fim, a falta de capacidades, porque consideram e afirmam que já não têm capacidade para fazer nada, que sentem que já não fazem parte da sociedade. “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” vem demonstrar a estes adultos idosos que o envelhecer faz parte da condição humana, tudo o que nasce amadurece e envelhece, que faz parte da lei da vida, e que a velhice não é uma doença, que ser velho não é desculpa para ficar parado a ver o tempo passar, mas que é aproveitar esta última fase da vida com satisfação, a ocupar o tempo com atividades que os fazem sentir bem.

O envelhecimento, apesar de ser um processo natural inerente ao ser humano, que ocorre desde o nascimento dos indivíduos, começou apenas há algumas décadas a ser alvo de estudo e de preocupação, devido ao aumento da esperança média de vida das pessoas. O envelhecimento emergiu nas sociedades como um grande desafio, dado que os números relativos ao envelhecimento dispararam nas últimas décadas e tendem a continuar a aumentar. Portugal apresenta, atualmente, um índice de envelhecimento elevadíssimo e, segundo os estudos do Instituto Nacional de Estatística (INE), esses valores tendem a continuar a aumentar nos próximos anos. No entanto, aquilo que se verifica é, por um lado, esta evolução do processo de envelhecimento, que atinge idades mais tardias, por outro lado uma sociedade que não apresenta respostas suficientes a este acontecimento. As sociedades não conseguem responder a todas as necessidades que a dimensão deste processo carece. Torna-se cada vez mais necessário intervir na área do envelhecimento, de modo a proporcionar qualidade de vida às pessoas

nesta última fase das suas vidas. É necessário trabalhar com as pessoas de modo a ajudá-las a prepararem-se e a viver a última etapa do processo de envelhecimento de uma forma bem-sucedida, digna e satisfatória. Uma das áreas que permitem trabalhar esta questão é precisamente a área da educação, através das suas estratégias e das suas práticas proporciona às pessoas as ferramentas necessárias para alcançarem um envelhecimento com sucesso, ferramentas necessárias para continuarem a viver a vida em pleno, para continuarem a estabelecer objetivos de vida.

Tendo em conta a situação atual da nossa sociedade, escolhemos para realizar este projeto de investigação/intervenção um público em regime institucional, que apresentava imensas necessidades e carências, com o intuito de os cativar para a adoção de práticas de envelhecimento bem-sucedido, uma vez que consideramos que os idosos que passam pela institucionalização são aqueles que, maioritariamente, deixam emergir a negatividade da vida e esquecem a importância de manter as rotinas e as ocupações.

Este projeto, servindo-se da metodologia da investigação-ação participativa, ambicionou dar respostas às necessidades detetadas, através de diferentes técnicas de investigação, com uma intervenção que se aliou às práticas da animação sociocultural, realizando atividades que valorizaram as capacidades, experiências, interesses e saberes do grupo de idosos e que pretenderam estimular o desenvolvimento cognitivo, motor, emocional e afetivo.

Nesse sentido, o projeto organizou-se em cinco oficinas, nomeadamente a oficina de educação e promoção da saúde, oficina cultural, oficina de estimulação cognitiva e motora, oficina de expressões artísticas e oficina de culinária, através das quais pretendeu responder às necessidades e interesses do público e proporcionar uma transformação na forma como este se predispõe para viver o seu dia a dia, visando aumentar a sua qualidade de vida e a satisfação com a mesma.

No que diz respeito à estrutura do presente relatório, posteriormente a este capítulo de introdução ao trabalho, seguem-se seis capítulos.

O **capítulo II – Enquadramento Contextual do Estágio**, apresenta o contexto no qual se desenvolveu este projeto de investigação/intervenção, com a descrição da instituição na qual decorreu o mesmo, com a caracterização do seu público-alvo, seguida da apresentação da problemática e pertinência desta intervenção e o diagnóstico de necessidades e interesses realizado junto do público do projeto.

O **capítulo III – Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio**, faz uma abordagem teórica às temáticas mais importantes que auxiliaram o desenvolvimento do projeto, que se encontram organizadas em dois pontos principais. O primeiro, o envelhecimento, que contempla os seguintes temas: as dimensões e fatores determinantes do envelhecimento, o envelhecimento bem-sucedido e a sociedade e o envelhecimento. O segundo aborda a importância da educação para o alcance de um envelhecimento bem-sucedido.

O **capítulo IV – Enquadramento Metodológico do Estágio**, divide-se em três pontos principais, sendo que no primeiro, se apresenta a finalidade e objetivos inerentes ao projeto. O segundo expõe a metodologia de investigação/intervenção, a definição do paradigma de investigação/intervenção, os métodos e técnicas utilizadas ao longo do projeto, e refere a forma como foram tratados os dados obtidos. O terceiro ponto deste capítulo evidencia os recursos utilizados ao longo de todo o projeto, assim como as limitações com que nos deparamos no mesmo período.

O **capítulo V – Apresentação e Discussão do Processo de Investigação/Intervenção**, descreve todo o trabalho que foi realizado ao longo deste projeto de modo a atingir os objetivos a que se propôs, e integra a apresentação e discussão dos resultados obtidos através do processo de avaliação.

O **capítulo VI – Considerações Finais**, procedemos a um momento de reflexão para analisar os resultados da intervenção, assim como o impacto que esta possibilitou a diferentes níveis.

Por fim, são apresentadas no ponto 7, todas as referências bibliográficas utilizadas ao longo do presente relatório e, posteriormente, expomos os anexos referentes ao projeto.

**Capítulo II - Enquadramento Contextual do
Estágio**

2.1. Descrição/ Caracterização da instituição em que decorreu o estágio

A instituição em que este projeto decorreu é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS)¹, estando situada numa freguesia do norte do país.

Este centro social foi fundado a 8 de agosto de 1983, iniciando-se com o desenvolvimento de projetos socioculturais e recreativos, e com respostas sociais de apoio à infância - inicialmente apenas o ATL - e aos idosos – Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Centro de Convívio.

As primeiras instalações desta instituição, foram alguns prédios adaptados e um pré-fabricado, fornecidos pela paróquia da freguesia, onde as respostas sociais funcionavam. Porém a instituição sentiu a necessidade de novas instalações, com áreas e condições de trabalho mais funcionais após um diagnóstico de necessidades globais e graves carências sociais da comunidade. As obras das novas instalações foram concluídas no ano de 1999, alargando nessa altura as respostas de apoio a crianças em situação de risco, na altura denominado por Centro de Apoio à Criança e à Família, sendo atualmente designado por Centro de Acolhimento Temporário (CAT) e as repostas sociais direcionadas para a terceira idade, iniciando-se nesse ano a construção do Lar de Idosos, hoje designado por ERPI.

2.1.1. Missão, Visão e Valores da Instituição

O Centro Social objeto deste projeto de intervenção tem como **missão**:

- ✓ Apoio social à comunidade e associados, em todas as fases das suas vidas, com relevância para a infância, juventude e terceira idade;
- ✓ Oferecer um conjunto de serviços sociais, desportivos e recreativos;
- ✓ Satisfazer as necessidades de socialização, realização, afirmação pessoal e de procura de novas oportunidades, apresentadas por parte dos utentes, sendo esta a missão principal desta instituição.

Esta instituição, desde o início da sua existência cria respostas sociais de acordo com o interesse e as necessidades da comunidade. Assim, visa continuar a encontrar respostas que minimizem as carências sociais da comunidade através de serviços sociais, recreativos e desportivos.

Tem como **visão** aumentar as respostas sociais de apoio à terceira idade e deficiência, mas também a nível recreativo e desportivo, com a construção de novas infraestruturas. Visa também apostar na formação e polivalência dos seus colaboradores, para contribuir para a sua produtividade, de forma a conseguir um serviço mais qualificado, competente e eficaz.

¹ Toda a caracterização da Instituição aqui apresentada foi realizada com base em informações contidas em documentos formais cedidos pela instituição

Os **valores** que sustentam esta instituição são: Solidariedade, Humanismo, Responsabilidade, Voluntariado, Seriedade e Altruísmo.

2.1.2. Respostas Sociais

Como respostas sociais, esta instituição possui uma variadíssima lista: a infância, que abrange as respostas de Creche, Jardim de Infância e Centro de Atividades de Tempos Livres, com o objetivo do desenvolvimento integral e harmonioso da criança.

A Creche cujo objetivo é receber crianças até aos três anos de idade e assegurar-lhes um serviço individualizado de acordo com a etapa de desenvolvimento em que a criança se encontra. O Jardim-de-infância com o intuito de receber crianças entre os três e os seis anos de idade. O Centro de Atividades e Tempos Livres (ATL) recebe crianças e jovens a partir dos seis anos e é um agente educativo, espaço da e para a comunidade, ligado diretamente à educação não-formal e informal e indiretamente à educação formal.

A Juventude abrange as respostas de Centro de Acolhimento Temporário e Centro de Atividades de Tempos Livres – Apoio a Crianças em Risco. Nestas respostas atende-se a situações de risco, marginalidade, abandono escolar, rutura familiar e com dificuldades de integração social. Estes projetos têm como finalidade dotar as crianças/jovens de competências para a resolução das suas problemáticas e integração na comunidade. O Centro de Acolhimento Temporário (CAT) que se intitula como “A Ponte de Regresso a Casa” abriu há dezasseis anos, com a finalidade de acolher crianças/jovens até aos dezoito anos de idade em situação de risco e promove o desenvolvimento global e harmonioso de cada criança/jovem, com vista à sua integração social ou reintegração familiar. O “Centro de atividades de tempos livres - apoio a crianças em risco” surge como uma resposta a situações sociais complexas. O seu objetivo é trabalhar o triângulo criança-família-comunidade, de modo a permitir a definição de projetos de vida que visem o desenvolvimento integral de crianças e jovens em risco, evitando que sejam retirados da família e conseqüente a sua integração em instituições de acolhimento.

A Área Sénior abrange as valências de Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Noite/Centro de Acompanhamento Temporário Ocupacional, com a finalidade de promover a melhoria da qualidade de vida e o envelhecimento ativo dos utentes. Através destas respostas sociais é assegurado aos utentes e às famílias a satisfação de necessidades básicas, prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar diário. O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a

indivíduos e famílias, temporária ou permanentemente, para a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. O Centro de Dia/Centro de Convívio é uma resposta social que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais. Constitui um espaço de lazer com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social cada vez mais presente na população sénior, onde é prestado um conjunto de serviços no âmbito de atividades sócio-recreativas e culturais de apoio e animação destinadas à faixa etária sénior. A Estrutura Residencial para pessoas idosas tem como objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida aos seus utentes fazendo com que estes se identifiquem com as rotinas e hábitos ou atividades sugeridas. O Centro de Noite/Centro de Acolhimento de Terapias Ocupacionais surge como alternativa à institucionalização das pessoas idosas uma vez que é um espaço onde proporcionam apoios e cuidados durante a noite e o acompanhamento em regime temporário.

A Área das Famílias abrange as respostas de Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, Cantina Social, Gabinete de Apoio Social de Emergência e Pavilhão Social, que têm como finalidade o apoio a pessoas e famílias na prevenção e/ou resolução de problemas geradores ou gerados por situações de exclusão social. O Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social – Protocolo do Rendimento Social de Inserção intervém em oito freguesias do concelho e a equipa desta instituição tem o objetivo de satisfazer as necessidades básicas das pessoas que acompanha, e também desenvolver e implementar um projeto de vida que permita a rápida autonomização dos utentes, através do recurso à rede social. A Cantina Social foi criada em 2012 com a finalidade de, através da doação de refeições, diminuir necessidades alimentares de indivíduos ou famílias em situações de vulnerabilidade socioeconómica. O Gabinete de Apoio Social de Emergência apoia famílias carenciadas através de ofertas de vestuário, calçado, mobiliário, artigos domésticos, géneros alimentares, entre outros, que são fornecidos por Benfeitores e Amigos, com o objetivo de satisfazer necessidades básicas de sobrevivência e promover a inserção social de pessoas e grupos mais vulneráveis. Por fim, o Pavilhão Social serve de estrutura para a recolha de ofertas de Benfeitores e Amigos, para a continuidade da entrega de géneros alimentares a trezentas e trinta famílias.

Caracterização do Centro de Dia e do ERPI

O Centro de Dia foi fundado em 1987, com o objetivo de combater a rutura entre o idoso e a família, sendo um elo bastante forte entre estes. Tem ainda como objetivo a tentativa de oferecer ao idoso, o que pode não ter em casa, como compreensão, carinho, amor, atenção.

Esta resposta social contribui para a valorização pessoal, partilha de experiências, durante o dia proporciona aos seus utentes a resolução de necessidades básicas, em função do grau de dependência de cada utente.

O Centro de Dia dá apoio individual a cada utente de acordo com as necessidades de cada um. Alguns utentes do Centro de Dia beneficiam do Rendimento Social de Inserção, do Apoio Domiciliário e do Centro de Noite. Dentro do Centro de Dia, no seu horário de funcionamento, é feita a higiene total a alguns dos utentes, por falta de acompanhamento/apoio exterior, falta de recursos e mesmo pela perda de capacidades.

O Centro de Dia e o ERPI possuem um plano de atividades semanais, constituído por um conjunto de atividades que são estruturadas de modo a ocupar o tempo dos utentes, sendo que à terça da parte da manhã têm ginástica e da parte da tarde musicoterapia. Já na quarta da parte da tarde, os utentes têm sessões de informática, sendo divididos em dois grupos distintos com objetivos distintos. Na quinta, o plano de atividades conta com aulas de ginástica da parte da manhã e o dia de sexta conta com musicoterapia na parte da manhã e Boccia na parte da tarde.

A estrutura residencial para idosos foi fundada em 2000, com capacidade para doze utentes, tendo sido apoiada com dois apartamentos residenciais para receber mais seis utentes. Esta valência passou por uma fase de ampliação no final de 2017, estando atualmente com capacidade para vinte e nove utentes. Nesta valência são prestados diversos serviços que têm como finalidade estimular a autonomia dos utentes, respeitando a experiência de vida de cada um e o processo individual de envelhecimento.

2.1.3. Recursos Físicos

No que diz respeito aos recursos físicos, esta instituição tem a maior parte das suas valências a funcionar na sua sede principal, como as respostas sociais direcionadas à terceira idade, o Centro de Acolhimento Temporário e um dos polos do Centro de Atividades de Tempos Livres – apoio a crianças em risco. Assim como os serviços administrativos e a empresa de inserção.

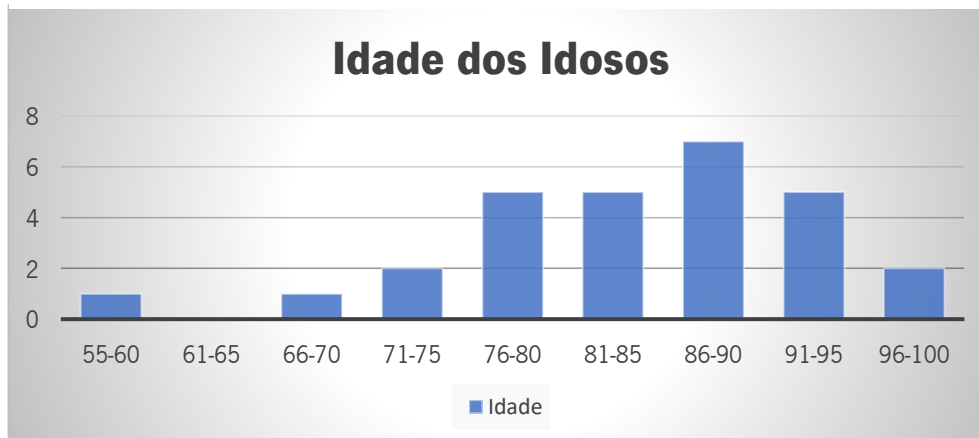
Além desta estrutura física, a instituição ainda dispõe de dois apartamentos que funcionam como um centro de noite, e mais polos de resposta à infância, contando com três creches situadas em diferentes pontos da cidade, sendo que uma delas integra também um jardim de infância. Numa freguesia próxima da sua sede principal esta instituição dispõe de um outro polo para a terceira idade, onde funciona o Centro de Acolhimento Temporário Ocupacional.

2.2. Caracterização do público-alvo objeto da investigação/intervenção

A criação de um projeto de intervenção requer uma fase de investigação e conhecimento do público-alvo a que o mesmo se destina, sendo uma fase de diagnóstico. De forma a conhecer e caracterizar o público-alvo deste projeto foram realizadas conversas informais com a diretora técnica, as funcionárias do ERPI e com os próprios idosos, foi implementado um inquérito por questionário para a recolha de informações sociodemográficas dos mesmos, sendo ainda realizada a análise de documentos para a recolha de dados relativos ao estado de saúde dos idosos.

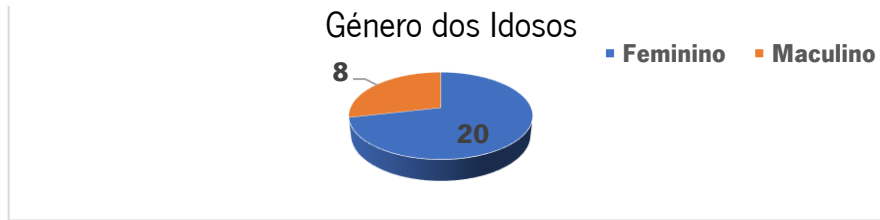
A aplicação dos inquéritos decorreu ao longo de cerca de uma semana, onde em simultâneo, através das conversas informais, os idosos foram realizando um apanhado das suas histórias de vida, facultando informações que se revelaram bastante pertinentes para este diagnóstico. Este momento assumiu-se ainda como a primeira oportunidade para a criação da nossa relação com o grupo de idosos. O ERPI, dava, na realização deste diagnóstico, resposta a vinte e oito idosos, sendo que destes apenas dezasseis foram inquiridos. Os dados dos restantes foram recolhidos através das conversas informais com a acompanhante de estágio e da análise documental.

Gráfico 1 - Idade dos Idosos



No que diz respeito às idades do público-alvo do projeto, as mesmas estão compreendidas entre as faixas dos 57 aos 100, sendo que temos uma pessoa com 57 anos. Entre os 66 e 70 anos encontra-se apenas um idoso e estão dois entre os 71 e os 75 anos. Existem cinco idosos com idades entre os 76 e os 80 anos e entre os 81 e os 85 anos. Na faixa dos 86 aos 90 anos estão sete idosos e cinco dos 91 aos 95 anos. Entre os 96 e os 100 anos temos dois idosos com 97 anos.

Gráfico 2 - Género dos Idosos



A partir da observação do gráfico 2, podemos constatar que há uma predominância do género feminino em relação ao género masculino, ou seja, dos vinte e oito idosos do ERPI, vinte são do género feminino e oito do género masculino.

Gráfico 3 - Estado Civil dos Idosos



Relativamente ao estado civil dos participantes, a partir do gráfico 3, podemos verificar que a maioria são viúvos/as, num total de treze idosos. Dos restantes idosos, dez são casados, sendo que existem dois casais institucionalizados no ERPI. Existem ainda quatro solteiros/as e uma pessoa divorciada.

Gráfico 4 - Habilitações Literárias dos idosos



Tabela 1 - Capacidades Literárias dos Idosos

Sabe Ler		Sabe Escrever	
Sim	Não	Sim	Não
14	14	11	17

Tal como se observa no gráfico 4, dos vinte e oito idosos institucionalizados no ERPI, a maioria, ou seja, um total de vinte e quatro frequentaram a escola, sendo que quatro dos mesmos nunca frequentaram, sendo analfabetos. Do grupo de idosos que frequentaram a escola, a maioria, dezanove idosos tem o equivalente ao 4.º ano de escolaridade, (4.ª classe antiga), dois frequentaram o equivalente ao ensino secundário e dois têm o equivalente a um curso superior (curso de enfermagem).

A partir da tabela 1, é possível verificar que catorze idosos sabem ler, sendo que deste grupo que sabe ler, três já não sabem escrever, sendo um total de onze idosos que ainda sabem escrever. Assim sendo, dos vinte e oito idosos, catorze não sabem ler e dezassete não sabem escrever, devido ao estado de envelhecimento avançado, sobretudo com demências em estado severo.

Gráfico 5 - Profissões exercidas pelos idosos



Como se pode constatar no gráfico 5, as profissões exercidas pelos idosos são bastante diferentes. Assiste-se neste grupo a uma predominância de domésticas, sendo um grupo de oito pessoas do género feminino. No restante grupo encontramos três idosas que foram costureiras e três idosos que trabalharam na área da Construção Civil. Há duas pessoas que foram operárias fabris, duas enfermeiras, uma secretária, uma peixeira, uma auxiliar educativa e outra talhante. As restantes profissões, como afinador de máquinas, electricista, bancário, operador de armazém e carpinteiro surgem com apenas um idoso cada uma.

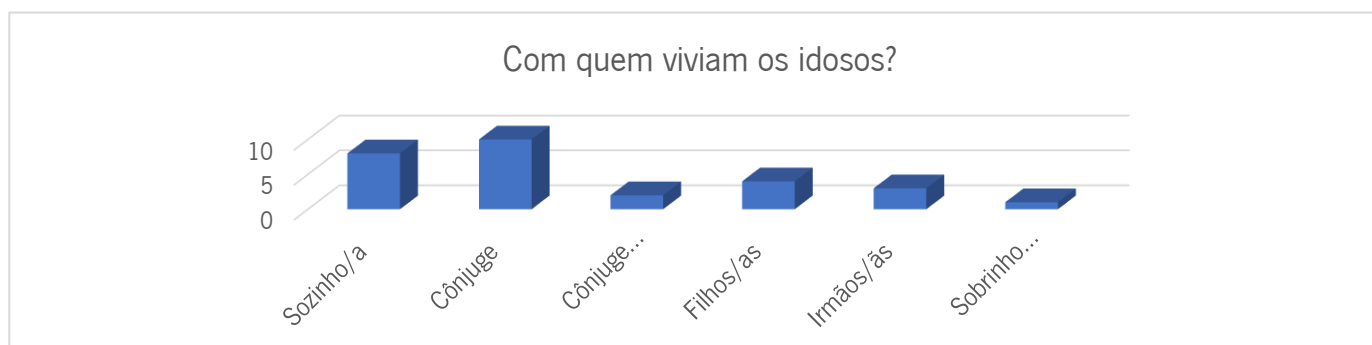
Gráfico 6 - Número de filhos dos idosos



No que diz respeito à questão dos filhos, dos vinte e oito idosos institucionalizados no ERPI, seis não tiveram filhos e seis têm apenas um filho. Deste grupo, cinco idosos têm dois filhos, dois têm três filhos e cinco têm quatro filhos. Os restantes quatro idosos têm um maior número de filhos, sendo que, três têm seis filhos e um tem onze.

A resposta a esta questão foi recolhida através de conversas informais e análise de documentos, uma vez que, para uma parte do grupo de idosos apresenta-se como uma questão delicada, ou por não terem conseguido ter filhos ou por já terem passado pela perda de alguns filhos.

Gráfico 7 - Com quem viviam os idosos

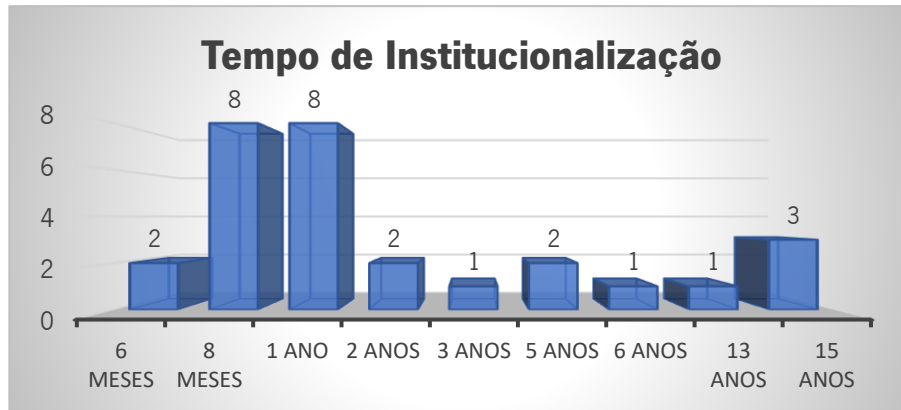


De acordo com o gráfico 7, relativo à questão que pretendia apurar com quem viviam os idosos antes da institucionalização, é possível constatar que, antes de se institucionalizarem a maior parte dos idosos viviam com o cônjuge, dez idosos, ou viviam sozinhos, oito idosos. Dos restantes, quatro viviam com os filhos, três viviam com irmãos, dois com o cônjuge e filhos e uma pessoa vivia com sobrinhos.

Grande parte destes idosos recorreram à institucionalização por viverem sozinhos e por não conseguirem o apoio a tempo inteiro da família, uma vez que as famílias dos mesmos se encontram em idade ativa para trabalhar. Alguns encontraram na institucionalização a resposta ao seu grau de

dependência e alguma incapacidade para as necessidades básicas, o apoio para a doença do cônjuge ou mesmo a resposta para combater a solidão.

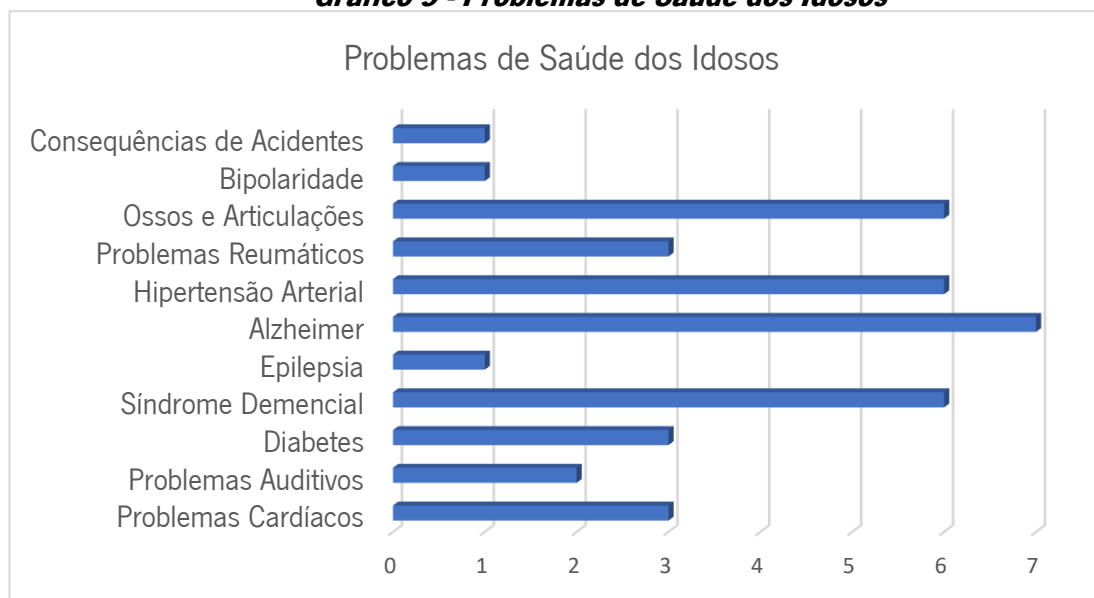
Gráfico 8 - Tempo de Institucionalização



Relativamente ao tempo de institucionalização dos idosos varia muito entre os seis meses e os quinze anos.

Dos vinte e oito institucionalizados, três estão na instituição há cerca de quinze anos, um há cerca de treze, um há seis anos, dois idosos há cinco anos, um há cerca de três anos e dois estão na instituição há dois anos. Dos restantes idosos desta valência, existem oito que entraram há cerca de um ano, oito há cerca de oito meses e dois há seis meses.

Gráfico 9 - Problemas de Saúde dos Idosos



No âmbito da saúde o grupo de idosos institucionalizados é bastante heterogêneo, apresentando uma diversidade de patologias.

Além das limitações associadas à idade, existem sete idosos com alzheimer, seis com síndrome demencial, seis com hipertensão arterial e seis com problemas de ossos e articulações. No grupo estão presentes patologias como problemas reumáticos, diabetes e problemas cardíacos com três idosos cada uma. Encontram-se dois idosos com problemas de audição, um com epilepsia, um com bipolaridade e um idoso apresenta graves problemas cognitivos e físicos devido a um acidente de viação.

2.3. Apresentação da área/problema de investigação/intervenção.

O projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” apresentado no presente relatório tem como finalidade a promoção de um envelhecimento bem-sucedido, sendo destinado a um público de idosos institucionalizados numa IPSS do norte do país.

Neste ponto, pretendemos apresentar a problemática e a pertinência da investigação e intervenção realizada através do projeto, que ambicionava melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos idosos aos quais se destinava, envolvendo-os nessa melhoria através da participação ativa e voluntária nas atividades desenvolvidas.

O envelhecimento é um processo contínuo inserido no desenvolvimento humano, que ocorre desde que nascemos, sendo um processo individual e universal, derivando em parte da responsabilidade de cada um, devendo cada um trabalhar para conseguir um envelhecimento bem-sucedido. Um envelhecimento bem-sucedido passa pela capacidade que as pessoas apresentam de se adaptarem aos vários desafios da vida, nomeadamente na fase da velhice. É importante mostrar às pessoas que a melhor forma de envelhecer é envelhecer de uma forma adaptada às circunstâncias que aparecem a todos os níveis, e não se entregar à fase da velhice como se fosse uma doença. Para envelhecer com sucesso, é pressuposto que a pessoa consiga conservar as suas capacidades e competências, a sua autonomia, quer a nível físico, quer psicológico e que continue a sentir-se integrada socialmente, se a pessoa reunir todos estes aspetos, vai conseguir ver na velhice a continuação de uma vida adulta. Foi exatamente isso que o projeto pretendeu mostrar aos idosos, que estavam mergulhados numa perspetiva patogénica do envelhecimento, encarando-o como uma doença e como sinal de incapacidades e limitações.

Neste sentido, a questão fundamental que ajuda a promover e potenciar esse bem-estar e esse sucesso e deixar para trás a ideia das incapacidades e limitações que a velhice traz é a educação, que se assume como um instrumento poderoso de capacitação para a emancipação e transformação da pessoa. É através da educação e de intervenções práticas como a que apresentamos aqui, que devemos mostrar às pessoas a importância de viver a velhice da melhor forma possível, de forma a retirar

satisfação e bem-estar da mesma, fazendo com que tomem consciência que as mudanças ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, em todas as fases, mas que se intensificam na fase da velhice, fornecendo-lhes capacidades e conhecimentos fundamentais para encarem essa fase e as mudanças que a ela estão associadas.

Por essa mesma razão é que este género de intervenções junto da população mais envelhecida são muito importantes, porque os idosos que temos, hoje, na nossa sociedade, na grande maioria, não sabe ainda como lidar com este processo e com estas limitações. A maior parte dos idosos, considera que a melhor forma de viverem de maneira a “evitar a doença” é estarem a descansar e não fazer nada, não tendo consciência que é o pior que estão a fazer, e este tipo de intervenções vêm desconstruir essa ideia que têm presente e que acaba por condicionar a qualidade de vida nesta fase.

Estas intervenções, além de darem contributos ao processo de envelhecimento das pessoas, auxiliam ainda, no caso da nossa, a nível institucional, no sentido em que, aquilo a que assistimos maioritariamente ao nível das instituições é que ainda não existe um trabalho preventivo no sentido de, pelo menos, promover a manutenção das capacidades dos idosos nos diferentes domínios. As instituições que dão resposta ao envelhecimento, na sua maioria, têm igualmente como finalidade a promoção de uma qualidade de vida e bem-estar, porém essa qualidade de vida e bem-estar tende a ser proporcionada ao nível da resposta às necessidades básicas dos indivíduos, como a habitação, alimentação, higiene e saúde, deixando para trás a vertente educativa. Quando falamos em educação de idosos, falamos na transformação do tempo de ócio em atividades que proporcionam bem-estar, prazer, convívio e aprendizagens que ao mesmo tempo “promovam a compreensão das mudanças que ocorrem a nível físico, cognitivo e comportamental nos indivíduos em processo de envelhecimento (...), promovendo o desenvolvimento de competências que permitam superar as novas situações e a assunção de novos papéis sociais” (Antunes, 2016, p.56).

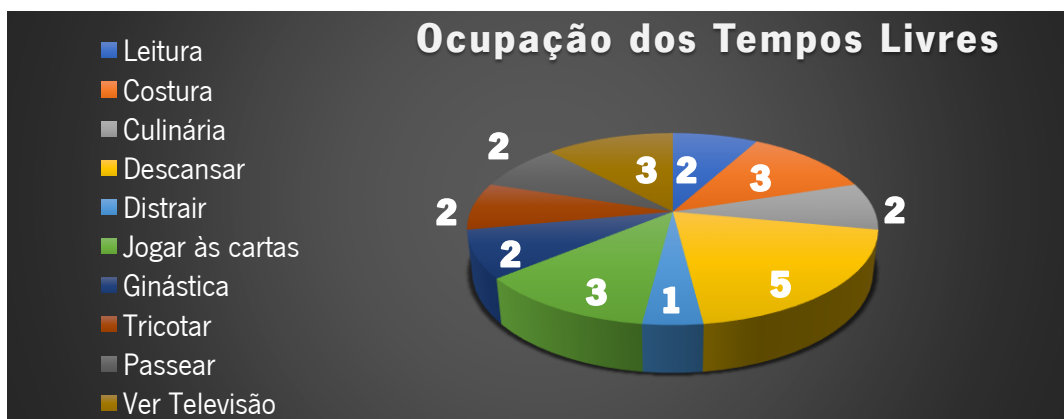
2.4. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas

A fase de diagnóstico de necessidades e interesses é essencial e determinante para o desenvolvimento e implementação de um projeto desta área, na medida em que é um projeto criado e construído para e com o grupo de pessoas, nesse sentido, torna-se necessário uma fase de conhecimento das mesmas. Na perspetiva de Serrano (2008), esta é uma fase de “vital importância”, uma vez que nos “permite localizar os principais problemas”, tendo como objetivo conhecer o contexto, constituindo, nas palavras da autora “uma das ferramentas teórico-metodológicas mais importantes para nos

aproximarmos do conhecimento da realidade objecto de estudo” (p.29). Completando a ideia de Serrano, realizar o diagnóstico, é “fundamental para garantir a eficácia de qualquer projecto de intervenção” (Guerra, 2002, p.131)., fornecendo a quem implementa o projeto o caminho que este deve seguir para adequar as “respostas às necessidades locais” (idem, ibidem).

O diagnóstico de necessidades e interesses foi realizado através de um inquérito e, sobretudo, utilizando as conversas informais e a observação participante. Ao longo deste diagnóstico os idosos foram demonstrando o interesse da criação de atividades que se dividem em diversas temáticas. Dos vinte e oito idosos institucionalizados no ERPI, foram inquiridos dezasseis, os restantes não responderam ao inquérito devido ao seu acentuado estado de demência.

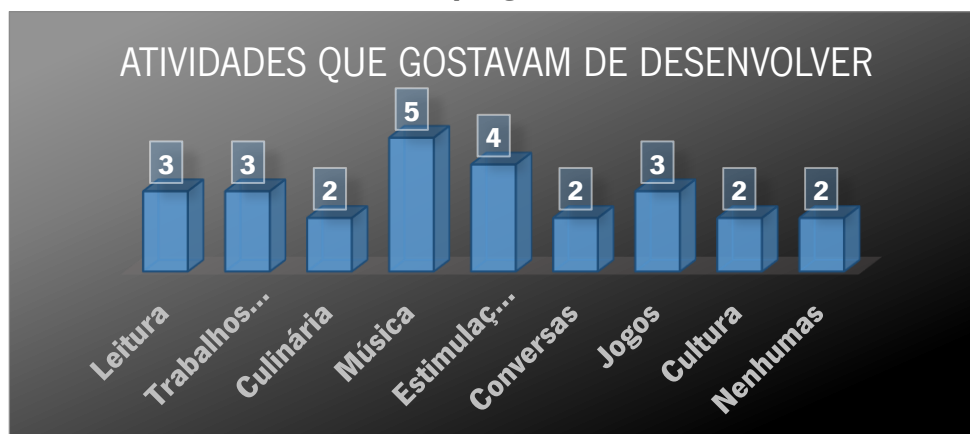
Gráfico 10 - Ocupação dos Tempos Livres



O público-alvo deste projeto são pessoas que se encontravam muito apáticas na instituição, sem objetivos e com poucas perspectivas sobre o que querem fazer.

Quando confrontados com a questão de como é que ocupam os seus tempos livres ou gostariam de ocupar, as respostas foram variadas e recaíram sobre a costura (três), jogos de cartas (três), ver televisão (três), leitura (dois), a culinária (dois), ginástica (dois), tricotar (dois) e passear (dois). Dos dezasseis inquiridos cinco referiram que agora a única ocupação que podem ter é o descanso, uma pessoa referiu que gostava de distrair a cabeça.

Gráfico 11 - Atividades que gostavam de desenvolver



No que diz respeito às atividades que gostavam de desenvolver, os idosos escolheram áreas diferentes. A música foi a área que mais idosos referiram ter interesse para desenvolver atividades, sendo mencionada por cinco, seguindo-se a estimulação cognitiva, escolhida por quatro idosos. No entanto, referidas por três idosos cada uma surgem as áreas da leitura, dos trabalhos manuais e dos jogos. Assinalaram ainda, atividades relacionadas com a culinária, dois idosos, com a cultura, igualmente dois idosos e foram referidas por mais dois atividades de conversas. Do total de inquiridos, dois referiram não querer desenvolver qualquer tipo de atividades, argumentando que já não têm idade nem capacidade para essas ocupações.

**Capítulo III - Enquadramento Teórico da
Problemática do Estágio**

3.1. Envelhecimento

O envelhecimento é um processo que aparece ligado ao ser humano desde sempre, sendo um processo que ocorre ao longo de toda a vida, que começa a partir do momento em que o ser humano nasce. Como referem Ribeiro e Paúl (2011), o envelhecimento não é um processo que se inicia apenas numa determinada etapa da vida, é antes “um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogêneos e idiossincráticos” (p.2).

Contudo, apesar de ser um processo presente desde sempre na vida de todos os seres, começou a ser considerado um fenómeno, um tema alvo de estudo e de “estatuto científico sobretudo a partir da década de ‘80” (Fonseca, 2006, p.50), vindo desde então a dedicar-se alguma bibliografia acerca deste tema, o que realça a pertinência e importância de ser estudado e abordado, devido fundamentalmente ao aumento da esperança média de vida.

O envelhecimento é assim um processo natural e universal, pelo qual todos os seres passam inevitavelmente, e apresenta-se como um processo gradual durante a infância, juventude e a vida adulta, acentuando-se na passagem da vida adulta para a terceira idade, no entanto, apesar de ser comum a todos os indivíduos, assume-se como um processo heterogêneo, em que cada pessoa pode envelhecer de forma diferente, ao seu ritmo. Cada um envelhece à sua maneira e tendo em conta a forma como vai vivendo a sua vida. E essa forma como cada um vive e se comporta ao longo da sua vida, a forma como traça o seu percurso de vida, vai ser determinante na forma como cada um vive na sua velhice, como nos aponta o autor acima referido, baseado em Birren e Cunningham (1985), quando afirma que “a ocorrência de um envelhecimento normal ou patológico reflecte o comportamento dos indivíduos ao longo da vida, ou seja, a forma como envelhecemos tem a ver com a forma como nos desenvolvemos” (idem, p.63), essas diferentes formas de envelhecer estão não só associadas ao processo de desenvolvimento de cada um, mas também, como já referido, de acordo com o percurso de vida de cada um.

Nesta linha, é possível dizer que, ao contrário daquilo que a sociedade pressupõe, a pessoa não se torna uma pessoa com determinadas características na fase da velhice, diferentes das que já apresentava anteriormente. As características que aquela pessoa apresentou durante toda a sua vida são as mesmas que apresenta quando chega à velhice, porém as pessoas mais velhas acabam por ter uma tendência de apresentar mais umas do que outras, como nos diz Zimmerman (2000) “a maior parte das características do velho não são peculiaridades de uma faixa etária. Uma pessoa não passa a ter

determinada personalidade porque envelheceu, ela simplesmente mantém ou acentua características que já possuía antes” (p.19).

Assim, a forma como cada um de nós vive o seu processo de envelhecimento, e vai viver a sua última etapa de vida, vai estar fortemente relacionada com a perspectiva de vida que adotou, com o estilo de vida que viveu, e terá certamente consequências dos comportamentos adotados ao longo da vida, onde a pessoa é exatamente a mesma, que mantém a sua personalidade, tentando, por vezes, melhor ou pior, adaptar-se às condições de uma nova etapa. Referimos aqui melhor ou pior, uma vez que sabemos que nem sempre os idosos se adaptam da melhor forma a esta última etapa, o que se observava, e ainda se continua a observar, a maioria das pessoas na velhice, tem uma perspectiva muito patogénica do envelhecimento. No entanto, com o aumento da esperança média de vida, com a introdução de conceitos como o envelhecimento ativo e a relação deste com a qualidade de vida, começamos a assistir a algumas mudanças em algumas mentalidades, já começa a ser frequente cruzarmo-nos com pessoas idosas que têm consciência da importância de continuar a ter uma vida integrada nesta fase da vida e de trabalhar para chegar a um envelhecimento com qualidade e satisfação.

O público-alvo deste projeto é um perfeito exemplo para a ainda perspectiva patogénica do envelhecimento, no sentido em que, uma parte do mesmo foi revelando uma posição de estar nesta fase da velhice menos adequada para a aceitação do processo nesta fase, em que argumentavam que ao longo de toda a sua vida trabalharam muito e agora que chegaram a esta última etapa consideravam que não deviam fazer nada, para além de descansar, presumindo que estavam a fazer o melhor para eles. No entanto, uma boa parte do grupo já considerava que é importante manterem-se ativos de certa forma, que faz falta ocuparem o tempo com atividades que lhes tragam aprendizagem e interesse. Desta forma, realçamos assim, a importância deste tipo de projetos para auxiliar num processo de envelhecimento com qualidade e fazer com que as pessoas percebam a importância de viver o envelhecimento e a velhice de uma forma positiva.

3.1.1. *Dimensões e Fatores Determinantes do Envelhecimento*

O envelhecimento deve ser visto numa abordagem multidisciplinar, uma vez que se apresenta como um processo biopsicossocial, que contempla fundamentalmente três dimensões, a dimensão biológica, a dimensão psicológica e a dimensão social, e não se deve dar ênfase apenas a uma destas dimensões, uma vez que devem ser abordadas como um todo. Todas elas determinam o processo de envelhecimento e como refere Fonseca (2006), “o envelhecimento humano nunca poderá ser descrito, explicado ou previsto sem termos em consideração as dimensões biológica, psicológica e social que lhe

estão inerentes” (p.53) e não será, assim, possível entender o processo de envelhecimento de forma integrada se este for reduzido a uma dimensão apenas. De acordo com o mesmo autor, ao longo do processo de envelhecimento, a pessoa, numa dimensão biológica, começa a apresentar-se mais fragilizada e mais propensa para as doenças e, como consequência, com um risco de morte maior, já numa dimensão social, o peso recai para os papéis sociais que a sociedade impõe para esta etapa da vida, e, numa dimensão psicológica, tem a ver com a capacidade que a pessoa tem para se adaptar e encarar este processo.

Nesta linha, Zimmerman (2000), afirma que “envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Tais alterações são naturais e gradativas” (p.21). Assim, é possível dizer que os aspetos físicos, tal como são apresentados pela autora, são os aspetos visíveis, e estão divididos pela autora em dois tipos de modificações, as modificações a nível externo e as modificações a nível interno. As modificações a nível externo são essas que mais facilmente identificamos, como por exemplo, as rugas que aparecem, as modificações na coluna levando a um encurvamento postural, já as modificações a nível interno, já estão mais relacionadas com as doenças, as patologias, às quais as pessoas estão mais propensas nesta fase, como por exemplo, os problemas nos ossos e nas articulações, o funcionamento reduzido do cérebro ou mesmo a perda dos sentidos, como a audição e olfato. Os aspetos sociais estão claramente relacionados, como nos refere a autora, com a alteração dos papéis sociais que a pessoa enfrenta nesta fase, nomeadamente a perda deles, já não cuidam dos filhos, por exemplo, já não têm uma profissão. Como nos afirma a autora essa perda de papéis sociais pode levar a uma crise de identidade dos idosos, que os fazem pensar que já não são úteis, começam a perder a sua autoestima, o que pode levar a uma tendência das pessoas, nesta fase, para se isolarem mais e viver uma vida mais solitária, com menos contacto com as pessoas. Os aspetos psicológicos têm muito a ver, como evidencia a referida autora, com a forma como a pessoa se adapta a esta fase da vida e às suas condições, fundamentalmente as pessoas aqui começam a apresentar mais dificuldades em resolver certos problemas, e começam a considerar e a pensar que já não servem para nada, o que pode criar situações de baixa autoestima.

3.1.2. *Envelhecimento bem-sucedido*

O envelhecimento por ser um processo natural e complexo que ocorre em todos os indivíduos desde sempre, é um processo contínuo que provoca a qualquer indivíduo alterações constantes, como nos refere Antunes (2016), “envelhecer é um processo natural e, assim, como as demais etapas da vida é um processo de transformações do organismo acompanhadas de alterações que vão desde a aparência

física, às manifestações cognitivas e comportamentais, aos papéis sociais, passando pelas experiências e relações estabelecidas ao longo dos anos” (p.51).

Dado que é um processo natural na vida humana, o envelhecimento é inerente a qualquer indivíduo, no entanto, não é um processo singular e uniforme, apesar de envolver todos os indivíduos, cada um envelhece à sua maneira. A forma como o processo de envelhecimento vai acontecer nos indivíduos não está determinada, como nos afirma Fonseca (2006),

“o envelhecimento é uma condição bem mais complexa do que parece à primeira vista, pelo menos tão complexa como o crescimento, o que pode querer dizer que tal como temos responsabilidades no acto de crescer, elas também existem relativamente ao acto de envelhecer; se ninguém nos diz totalmente como devemos crescer, também ninguém determina completamente o nosso envelhecimento” (p.185).

Assim, a forma como cada um de nós vive o seu processo de envelhecimento, e vai viver a sua última etapa de vida, vai estar fortemente relacionada com a perspectiva de vida que adotou, terá certamente consequências dos comportamentos adotados ao longo da vida. Dessa forma, como sabemos que existem diferentes maneiras de viver, também somos confrontados com diferentes maneiras de envelhecer, pois cada pessoa é singular no seu percurso de vida, assim como nos afirma Fonseca (2005),

“à medida que as pessoas envelhecem, os seus percursos de vida vão-se diferenciando cada vez mais uns dos outros, quer devido ao cruzamento de variáveis de ordem biológica e cultural quer devido à influência exercida por toda uma série de acontecimentos de vida que vão marcando os seus comportamentos e as suas personalidades” (p.20).

Neste sentido, uma vez que não existe uma única forma de envelhecer, é possível constatar que há pessoas que envelhecem de forma mais negativa ou com mais sucesso e pessoas que envelhecem de uma forma dita normal, como nos refere Oliveira (2005), é possível falar de velhice com sucesso e velhice “mal sucedida ou patológica, ficando no meio a velhice “normal” ou habitual, não totalmente feliz mas também não infeliz” (p.87). Sendo que, no envelhecimento patológico a pessoa envelhece com muitas limitações e com muitas dificuldades, que se apresentam como um obstáculo para um bom envelhecimento, no envelhecimento normal, a pessoa passa pelas mudanças típicas do passar dos anos e no envelhecimento com sucesso a pessoa, apesar de já apresentar uma idade mais avançada, é uma pessoa que continua o seu percurso, continua a ser uma pessoa em desenvolvimento e a continuar a traçar o seu caminho, com um bom nível de autonomia e independência, assim como mantém um papel elevado a nível familiar, ocupacional e ao nível da participação social.

A partir daqui é possível afirmar que o envelhecimento deixou de ser visto exclusivamente através de uma perspectiva negativa, e começou a estar cada vez mais presente, a necessidade de se promover e se viver um envelhecimento bem-sucedido, uma vez que as pessoas apresentam cada vez mais, uma maior longevidade de vida. Mas ter mais anos de vida sem sucesso, não é a melhor opção, pelo que, como nos afirma, o autor, “o desafio é fazer que o envelhecimento se processe cada vez com melhor qualidade, em todos os domínios (saúde física e mental, competência social, conservação da autonomia, bem-estar subjetivo), sendo necessário também o contributo psicológico” (idem, p.87).

O envelhecimento bem-sucedido baseia-se em dois grandes objetivos, um balanço entre ganhos e perdas, na perspectiva do autor, esses objetivos são “um elevado nível de funcionamento (ganhos) e evitamento de comportamentos de risco (perdas)” (idem, p.89), em que a pessoa atinge um envelhecimento com menos ou mais sucesso, na medida em que é capaz de compensar as perdas que a fase da velhice acentua, com os ganhos que a fase da velhice pode potenciar.

O envelhecimento ativo ou bem-sucedido e a qualidade de vida são conceitos que estão interligados, se a pessoa tem qualidade de vida, então mais facilmente chegará a um envelhecimento ativo, um envelhecimento com sucesso e não um envelhecimento considerado patológico.

Envelhecer com qualidade e com sucesso tem a ver com um conjunto de fatores, uma vez que o envelhecimento é um processo complexo e multidimensional. E, dessa forma, há várias dimensões que intervêm na forma como envelhecemos, tais como a dimensão biológica, psicológica e social, dado que o envelhecimento é um fenómeno biopsicossocial. mas não ocorre apenas nestas dimensões, pelo que também, por exemplo, a dimensão económica, o sistema de proteção e saúde, a dimensão espiritual, são fatores que intervêm na forma como cada indivíduo envelhece.

Oliveira (2005), sustenta-se em Baltes (1987), e apresenta um conjunto de três fatores que podem determinar uma velhice com mais ou menos sucesso, sendo eles associados ao grupo etário, “relacionados com a idade cronológica ou biológica, como algumas doenças próprias da idade, a reforma” (p.89), fatores relacionados com o período histórico em que a pessoa vive, se é um período com transformações sucessivas, exige adaptações constantes, como é o período que vivemos. Por fim, os aspetos que são criados e construídos por cada um de nós, os acontecimentos autobiográficos, a construção da própria vida. A construção da própria vida é um determinante para caminhar para um processo de envelhecimento com sucesso, através das escolhas e decisões que cada um vai tomando ao longo da vida, e são essas escolhas e decisões que fazem o caminho que cada um segue ao longo da sua vida. E, de acordo com o autor, “da conjugação destes três fatores ou circunstâncias resultará

uma velhice mais ou menos feliz ou infeliz, podendo, em determinados momentos, pesar mais um ou outro factor” (idem, ibidem).

Nesse sentido, Ribeiro e Paúl (2011) realçam que para o envelhecimento ser bem-sucedido, há um conjunto de aspetos que devem ser integrados no processo de envelhecimento, e defendem que a qualidade de vida dos idosos depende do facto de se manterem autónomos e integrados na sociedade, de ter a capacidade de preservarem as suas relações, o seu convívio e continuarem a participar em questões culturais e socioeconómicas, a pessoa deve continuar a ter uma vida integrada e a participar ativamente em todos os domínios da vida.

Na mesma linha Fontaine (2000) refere três níveis de condições, que são os três fatores que, a partir dos quais podemos identificar se a pessoa está a viver um envelhecimento bem-sucedido, com qualidade de vida e o nível desse sucesso. Na perspetiva do autor, essas condições têm a ver com o nível de saúde que a pessoa tem, com o elevado nível de funcionamento cognitivo e físico e com o nível de participação social que a pessoa consegue manter. Assim,

“a primeira é a reduzida probabilidade de doenças, em especial as que causam perdas de autonomia. A segunda consiste na manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico, o que por vezes se denomina velhice óptima. A terceira é a conservação de empenhamento social e de bem-estar subjectivo” (p. 147).

A conservação da participação social, que é apresentada pelo autor divide-se em duas componentes, a primeira é “a manutenção das relações sociais” e a outra “a prática de actividades produtivas” (idem, p.154). E, na perspetiva do autor, essas atividades devem ser atividades que façam a pessoa sentir-se bem e útil para a sociedade, atividades que façam as pessoas sentirem que ainda podem contribuir para o desenvolvimento de algo e que lhes permitam autovalorizarem-se, sendo esta uma questão fundamental que contribui para o nível de qualidade de vida das pessoas.

De acordo com Zimerman (2000) a pessoa pode entrar num processo de envelhecimento com qualidade e com um nível acentuado de sucesso, quando utiliza as vivências e as experiências que ganhou ao longo de toda a vida, valorizando aquilo que alcançou à medida que construiu a sua vida, e continua a fazer planos e a estabelecer objetivos de vida. E, dessa forma, conseguir adaptar-se às dificuldades que enfrenta nesta etapa, como em qualquer outra etapa, quando se predispõe a viver com as patologias que aparecem associadas à idade e continua uma vida integrada. Como a autora refere,

“o segredo do bem-viver é aprender a conviver com essas limitações. Conviver, para mim, é entender, aceitar e lutar para que esses problemas sejam diminuídos com exercícios físicos, como caminhadas, natação, dança e passeios, exercícios de memória, boa alimentação, bons hábitos, participação em grupos e outros cuidados, dependendo do tipo de problema” (Zimerman, 2000, p.23).

Também segundo esta autora, para que essa qualidade e sucesso se alcance é necessário que a pessoa mantenha, nesta fase da vida, uma vida integrada socialmente. E, para isso, refere que a pessoa nessa etapa deve continuar a procurar a felicidade e construir projetos de vida para continuar a viver uma vida com sucesso, e a manter as suas relações de convívio e as suas relações afetivas.

Face a isto, a melhor forma de cada um de nós envelhecer é participar no seu próprio processo de envelhecimento e fazer com que a velhice não seja o fim da vida, mas sim a sua continuidade, assim a qualidade desse envelhecimento será muito melhor, cada um deve trabalhar para a fase da velhice ser vivida com sucesso e não com a angústia que a vida chegou ao fim, e que a partir daqui já nada se pode fazer. Com o projeto aqui descrito, a partir das suas estratégias ambicionámos isto, quisemos mostrar aos idosos que eles podem participar no seu processo de envelhecimento de modo a torná-lo mais satisfatório e chegar a uma velhice bem-sucedida.

3.1.3. A Sociedade e o Envelhecimento

O fenómeno do envelhecimento surgiu nas sociedades desenvolvidas devido, na perspetiva de Capucha (2012), a “dois fatores fundamentais: (i) o crescimento demográfico dos idosos exige ajustamentos nos sistemas sociais; (ii) a resposta desses sistemas não pode deixar de tomar em conta que as pessoas idosas são, independentemente de quaisquer outras considerações, titulares de direitos” (p.77).

O envelhecimento demográfico é um processo em que se verifica o aumento do número da população idosa, em relação à população jovem. Assim, podemos entender como uma população jovem uma população que apresenta uma grande proporção de jovens relativamente aos idosos, e como uma população envelhecida, uma população que apresenta uma elevada proporção de idosos relativamente aos jovens. Neste momento, o que observamos em Portugal e em países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento são populações envelhecidas, onde o fenómeno do envelhecimento se estendeu. Mas essa questão não se prende apenas com o facto de o número de idosos ser elevado, a esperança média de vida aumentou, mas verificou-se um declínio da natalidade nas últimas décadas, e este é um dos principais fatores que levaram ao envelhecimento demográfico. Segundo os dados fornecidos pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) (2015), Portugal apresenta “o 5.º valor mais elevado do índice de

envelhecimento; o 3.º valor mais baixo do índice de renovação da população em idade ativa e o 3.º maior aumento da idade mediana entre 2003 e 2013” (p.1).

Através desses dados, é referido pelo INE que o fenómeno de envelhecimento avançou rapidamente e a tendência será para continuar a aumentar ao longo das próximas décadas.

Em Portugal, o número de idosos foi maior que o número de jovens, pela primeira vez, em 2000, e, a partir daí, assistiu-se a um aumento constante, alcançando em 2014, os cento e quarenta e um idosos por cada cem jovens (idem, p.3).

A velhice é uma realidade complexa que começou a levantar um problema social, as sociedades não estão ainda preparadas para dar a devida resposta a este fenómeno, por isso o envelhecimento, atualmente, apresenta-se simultaneamente como um fenómeno e um problema social. Um problema social, porque não se consegue dar resposta à condição de dependência dos idosos a vários níveis, quer social ou financeiro, como afirma Capucha (2012),

“trata-se de um problema multifacetado, reforçado a longo prazo com o concomitante envelhecimento na base, de que os aspetos mais vezes referidos são, por um lado, o aumento das taxas de dependência e, por outro lado, a ameaça relacionada com essa dependência à sustentabilidade financeira dos sistemas de pensões, de ação social e de saúde” (p.77).

Este fenómeno trouxe novas discussões e novas formas de pensar bem como a necessidade de encontrar formas para o enfrentar.

É certo que cada um de nós, a partir do contexto em que se insere apresenta diferentes visões acerca do envelhecimento, como é apontado por Zimerman (2000), “todos nós, com certeza, temos uma imagem de velho formada a partir de nossa observação, de nossa vivência ou daquilo que nos é passado pela família e pela sociedade” (p.19). Também Fonseca (2006), menciona que a forma como o processo de envelhecimento é perspectivado depende da sociedade, quando refere que “o envelhecimento deve ser entendido como um conceito referido à forma como cada sociedade conceptualiza esta fase do ciclo de vida, como uma construção social inscrita numa dada conjuntura histórica” (p.59), e este facto deve ser tido em atenção, para ser possível perceber a forma como esse contexto social vai responder às pessoas que passam por essa fase.

Aquilo que observamos é que o envelhecimento tem vindo, nas sociedades atuais, a ser encarado mais como um problema social do que como um processo natural. De facto, até há bem pouco tempo, não se tinha esta perspetiva do envelhecimento porque a esperança média de vida era mais baixa, alcançar mais anos de vida era admirável e, sobretudo, era um problema que ficava no seio familiar, eram as famílias que cuidavam dos seus parentes na fase da velhice. Atualmente, a situação mudou

completamente, além de a esperança média de vida ter aumentado bastante nas últimas décadas, outros problemas se lhe associam. A vida familiar também sofreu alterações em relação ao passado, se antes as famílias conseguiam dar resposta aos seus familiares que chegavam à velhice, hoje já começa a ser muito difícil isso acontecer, as condições do envelhecimento são outras e a vida das famílias é hoje muito diferente, o que torna muito difícil conciliar todas as dimensões das suas vidas e ainda cuidar a tempo inteiro dos seus familiares.

Mas não é só a nível familiar que este fenómeno tem impacto, a sociedade também tem muita dificuldade em responder a este fenómeno. Como nos apresenta Fonseca (2006), “a sociedade responde através de actos médicos e de atitudes protecionistas (ou mesmo segregacionistas), determinando em grande medida o aumento da institucionalização” (p.61). Sendo esta institucionalização, o que vemos na sociedade, atualmente, como a resposta para a maior parte dos problemas associados à velhice, e mesmo assim, torna-se insuficiente. Na perspetiva do autor a sociedade considera que o “problema” fica resolvido com essa institucionalização, quando refere “o isolamento dos velhos é, portanto, institucionalizado e a velhice passa a ser encarada como uma espécie de doença social” (idem, ibidem).

Porém, aquilo que ainda observamos ao nível institucional, fundamentando-nos no público-alvo deste projeto, dado que eram idosos institucionalizados, é que a institucionalização não é a resposta que os idosos idealizam, valorizam e aceitam. Estes idosos, ao serem institucionalizados sentem que são abandonados pela família, com o argumento que eram as famílias que tinham o dever de cuidar deles e não uma instituição, uma vez que eles próprios acompanharam a velhice das suas gerações anteriores, a família era a primeira e quase única entidade que dava resposta aos idosos do seu núcleo. No entanto, a partir daquilo que foi possível observar no grupo de idosos, apesar de compreenderem que a vida familiar é hoje diferente, a institucionalização é a última resposta que aceitam, referindo como a melhor opção a permanência nos seus lares.

Tal como nos diz Zimerman (2000), “vivemos em uma sociedade em que a expectativa é ser adulto” (p. 28), porque vivemos atualmente numa sociedade economicista que valoriza a produtividade e, conseqüentemente, quem é produtivo, e desvaloriza-se muito as pessoas que estão na fase da velhice, pois considera-se fundamentalmente como uma fase de perdas. Porém, não é inteiramente verdade, a velhice, sendo uma fase como outra qualquer, é uma etapa da vida em que cada pessoa passa por momentos em que foi bem-sucedida e outros momentos em que não, como nos mostra Fonseca (2006),

“em todos os momentos do curso da vida humana, o desenvolvimento é uma expressão conjunta de aspectos de crescimento (ganhos) e declínio (perdas). Qualquer progressão desenvolvimental mostra ao mesmo tempo o aparecimento de novas capacidades adaptativas e a perda de capacidades previamente existentes. Nenhuma mudança desenvolvimental durante o ciclo de vida comporta unicamente ganhos” (p.64).

As perdas não são um aspeto característico da velhice como se pensa, na maior parte das vezes na sociedade, as perdas estão presentes na velhice como em qualquer outra etapa, podendo apenas ser mais constantes nessa fase, o que também pode variar de pessoa para pessoa, e do percurso individual de cada pessoa.

3.2. Educação para o Envelhecimento/Velhice

A educação assume um papel muito importante em todas as fases da vida do ser humano, pelo que se refere a importância de uma educação ao longo da vida. As práticas educativas são muito importantes para preparar os indivíduos para o processo do envelhecimento e ajudá-los a viver da melhor forma possível a fase da velhice. Na medida em que devem trabalhar com as pessoas no sentido de lhes mostrar que é possível tirar satisfação da vida nessa fase, mas sobretudo devem trabalhar com as pessoas de modo a proporcionar a aquisição de capacidades que lhes permitam continuar a viver uma vida integrada e a definir objetivos de vida.

Assim como nos evidencia Moura (2006, p.87), a educação para o envelhecimento faz parte das práticas e problemáticas da educação de adultos.

A educação de adultos “designa 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” (UNESCO, 1976, p.10). A educação de adultos é uma expressão que engloba todos os processos educativos, ou seja, engloba qualquer forma de educação e de aprendizagem, independentemente do seu conteúdo ou dos seus métodos, podendo ser formais ou não formais, com um público muito escolarizado ou pouco escolarizado, ou mesmo sem escolarização. Através deste processo educativo, é permitido aos adultos desenvolverem as suas competências, a educação de adultos está na base do desenvolvimento humano (UNESCO, 1976).

A educação de adultos é uma dimensão do processo educativo, que deve ser realizado ao longo de toda a vida de um indivíduo, em todos os domínios, com a utilização de todos os meios possíveis que permitam a cada indivíduo o seu desenvolvimento, melhorando assim as suas condições e qualidade de

vida, no sentido em que, quanto mais disponível um indivíduo estiver para a educação, mais recursos criará para se autodesenvolver, para melhorar a sua vida, para se transformar. E com esta disponibilidade de cada indivíduo para a educação, o homem torna-se o agente principal da sua própria educação. Como evidenciado na Recomendação de Nairobi (1976), cada pessoa deve educar-se a si mesma através das ferramentas que lhe são dadas, mas esta disponibilidade tem que partir da pessoa. A pessoa é que tem que querer desenvolver-se, a pessoa é que tem que estar aberta para a aquisição de novas aprendizagens, de novos conhecimentos, a própria pessoa é que tem que se disponibilizar para passar por esse processo de desenvolvimento e transformação que pode ser realizado através da educação de adultos (Unesco, 1976). Todos, quer sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, devem estar sempre abertos a novas aprendizagens, porque aprendemos sempre ao longo de toda a vida, estamos constantemente a aprender coisas novas, e é disso que as pessoas devem ser consciencializadas, que podem sempre aprender, evoluir e desenvolver as suas capacidades, independentemente da idade, ou até mesmo das suas habilitações académicas. Daí falarmos de educação ao longo da vida.

Existem, seis princípios que devem, na visão de Canário (2000) estar sempre na base de qualquer intervenção a nível da educação de adultos.

Elencando o primeiro princípio, é fundamental ter presente que cada adulto que está a participar num processo de educação de adultos traz consigo um conjunto de experiências pessoais, profissionais, sociais, traz consigo um conjunto de conhecimentos, traz consigo a sua história de vida, que é única e singular e deve sempre ser tida em conta num processo de educação de adultos, de forma a ser possível ajudar o adulto no seu processo de desenvolvimento. Mas é igualmente importante, na educação de adultos, o educador, o técnico, ajudar os adultos a tomarem consciência que essa experiência e essa história de vida que carregam é importante nesse processo de desenvolvimento.

No segundo princípio, está implícito que a formação é “sempre um processo de transformação individual, na tripla dimensão do saber (conhecimentos), do saber fazer (capacidades) e do saber ser (atitudes)” (Nóvoa, 1988, *cit. por* Canário, 2000, p.21). A formação aparece aqui como uma forma de cada indivíduo se transformar, caminhando para a mudança. Mostrando que, se há um processo de educação, então tem que haver uma transformação na pessoa, têm que ser notórias mudanças em cada indivíduo, nem que sejam mudanças mínimas, mas algo tem que mudar, as atitudes, os comportamentos, se nada mudar, o processo de educação de adultos não foi bem concebido, não foi bem implementado, não foi conseguido. Este princípio pressupõe que a educação acontece quando há a transformação dos indivíduos, quando emergem na pessoa novas atitudes, novos conhecimentos.

Relativamente ao terceiro princípio, o autor mostra que as instituições também têm um papel importante no processo educativo dos indivíduos, mas esse processo educativo dos indivíduos também pode influenciar o funcionamento das instituições, quando afirma que “a formação é sempre um processo de mudança institucional, devendo, por isso estar intimamente articulada com as instituições onde os formandos exercem a sua actividade profissional” (idem, ibidem). O trabalho de educação de adultos é com as pessoas, porém, também pressupõe determinadas mudanças a nível da instituição na qual está a ser desenvolvido o projeto de educação de adultos, na medida em que, as instituições são as pessoas que fazem parte delas. São as pessoas que estão em determinadas instituições que fazem com que as mesmas funcionem de determinada forma, ao ajudar as pessoas a desenvolverem-se e a transformarem-se num processo de educação de adultos, fazendo com que alcancem alguma mudança, as mudanças que ocorrem nas pessoas terão impacto nas instituições e poderão ter impacto no seu funcionamento.

No quarto princípio está evidenciada a necessidade de participação das pessoas no seu processo educativo, no seu processo de transformação e desenvolvimento. Neste sentido, é aqui afirmado que educar ou “formar não é ensinar às pessoas determinados conteúdos, mas sim trabalhar colectivamente em torno da resolução de problemas. A formação faz-se na “produção” e não no “consumo” do saber” (idem, ibidem). O que este princípio nos vem mostrar é que um processo de educação de adultos não se deve limitar à transmissão de conhecimentos e saberes, deve intervir-se com os adultos de forma a que eles tomem consciência dos seus problemas, das suas necessidades e, a partir daí, orientá-los para a resolução desses problemas. Tem que ser uma intervenção com a participação dos indivíduos, porque é ao participarem que vão construindo o seu saber que os leva à resolução dos seus problemas, mas também que os ajuda a alcançar o desenvolvimento. Está presente aqui que é fundamental existir um trabalho com as pessoas que as ajude a construir as competências que necessitam para a resolução dos seus problemas.

O quinto princípio aparece muito interligado com o anterior, é um princípio que afirma que a “formação deve ter um cariz essencialmente estratégico, preocupando-se em desenvolver nos formandos as competências necessárias para mobilizarem em situações concretas os recursos teóricos e técnicos adquiridos durante a formação” (idem, pp.21-22). Vem aqui reforçar que é fundamental na educação de adultos trabalhar com as pessoas no sentido de adquirirem novas competências que lhes possibilitem serem elas próprias, com os recursos que vão desenvolvendo ao longo do seu processo educativo, a resolverem as situações com que se deparam, assumindo-se o processo de educação de adultos como uma estratégia, como um meio para o desenvolvimento dos indivíduos.

Por último, o sexto princípio, diz-nos que é muito importante que se tenha em conta que o homem se caracteriza, principalmente, “pela capacidade de ultrapassar as situações pelo que consegue fazer com que os outros fizeram dele. A formação tem de passar por aqui” (idem, p.22). Neste sentido, está muito presente a construção de cada adulto, cada um é aquilo que vai construindo ao longo da vida, com um conjunto de experiências, com a história da sua vida, com as decisões que toma ao longo do percurso, a pessoa vai-se construindo à sua maneira.

Com o fenómeno do envelhecimento, a educação começa a ser vista como um fator muito importante que pode ajudar neste processo, porque um envelhecimento bem-sucedido pressupõe uma preparação, pressupõe que as pessoas trabalhem para viverem a fase da velhice com mais qualidade.

A educação é um processo que deve ocorrer ao longo de toda a vida, com a finalidade de emancipar e desenvolver integralmente os indivíduos e de os transformar de modo a que possam realizar esse desenvolvimento ao longo de toda a vida, tal como nos refere Antunes (2016), a educação possibilita a promoção de

“condições de desenvolvimento integral do ser humano, que prepara para acompanhar as transformações inerentes a cada etapa de vida, só pode ser entendida como um processo permanente, cuja necessidade é relevante em todas as fases da vida, inclusive na idade avançada quando as condições de vida sofrem alterações profundas” (p.51).

Na perspetiva da autora, a educação não deve ser descurada em nenhuma fase da vida, principalmente na fase da velhice, em que assume um papel fundamental, promover conhecimentos para a construção de um processo de envelhecimento com qualidade.

E esta é uma questão que ainda não está muito presente na nossa sociedade, as pessoas, principalmente as pessoas idosas, ainda não têm a noção que podem trabalhar para aumentar a qualidade de vida na velhice, nem sabem o que podem fazer para melhorar e manter as suas competências e, nesse sentido, de acordo com Ribeiro e Paúl (2011),

“a nível individual o envelhecimento activo deve ser fomentado através de acções capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação e de autonomia assumem-se como uma prioridade” (p.2).

Através da educação para o envelhecimento, poderá ser possível desconstruir os mitos que as pessoas criaram em torno da última etapa de vida e alterar o percurso de um envelhecimento “normal” para um envelhecimento com sucesso, para um envelhecimento onde se dá a continuidade da vida adulta.

No entanto, a educação para o envelhecimento não é importante apenas para ajudar a preparar as pessoas para envelhecerem com sucesso e com qualidade. Atualmente, é também uma grande necessidade para os idosos de hoje e para as pessoas que estão a chegar a esta fase da vida, uma vez que, a maioria dessas pessoas, teve pouco acesso à educação formal e a programas de educação ao longo da vida, tiveram um grau muito baixo de educação que não lhes deu bases para viverem uma vida inteira. Porém, o facto é que a sociedade em que vivemos atualmente, tem vindo nas últimas décadas a sofrer alterações constantes, às quais os idosos, a maior parte das vezes, não conseguem acompanhar, porque não foram educados para a mudança. Foram educados para viverem a vida toda da mesma forma, e custa-lhes adaptarem-se às mudanças e a educação na terceira idade aqui tem um peso muito grande, porque pode mostrar a essas pessoas as melhores formas de se adaptarem e conviverem com essas mudanças.

Quando falamos no processo de envelhecimento, Zimmerman (2000) refere que se torna fundamental falar dos conceitos de autonomia e de independência ou dependência, dizendo que “a dependência ou a independência, portanto, não são absolutas e é necessário estabelecer em relação a que coisa ou pessoa alguém é dependente (p.26), e um conceito que aparece muitas vezes associado ao conceito de independência, é o conceito de autonomia, no entanto são conceitos diferentes, uma pessoa autónoma é uma pessoa que é ainda capaz de pensar por si, de tomar as suas próprias decisões, mesmo que não seja totalmente independente noutras dimensões. Referimos este aspeto porque associados a estes conceitos assistimos muitas vezes a mitos que foram construídos pelas pessoas, que quando chegam a esta etapa da vida vão tornar-se dependentes dos filhos. E isso faz com que os idosos não se sintam bem quando começam a perder capacidades e começam a sentir que já não servem para nada, a não ser para atrapalhar. A educação permite desconstruir essa ideia, mostrando que, pelo facto de perderam certas capacidades não vão passar a ser incómodo para as pessoas à sua volta.

De acordo com a autora, a sociedade em que vivemos é uma sociedade, como já foi referido, que valoriza a produtividade, em que as pessoas são preparadas desde muito cedo para serem independentes e responsáveis pelas suas ações. Porém quando deparadas, na fase da velhice, com a condição de uma certa dependência de outrem, isso cria um conflito individual na pessoa, por não se sentir bem nessa condição e acaba por evitar pedir ajuda com medo de incomodar, por exemplo, com medo que as pessoas considerem que só está a dar trabalho e de se sentir um peso e mesmo com medo de ser rotulado, como diz a autora. É certo que se estas pessoas tivessem passado por um processo educativo antes de entrarem nesta fase e nesta condição, em que existisse, uma consciencialização para o facto de que apesar de uma vida de independência, na fase da velhice poderão

existir momentos em que as capacidades se podem perder e poderá existir uma certa dependência. Mas ao mesmo tempo que mostrasse que são condições que fazem parte do ciclo de vida, e que podem, consoante a manutenção das capacidades até ser retardadas, as pessoas acabavam por aceitar melhor essas condições. A educação é importante ao longo de toda a vida, mas ao nível da terceira idade há imensas dimensões que precisam ser trabalhadas, porque são, numa grande maioria desconhecidas. O sucesso que o idoso alcança no seu processo de desenvolvimento, na última fase da vida, deriva da capacidade de adaptação que apresenta face às realidades e transformações que enfrenta nesta fase.

Tal como nos afirma Oliveira (2005), essa capacidade de adaptação do idoso é muito importante, mas este pode ser ajudado por nós, profissionais da educação, na medida em que

“esta adaptação passa por um modo de vida socialmente desejável para os idosos, manutenção das actividades da meia-idade, sentimento de satisfação com as suas actividades e com a vida em geral. Isto pressupõe manter o idoso activo a todos os níveis, levando-o a um contínuo investimento e não desinvestimento” (p.88).

O desenvolvimento humano, desde que nascemos, é um desenvolvimento que se faz num processo de equilíbrio entre perdas e ganhos, e isto estende-se a todas as fases da vida, incluindo a velhice, que realmente é uma fase em que as perdas são sucessivas, mas também ocorrem muitos ganhos. Como afirma Fonseca (2006),

“o envelhecimento é um período em que as perdas desenvolvimentais se sobrepõem aos ganhos, também não deixa de ser verdade que pouca atenção tem sido dada à consideração de medidas preventivas no sentido de controlo e da redução dessas perdas, acentuando não propriamente os efeitos negativos da velhice, mas as características da pessoa que envelhece e que é, até ao fim, uma pessoa em desenvolvimento” (p.186).

Um dos motores desta questão é a educação, porque a educação é o instrumento mais potenciador de ganhos para compensar as perdas na terceira idade, ajuda a potenciar esse processo de compensação. E, nesse sentido, Antunes (2016), refere que a educação “emerge como uma alavanca para o fortalecimento da autoestima e da integração dos idosos na sociedade, procurando transpor as limitações e os preconceitos que, aprioristicamente, são impostos a esta faixa etária” (p.52).

Trabalhar na educação para a terceira idade, é trabalhar numa perspetiva de consciencialização do processo de envelhecimento e as mudanças que lhes estão associadas, tendo em conta, na visão de Fragoso (2012), três aspetos principais: “(1) prática de serviços, no seu sentido mais amplo; (2) conceção da educação como participação dialógica; e por fim (3) estímulo à autorrealização” (p.173),

de forma a ajudar os idosos a adaptarem-se à última fase da vida e participarem ativamente nesse processo.

Desta forma, a intervenção educativa na terceira idade, não tem a finalidade de apenas preencher o tempo de ócio que os idosos têm, mas possibilitar a emancipação dos mesmos, através de atividades que, na perspectiva de Antunes (2016), “promovam a compreensão das mudanças que ocorrem a nível físico, cognitivo e comportamental nos indivíduos em processo de envelhecimento (...), promovendo o desenvolvimento de competências que permitam superar as novas situações e a assunção de novos papéis sociais” (p.56).

Neste sentido, Fragoso (2012), questiona como é que deveria ser a educação para o envelhecimento ativo. Ora, não há uma condição certa e única de promover o envelhecimento, no entanto, na perspectiva do autor, é possível fazê-lo

“através da criação de condições que permitam ao idoso a oportunidade de emancipação, sempre de acordo com as suas possibilidades e pela criação de espaços de encontro dialógico, que permitam uma verdadeira transformação e consciencialização da condição humana, tanto do próprio como da sociedade em que este se insere” (p.167).

Evocando Antunes (2016), a educação para o envelhecimento pode ainda ser realizada através de “projetos educativos construídos com base na troca e partilha de conhecimentos, saberes, técnicas, experiências e informações que favorecem a continuidade de uma vida ativa e participativa na fase tardia da vida” (p.59). Desta forma, o idoso é incluído na construção do seu processo de envelhecimento, trabalhando o seu autoconhecimento, de modo a tornar-se possível uma transformação da forma como perspectiva o seu envelhecimento.

A educação, assume-se como um instrumento poderoso de capacitação para a emancipação e transformação da pessoa. É através da educação que devemos mostrar às pessoas a importância da preparação para a terceira idade, fazendo com que tomem consciência das mudanças que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, em todas as fases, mas que se intensificam na fase da velhice, fornecendo-lhes competências e conhecimentos fundamentais para encararem essa fase e as mudanças que a ela estão associadas. Uma intervenção socioeducativa, tal como a nossa, que trabalha estas questões, é uma intervenção que perspectiva emancipar o idoso, promovendo a sua qualidade de vida e a sua participação social.

Nesse sentido, com esta intervenção, houve um trabalho com os idosos de forma a capacitá-los de conhecimentos que lhes permitam adaptar-se às limitações impostas pela idade, de forma a

consciencializá-los das capacidades que têm e que podem adquirir para continuar o seu desenvolvimento, que os ajudam a manterem-se mais ativos.

Os três pilares fundamentais que definem o envelhecimento ativo e bem-sucedido são a saúde, a segurança e a participação social. Qualquer intervenção que seja realizada com a população idosa, deve ter em conta estes pilares, promover a saúde dos idosos, contribuir para a sua segurança e para a sua participação social. E o projeto de intervenção apresentado no presente relatório baseou-se nesse princípio, uma vez que também tem como finalidade a promoção de um envelhecimento bem-sucedido, procurou trabalhar ao longo do seu desenvolvimento estes três pilares. A saúde e a estimulação dos idosos em diferentes dimensões foram vertentes exploradas na implementação do projeto com o intuito de alcançar a finalidade proposta a partir de técnicas de animação sociocultural.

Neste sentido, a saúde assume-se como o fator que mais pode determinar o envelhecimento bem-sucedido. Quando a finalidade é promover um envelhecimento bem-sucedido, que é o caso deste projeto, a saúde é a primeira dimensão na qual se pensa, uma vez que esta é parte integrante na qualidade de vida de um indivíduo. Tal como nos refere Amado (2012), “qualquer que seja a sua componente (bio-psico-afetivo-socio-espiritual) a saúde é a condicionante e a expressão da vida individual ou coletiva mais percebida e sentida” (p.247). E, nesta linha, Fonseca (2006), afirma que se queremos potenciar um envelhecimento ótimo e saudável, “a pertinência da preocupação com a saúde dos idosos torna-se ainda maior” (p.127).

A saúde apresenta-se na visão de Amado (2012, p.247), simultaneamente, um dever e um direito de todos nós, é um direito porque todos nós temos o direito a ter acesso aos cuidados de saúde necessários, mas também à promoção da saúde e, ainda, um dever porque cada um de nós deve cuidar e preservar a sua saúde, a passar pela prevenção e pela participação ativa nos processos da promoção da mesma.

A educação, neste aspeto entra com um papel muito importante, sendo assim possível falar de educação para a saúde. Nós educadores temos um papel fundamental nesta questão, não só na prevenção da doença, como na promoção da saúde, e assim, tal como o autor nos refere, “a promoção da saúde não é uma responsabilidade exclusiva do setor da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar” (idem, pp.248-249). Realça assim, a importância do trabalho conjunto destas duas áreas, visto que a própria educação é uma área que funciona em rede, e os seus resultados terão maior sucesso quanto mais se aliar às outras áreas, a fim de possibilitar de melhor forma a emancipação e transformação das pessoas.

A promoção da saúde é um processo que tem como objetivo principal capacitar os indivíduos, dotando-os de conhecimentos que lhes possibilitem controlarem e melhorarem a sua saúde, a fim de atingirem qualidade de vida e bem-estar, tal como nos afirma Amado (2012),

“para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e a realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida” (p.248).

Visto que a saúde é um fator determinante de um envelhecimento mais ou menos bem-sucedido, esta permite ao indivíduo o bem-estar, no entanto, quando este fator falha causa imensos danos na pessoa, afetando todas as suas dimensões. Tal como nos mostra Fonseca (2006), a falha desse fator provoca

“quebra no bem-estar, através de interações complexas – directas e indirectas – com outros factores da qualidade de vida. A doença mobiliza as capacidades de coping dos indivíduos para a recuperação, focaliza toda a sua actividade e recursos nesse problema e pode, secundariamente, fazer com que haja diminuição de poder económico (...), perda de autonomia, alteração das actividades diárias e das relações sociais, desconforto generalizado e, por vezes, medo da morte” (p.128).

Assim, se a saúde estiver ausente toda a dinâmica do indivíduo se altera, comprometendo a continuação do desenvolvimento do indivíduo. Por estas razões, este projeto ao pretender ajudar os idosos a alcançar um envelhecimento bem-sucedido e com qualidade de vida, realizou ao longo da sua implementação práticas ligadas à educação e promoção da saúde que pretendiam responder a dúvidas dos idosos participantes relativamente a questões das doenças mais comuns e proporcionar conhecimentos relativamente às mesmas.

O projeto, apesar de procurar explorar todas as áreas, há uma que se destaca, a estimulação cognitiva. A estimulação cognitiva foi uma constante ao longo da implementação do projeto, observando-se que para além de ser o que o grupo de participantes sempre apreciou mais, assumia-se também uma grande ajuda no desenvolvimento das relações e na manutenção de capacidades e com vista a potenciar um aumento do bem-estar dos participantes, uma vez que

“a intervenção mediante a estimulação cognitiva tem como objetivo estimular as diversas funções cognitivas do sujeito (memória, atenção, linguagem, etc), procurando alcançar o desempenho máximo do paciente e, assim, tornar mínima a confusão mental, o que melhora nitidamente a qualidade de vida dessa pessoa” (Soares, Carlomanho, Ferreira, Dantas, Carvalho, 2015, p. 118).

Segundo estes autores, a estimulação cognitiva além de ajudar a combater em parte o declínio cognitivo das pessoas, apresenta ainda como aspeto positivo, o facto de grande parte das atividades de estimulação cognitiva serem realizadas no seio de um grupo “o que estimula o convívio social e pode melhorar episódios relacionados ao transtorno de humor, como por exemplo a depressão e a ansiedade” (idem, p.120). Esta intervenção conseguiu constatar isso mesmo, além de conseguirmos, através das estratégias adotadas, trabalhar e melhorar as capacidades cognitivas dos nossos participantes, possibilitou ainda proporcionar momentos de alegria, bem-estar e convívio, deixando de lado os sentimentos negativos que o grupo apresentava no início deste projeto.

Os sentimentos de depressão são frequentemente sentidos em pessoas que estão a viver o seu processo de envelhecimento na fase da velhice, mesmo não estando diagnosticados em termos medicinais, podemos constatar que os idosos os sentem com alguma frequência. O público a que se destinou o presente projeto é exemplo deste aspeto, no sentido em que, parte dele, nos apresentou inicialmente atitudes e sentimentos mais negativos, revelando um estado de espírito mais inconstante, relacionados com o facto de não aceitarem bem as condições que a velhice lhes trouxe e a passagem para a institucionalização. No que diz respeito às depressões, Oliveira (2005), destaca que apesar de ser uma doença que, atualmente, afeta muitas pessoas em diferentes etapas da vida, esta acontece com maior intensidade nos idosos e “na origem do problema estão vários aspectos psicossociais que contribuem para um clima de insegurança e desânimo” (pp.92-93), manifestando-se essencialmente com a perda de capacidades cognitivas, sentimentos de desvinculação, evidenciando-se a falta de motivação e a “perda de gosto pela vida (risco de suicídio), diminuição da auto-estima, isolamento, problemas cardíacos e gastrointestinais, perturbações de sono, perda de apetite, imobilidade” (idem, p.93). As depressões na velhice podem levar facilmente a pessoa a uma demência, porque a pessoa perde todos os objetivos de vida e não cria novos objetivos para substituir os que perdeu, e sem objetivos de vida, desiste de viver, há menos condições na velhice para resistir às condições que as depressões trazem.

As estratégias educativas ganham aqui uma força e uma importância enorme, no sentido em que este tipo de atividades tentam substituir estes sentimentos mais negativos por sentimentos positivos, o chamado dar ânimo. Desta forma, o projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” através das suas estratégias educativas, presentes nas atividades desenvolvidas, pretendeu sempre potenciar sentimentos positivos nos idosos participantes, de modo a permitir que se esquecessem ou ultrapassem a negatividade que enfrentavam e possibilitar que criassem novos objetivos para os seus dias. O projeto, sendo um projeto de educação de adultos e intervenção

comunitária, perspectivava transformar esses sentimentos negativos que os acompanhavam, de incapacidade, em sentimentos positivos, de alegria, de aumento da autoestima, de bem-estar em todas as dimensões, através da valorização das suas experiências e saberes, possibilitando que se sentissem mais capazes e mais úteis.

**Capítulo IV - Enquadramento Metodológico do
Estágio**

4.1. Apresentação da Finalidade e Objetivos do Estágio

A elaboração e implementação de um projeto requer que se tenha em conta uma sequência de etapas. Como tal, realizado o diagnóstico de necessidades e interesses e com base no que dele se retira, parte-se para a criação da finalidade e dos objetivos do projeto de intervenção, de modo a responder da melhor forma aos interesses e necessidades do público ao qual se destina, de forma a possibilitar a desejada transformação de situações e condições de vida. Assim como nos afirma Fernández-Ballesteros (1996), “una vez priorizados tales problemas – y, estrechamente relacionados a las necesidades que de ellos se derivan -, tendrá que proceder al establecimiento de un listado de los objetivos y metas que, com los recursos asignados, puedan llegar a conseguirse” (p.53).

Dessa forma, Guerra (2002) afirma que “as finalidades indicam a razão de ser de um projecto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar” (p.163). Tendo em conta o diagnóstico realizado ao público-alvo, o projeto apresenta como finalidade a promoção de um envelhecimento bem-sucedido.

Os objetivos, na perspetiva de Serrano (2008) “são os propósitos que se pretendem alcançar com a execução de uma acção” (p.24) e, completando com a ideia de Fernández-Ballesteros (1996), um objetivo é “la específica descripción de un determinado resultado que se pretende conseguir porque pone de manifiesto que há mejorado un estado de necesidad en un individuo o grupo de individuos” (p.54).

Neste sentido, Guerra (2002) distingue os objetivos gerais dos objetivos específicos. Assim, para a autora, os objetivos gerais orientam-nos para as ações do projeto, sendo “coerentes com as finalidades do projecto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir” (p.163). Os objetivos específicos aprofundam os objetivos gerais, distinguindo-se destes “porque não indicam direcções a seguir, mas estádios a alcançar, e assim, são, geralmente, expressos em termos mais descritivos de situações a concretizar” (idem, p.164). De acordo com a autora, os objetivos específicos mostram aquilo que se pretende alcançar com a implementação do projeto, tornando-se, desse modo, necessário que os objetivos criados devem ser claros e precisos e, para tal, devem “decorrer das problemáticas identificadas no diagnóstico” e “serem realistas” (idem, p.165).

Os objetivos traçados para este projeto estão classificados em objetivos gerais e objetivos específicos.

Objetivos Gerais:

- ✓ Proporcionar uma nova perspetiva de envelhecimento
- ✓ Fomentar a socialização e interação entre os idosos
- ✓ Contribuir para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos

Objetivos específicos:

- ✓ Consciencializar para os aspetos positivos do processo de envelhecimento
- ✓ Promover momentos de aprendizagem e lazer valorizando os saberes, experiências e cultura
- ✓ Facultar momentos de convívio e animação com atividades ligadas às expressões artísticas
- ✓ Desenvolver a autoconfiança dos idosos, estimulando a participação ativa
- ✓ Estimular e/ou monitorizar capacidades cognitivas e motoras
- ✓ Proporcionar aos participantes sessões informativas sobre questões ligadas à saúde na terceira idade

4.2. Apresentação e Fundamentação da metodologia de investigação/intervenção

4.2.1. Definição do paradigma de intervenção/investigação

O projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” descrito neste relatório apresenta-se como um projeto de investigação e intervenção. Qualquer intervenção necessita de passar previamente por uma fase de investigação, que nos mostra o caminho a seguir e que nos dará ferramentas para a intervenção, pois tal como nos afirmam Erasmie e Lima (1989), a investigação é “um processo através do qual se gera conhecimento” (p.23).

O presente projeto apresenta uma metodologia de carácter maioritariamente qualitativo, uma vez que, como nos fundamenta Serrano (1998), seguindo a linha de pensamento de Watson-Gegeo, uma investigação qualitativa descreve situações e comportamentos observáveis e integra, ainda, os agentes do projeto, “lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal y como son expressadas por ellos mismos” (p.46).

De acordo com Bogdan e Biklen (1994), “a investigação qualitativa possui cinco características” (p.47), no entanto os autores referem que nem todas as investigações qualitativas devem apresentar todas as características.

A primeira característica apresentada pelos autores destaca o investigador como o seu instrumento fundamental e a fonte direta dos dados o ambiente natural, isto é, os problemas são estudados no ambiente em que ocorrem, sem sofrerem qualquer tipo de alteração intencional do investigador. Quando se recorre a uma investigação qualitativa, a mesma acontece no contexto do estudo, uma vez que “as acções podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência” (idem, p.48).

Estes autores destacam como segunda característica a investigação qualitativa ser descritiva, os dados recolhidos são principalmente descritivos, são ricos em descrições das pessoas incluindo transcrições de entrevistas e depoimentos. E todos esses dados devem ser analisados “em toda a sua riqueza, respeitando, tanto quanto o possível, a forma em que estes foram registados ou transcritos” (idem, p.48). Tendo em conta esta característica apontada pelos autores é importante o investigador recolher o máximo de dados, no sentido em que qualquer dado pode ser essencial para a compreensão do problema estudado, pois “tudo tem potencial para constituir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do nosso objecto de estudo” (idem, p.49).

Outra característica reside no facto de o investigador dar mais importância ao processo do que simplesmente ao resultado final (idem, pp. 49-50), isto quer dizer que, para o investigador, ao estudar determinado problema, o que realmente interessa é a forma como é realizado todo o procedimento, interessa saber o que foi realizado para chegar aos resultados, uma vez que é a partir de um bom procedimento que se alcançam bons resultados, não chega referir se os resultados finais são bons ou maus, mas todo o percurso de transformação que foi ocorrendo nos participantes ao longo do projeto

Neste tipo de investigação o investigador analisa os dados de forma indutiva, querendo isto dizer que o investigador não recorre à recolha de dados com o objetivo de verificar hipóteses, porque não há nas investigações de carácter qualitativo hipóteses previamente concebidas, a investigação “só se começa a estabelecer após a recolha dos dados e o passar do tempo com os sujeitos” (idem, p.50).

Por fim, a última característica mostra-nos a importância do significado numa investigação qualitativa, isto é, os investigadores apresentam maior interesse pela forma como a pessoa vive e interpreta as suas experiências, que opiniões detém e o que perspectiva em função das mesmas, do que propriamente pelos resultados. Importa conhecer e compreender o modo como diferentes indivíduos dão sentido às suas vidas e a forma como as estruturam (idem, pp.50-51).

Um projeto de intervenção deve sempre ser sustentado por um paradigma e, de acordo com Coutinho (2011), paradigma define-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 num dado momento histórico” (p.9). Um paradigma, na perspectiva da autora, tem a finalidade de validar e sustentar a investigação “servindo de identificação do investigador no que se relaciona com a partilha de um corpo específico de conhecimentos e de atitudes face à delimitação de problemas, ao processo de recolha de dados e à sua interpretação” (idem, p.10).

O paradigma que está subjacente a este projeto é o paradigma qualitativo, também denominado por autores como paradigma interpretativo. Segundo Serrano (2004), a investigação qualitativa “procura

compreender os fenómenos e situações que estuda” (p.109), sendo um processo de investigação que abrange uma dimensão holística, “parte dos problemas reais, do questionamento da prática. Utiliza a via indutiva para elaborar o conhecimento e tenta compreender como as pessoas experimentam, interpretam e reconstruem os significados intersubjectivos da sua cultura” (idem, ibidem).

Assim, uma investigação utilizando este paradigma tem como objeto de estudo a realidade social, com a intenção, de acordo com Coutinho (2011), de entrar e conhecer a realidade dos indivíduos “para saber como interpretam as diversas situações e que significado tem para eles” (p.16). E, desse modo, Lessard-Hébert et. al (2005), afirmam que o “objeto de análise é formulado em termos de ação” (p.39), sendo estudado, neste paradigma, os significados que os indivíduos dão aos seus comportamentos, às suas ações. Neste sentido, o investigador no paradigma qualitativo “postula uma variabilidade das relações entre as formas de comportamento e os significados que os actores lhes atribuem através das suas interacções sociais” (idem, ibidem).

Na perspetiva de Bogdan e Biklen (1994), os investigadores que se centram numa investigação qualitativa visam principalmente ter uma melhor perceção do “comportamento e experiência humanos. Tentam compreender o processo mediante o qual as pessoas constroem significados e descrever em que consistem estes mesmos significados” (p.70).

4.2.2. Método e técnicas de intervenção/investigação

Método de Investigação

Os métodos de investigação são, de acordo com Coutinho (2011), uma estratégia, um “conjunto de procedimentos que servem de instrumentos para alcançar os fins da investigação” (p.22). O método adotado para este projeto é o método da investigação-ação participativa.

A investigação-ação participativa é um método que pode estar na base de qualquer projeto de educação de adultos e de intervenção comunitária, uma vez que é uma metodologia que, tal como a educação de adultos e a intervenção comunitária, pressupõe a participação dos agentes sociais, das pessoas que estão envolvidas no projeto, do princípio ao fim do mesmo. Assim como nos referem Erasmie e Lima (1989), dado que é um método que “integra quer investigação do ponto de vista tradicional quer trabalho de desenvolvimento, este método parece ser o ideal para o campo da educação de adultos” (p.52).

Ander-Egg (1990) mostra que para se compreender a investigação-ação participativa, podemos começar por definir os seus termos, assim, por investigação, na perspetiva do autor podemos designar um processo de reflexão que deve ser sistemático e crítico que visa estudar determinado contexto,

determinada realidade, tendo uma finalidade fundamentalmente prática, o que implica que as pessoas que estão a ser estudadas sejam os próprios agentes de conhecimento da sua realidade, têm que ser elas próprias a dar a conhecer e a investigar a sua realidade, os seus problemas concretos. A ação, de acordo com o autor significa uma forma de intervenção orientada para a ação, sendo esta uma fonte de conhecimento, o que permite que as pessoas que fazem parte da intervenção reflitam mais sobre a sua realidade e os seus problemas, orientando-as para uma atuação mais eficaz na sua transformação pessoal e na transformação e desenvolvimento da sua realidade. Por sua vez, participação supõe que seja um projeto onde todos os atores sociais, os investigadores e os investigados, participem em todas as fases contribuindo para a sua transformação, supõe assim uma cooperação, uma colaboração de todos os envolvidos no projeto. Desse modo, investigação-ação participativa supõe que seja simultaneamente um processo de conhecimento, de estudo, mas também de intervenção que requer a participação de todos os agentes em todas as fases de estudo e da ação. As pessoas que fazem parte da realidade em estudo têm que participar, porque é fundamental que façam parte deste processo de conhecimento, elas contribuem com as suas experiências, com os seus saberes, fazendo com que aqueles que estão a investigar a sua realidade conheçam de uma forma mais próxima a mesma.

Consoante nos afirmam Erasmie e Lima (1989), este método está assente em três componentes. Neste sentido, como nos mostra a primeira, apresenta-se como um processo que investiga os problemas da sociedade e pressupõe a participação de forma ativa das pessoas que formam a comunidade em que se está a investigar e a intervir em todas as etapas. A segunda componente refere-nos que este método pode ser definido também como “um processo educativo através do qual a comunidade adquire consciência, não só dos problemas concretos com que depara, mas também das causas estruturais desses problemas” (Erasmie e Lima, 1989, p.44). E, por fim, a última componente apresentada pelos autores refere-nos que consiste num processo de promover práticas que auxiliam na criação de soluções para o problema diagnosticado na comunidade que se está a intervir.

A investigação-ação participativa, na perspetiva de Ander-Egg (1990), possui características próprias que ajudam a conduzir a investigação. Entre elas, a definição do objetivo do estudo é feita a partir daquilo que mais interessa às pessoas, vai de encontro aos problemas concretos das mesmas, porque é esse aspeto que importa estudar. Nesta metodologia o que interessa são as pessoas e a realidade que as envolve, por isso o estudo parte dos problemas e necessidades que as pessoas e as comunidades em estudo apresentam. Uma outra característica desta metodologia é a sua finalidade, é uma metodologia que tem sempre em vista a transformação e o melhoramento da qualidade de vida das pessoas, passando pela transformação e melhoramento dos problemas dos quais se partiu. Tal como

nos afirmam Erasmie e Lima (1989), ao utilizar este método “significa trabalhar com um grupo de pessoas com vista ao seu desenvolvimento” (p.51).

Além disso é uma metodologia que pressupõe que a investigação e a prática estejam constantemente articuladas.

Esta metodologia parte sempre do princípio que os atores sociais são os principais agentes da sua mudança, são as pessoas que fazem parte de determinada realidade que são capazes de contribuir para a sua mudança, porque são elas que têm o conhecimento da sua comunidade e da sua realidade, através da aquisição de competências adquiridas ao longo da intervenção, essas pessoas tornam-se capazes de atuar na sua transformação. Ao utilizar a investigação-ação participativa, tendo em conta o ponto de vista de Ander-Egg (1990), supõe-se que não haja uma relação hierarquizada entre os investigadores e os investigados, não é suposto ser uma relação de cima para baixo, em que o investigador está no topo e as pessoas que fazem parte da realidade estudada estão em baixo, o que é suposto é que seja uma relação horizontal entre investigadores e os participantes, uma vez que a utilização desta metodologia numa intervenção possibilita um processo de aprendizagem conjunta.

O investigador chega ao terreno, à realidade que vai estudar com conceitos teóricos, mas quem detém o conhecimento sobre aquela realidade e o seu funcionamento são os participantes, aqueles a quem se destina a intervenção, como afirma Ander-Egg, (1990) o investigador contribui com o “su caudal teórico y metodológico y la gente involucrada contribuye com sus experiencias, vivencias y conocimientos existenciales de su própria realidade” (p.36). Esta metodologia requer ainda que se estabeleça uma relação de compromisso dos investigadores com as pessoas que participam na sua intervenção.

Técnicas de Investigação

Na perspetiva de Serrano (1998), as técnicas são um conjunto de procedimentos, podendo entender-se “como la habilidad para oprar conforme a las reglas o los procedimientos y recursos de los que se sirve una ciencia o arte” (p.19). Completando, de acordo com Lessard-Hébert et. al (2005, p.143), as técnicas de recolha de dados servem de instrumentos para as investigações.

Este projeto usou como técnicas de investigação a observação participante, o inquérito por questionário, pesquisa e análise documental, pesquisa bibliográfica, entrevistas, conversas informais e notas de campo. Estas técnicas utilizadas ao longo do projeto serviram para recolha e constatação de informações.

A recolha de informações tem, na perspetiva de Ketele e Roegiers (1993), diversas funções como “detectar necessidades”, “fazer uma escolha, tomar uma decisão”, “melhorar um funcionamento, os

desempenhos”, “para formar”, “resolver um problema”, “circunscrever um fenómeno” ou “para testar hipóteses” (pp.12-13).

No projeto descrito no presente relatório a recolha de informações junto do público-alvo, teve a intenção, de acordo com as funções apresentadas pelos autores, diagnosticar as necessidades, interesses e expectativas do mesmo, servindo de apoio à escolha do plano de intervenção adequado, melhorar o projeto de acordo com a informação recolhida durante a intervenção e realizar a sua avaliação final, com o intuito de averiguar o impacto da intervenção junto do seu público.

A **observação participante** é uma técnica fundamental num projeto de investigação e intervenção, uma vez que nos permite interagir com o público com quem vamos trabalhar de modo a perceber melhor o contexto. De acordo com Lessard-Hébert et. al (2005), esta técnica adequa-se “ao investigador que deseja compreender um meio social que, à partida, lhe é estranho ou exterior e que lhe vai permitir integrar-se progressivamente nas actividades das pessoas que nele vivem” (p.155), visando apurar de forma participada a realidade do objeto de estudo. Tal como nos completa Mann (1973), a técnica de recolha de dados da observação participante coloca o observador tão próximo do contexto estudado que lhe permite participar nas "atividades normais deste" (p.95), que representa uma forma de "colocar observador e observado “do mesmo lado”, tornando o observador um membro do grupo" (p.96), o que lhe permite partilhar e viver as experiências vividas dentro do mesmo.

Um investigador que utiliza esta técnica apresenta-se, como nos afirma Lessard-Hébert et al (2005), como o "instrumento principal de observação" (p.155), devendo desenvolver os seus sentidos de modo a atingir a sua função principal, que é, na perspetiva de Ketele e Roegiers (1993) "recolher informação sobre o objecto tido em consideração em função do objectivo organizador" (p.24).

A técnica da observação participante acompanhou este projeto em todas as suas fases, permitindo-nos uma maior perceção dos interesses e motivações do público-alvo, assim como nos possibilitou observar a postura e satisfação do mesmo face ao projeto, ao longo do seu desenvolvimento. Através da observação dentro do grupo de participantes foi-nos possível obter informações que outras técnicas não permitem, uma vez que o público as transmite através dos seus comportamentos.

O **inquérito por questionário**, aparece no projeto como instrumento de recolha de dados, sendo uma técnica que, de acordo com Almeida e Pinto (1995), se baseia “numa série de perguntas dirigidas a um conjunto de indivíduos” (p.112). O inquérito torna-se um instrumento que possibilita conhecer o público, na medida em que, segundo Quivy e Campenhoudt (1992), permite obter respostas a um conjunto de perguntas realizadas ao público, relativamente “à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas

expectativas, ao seu nível de conhecimento ou de consciência de um acontecimento ou de um problema” (p.188).

O presente projeto recorreu à técnica do inquérito por questionário em dois momentos distintos, na fase de sensibilização e diagnóstico e na fase de intervenção. Na primeira fase, auxiliou no processo de diagnóstico das necessidades e interesses do grupo de participantes, sendo utilizado não só para averiguar esses aspetos, mas para recolher, junto dos mesmos, informações acerca destes, úteis para o desenvolvimento do projeto e que fazia todo o sentido serem informações passadas pelos próprios participantes. A segunda vez em que foi utilizada esta técnica foi já na fase de intervenção, recorreu-se a esta técnica num momento intermédio da intervenção, de forma a apurar a satisfação dos participantes face ao desenvolvimento do projeto e perceber se existiam questões que deveriam ser trabalhadas de melhor forma ou melhoradas.

A **pesquisa e análise documental** é uma técnica que, concordando com Pardal e Correia (1995), deve estar presente em qualquer investigação, sendo estudados documentos que nos permitem, num primeiro momento da investigação e intervenção, conhecer o contexto e o público ao qual se destina o projeto, fornecendo-nos pontos importantes para delinear a ação. Na perspetiva de Albarello et. al (1997) “a pesquisa documental apresenta-se como um método de recolha e de verificação de dados: visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não, e, a esse título, faz parte integrante da heurística da investigação” (p.30). Esta técnica esteve presente no nosso projeto numa fase inicial da investigação e do processo de conhecimento do contexto, em que foram analisados documentos relativos à instituição e aos participantes que nos forneceram informações fundamentais para a nossa inserção no mesmo.

A **pesquisa bibliográfica** é uma técnica de investigação que esteve presente do início ao fim do projeto, sendo que todas as fases do projeto foram sustentadas e baseadas na teoria estudada, uma vez que, de acordo com Coutinho (2011), o investigador nunca inicia uma investigação sem ter bases teóricas, “existe um corpo de conhecimento que foi estabelecido por outros investigadores, e, por isso, a literatura publicada constitui um importante recurso para o investigador no processo de planificação, implementação, interpretação e difusão dos resultados da investigação que vai iniciar” (p.55). Assim, como nos completa Moreira (1994), a pesquisa bibliográfica constitui “um passo preliminar essencial em cada projeto de pesquisa” (p.28), dado que não partimos para a investigação num determinado contexto completamente às escuras. Quando nos inserimos num contexto para o investigar e para realizar uma intervenção no mesmo, já devemos ter presentes algumas noções teóricas daquilo que vamos encontrar no terreno, devemos desde logo, levantar informações sobre aquele contexto em que nos queremos inserir e sobre o público-alvo que beneficia do projeto.

De acordo com Albarello et. al (1997), é uma pesquisa bibliográfica quando “se trata de descobrir textos (livros, artigos, documentos) sem omitir uma referência essencial, mas sem se deixar submergir pelo que não tem interesse” (p.32). Na perspectiva destes autores, a utilização desta técnica pode influenciar na qualidade do trabalho que se apresenta, quando afirmam que “uma boa revisão de literatura potencia a credibilidade da investigação ao relacionar e conectar a investigação prévia com o problema objecto da investigação” (p.55).

Na última fase do projeto, a fase da avaliação final, foi utilizada a técnica da **entrevista**.

Na perspectiva de Mann (1973), esta técnica define-se fundamentalmente como “uma forma de interação humana e pode variar desde o mais descontraído “papo” até o mais cuidadosamente pré-codificado e sistematizado conjunto de perguntas e respostas disposto em um programa ou roteiro de entrevista” (p.99).

Assim, **a entrevista** é uma conversa que quem conduz a investigação e a intervenção realiza com os participantes da mesma, de modo a obter informações sobre a opinião destes, ou seja, é uma conversa que se orienta por um objetivo principal, que é a recolha das informações que o investigador necessita. Tal como nos afirmam Ketele e Roegiers (1993) esta técnica “consiste em conversas orais, individuais ou de grupo, com várias pessoas selecionadas cuidadosamente, a fim de obter informações sobre factos ou representações, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspectiva dos objectivos da recolha de informação” (p.22). Deste modo, podemos completar com a visão de Bogdan e Biklen (1994), quando nos afirmam que “a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo” (p.134), através desta técnica, é possível interpretar a opinião dos entrevistados sobre aquilo que se pretende saber.

Esta técnica, a entrevista, foi utilizada no nosso projeto, como já foi referido acima, na última fase deste, sendo a técnica utilizada para a avaliação final da intervenção realizada. A escolha desta técnica para uma fase tão importante do projeto deveu-se ao facto de se considerar que, através da mesma, seria possível apurarmos de melhor forma a opinião dos participantes acerca das atividades realizadas ao longo da implementação deste projeto e o impacto deste nas suas vidas. Consideramos que foi uma técnica bem escolhida para esta etapa do trabalho, pois favoreceu o diálogo com os participantes e permitiu-lhes responder à maneira deles e da forma como pensavam às perguntas, conseguindo-se evitar as respostas de apenas sim ou não, que provavelmente se obtinham com a utilização de outras técnicas. No entanto, tal também é possível, na nossa opinião, devido à fase em que esta técnica foi implementada, pois, uma vez que foi aplicada na fase final do projeto, já era uma fase em que estava estabelecida uma

grande relação de confiança dos participantes conosco, o que possibilitou uma maior cumplicidade na hora da conversa sobre este assunto. E tal como nos afirmam Bogdan e Biklen (1994), “as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista” (p.136).

As **conversas informais** apresentam-se como outra técnica que deverá estar presente em todas as etapas de um projeto, sendo momentos em que o público nos fornece informações fundamentais para entender a sua realidade, os seus comportamentos e, acima de tudo, assume-se uma técnica que nos permite aproximar mais do público. Neste projeto, as mesmas foram fundamentais permitindo que o público sentisse que estávamos ali para eles, para os ouvir, para os acompanhar e lhes criar condições de melhorarem a sua qualidade de vida ali, e possibilitaram o estabelecimento de uma relação de confiança.

As **notas de campo** apresentam-se como uma técnica bastante útil e importante no decorrer de um trabalho de investigação e intervenção.

De acordo com Bogdan e Biklen (1994), as notas de campo são “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha” (p.150), que ajudam aquele que está a investigar e a intervir num contexto a organizar o seu trabalho de melhor forma, tendo em conta as observações que vai realizando. Deste modo, é uma técnica bastante útil que deve estar aliada principalmente à técnica da observação participante.

Esta técnica é utilizada quando são registadas as “ideias, estratégias, reflexões e palpites, bem como os padrões que emergem” (Bogdan & Biklen, 1994, p.150) e que servem de base para o decorrer do trabalho.

As notas de campo, tal como algumas das técnicas acima referidas, também foram uma técnica que acompanhou todas as fases do projeto, pois ao longo do mesmo, fomos efetuando o registo de algumas constatações realizadas pelos participantes do projeto, que nos possibilitavam perceber interesses e aspirações destes, facilitando-nos muitas vezes perceber qual o caminho que devíamos seguir em determinadas etapas. Neste sentido, esta técnica foi fundamentalmente útil na fase da escolha e realização das atividades, uma vez que muitas vezes nos guiávamos pelo que tinha sido referido pelos participantes no decorrer de outras atividades, sendo, dessa forma, possível a partir de umas atividades, criar outras.

Método e Técnicas de Intervenção

A animação sociocultural é um método de intervenção muito importante e muito utilizada em projetos na área de educação de adultos e intervenção comunitária, como é o caso do projeto que apresentamos, por ser, como nos refere Antunes (2016), um método adequado à intervenção com um público adulto idoso, como o grupo que fez parte desta intervenção.

Podemos, de acordo com Trilla (2004), definir animação sociocultural como “o conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade” visando fundamentalmente “promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural” (p.26).

A animação sociocultural é, segundo Vallicrosa (2004), uma resposta que engloba três dimensões, sendo elas institucional, intencional e sistemática. Enquanto resposta institucional é importante porque revela um enquadramento dos diferentes atores, dos diferentes agentes. É uma resposta que funciona, que faz sentido existir em rede, não existe isolada. Enquanto resposta intencional é uma resposta que tem uma finalidade concreta, que é dar ânimo. Enquanto resposta sistemática é uma resposta estruturada e organizada, tem que ser uma resposta estruturada e organizada por ser uma área que trabalha em rede, tem que haver uma estrutura e organização. Essa intencionalidade da animação sociocultural expressa de forma organizada visa, essencialmente, dois objetivos principais, sendo eles promover a participação ativa e promover a participação voluntária. Como nos refere Lopes (2011), “não basta fazer, há que saber a intencionalidade pela qual se faz. De contrário, não se trata de uma praxis autêntica que procura a participação das pessoas” (p.39).

Tal como nos refere Ander-Egg (2011), a animação sociocultural é um método participativo, que se assume como “uma forma de “saber como fazer” com vista à transformação da realidade social, melhorando-a ou mantendo-a como está” (p.18), tendo como intuito promover nas pessoas o espírito da participação no seu processo de desenvolvimento, como nos diz o autor, a ideia principal deste método é a de promover a participação das pessoas, fazendo com “que de “público espectador” se transforme em “protagonista actor”” (idem, p.45). E é função daquele que está a desempenhar o papel de animador na intervenção do projeto criar as condições necessárias para que a pessoa participe ativamente nesse processo, pois, no ponto de vista do autor, “qualquer bom animador motiva as pessoas para que não sejam passageiros na viagem da vida, antes protagonistas em tudo aquilo que lhes diz respeito quer como pessoas, quer como membros de uma dada sociedade” (idem, ibidem).

Uma das razões pelas quais se recorre a este método nos projetos de intervenção comunitária, é o facto de ambos possuírem uma finalidade comum, a transformação das condições de vida, a melhoria

da qualidade de vida. O projeto que realizamos, além de visar a transformação do público, pretendia ainda manter e aumentar a qualidade de vida e tornar o público no agente da sua transformação, participando ativa e voluntariamente nas atividades promovidas pelo projeto. Também a animação sociocultural, tem como finalidade principal, além de dar ânimo às pessoas, o aumento da qualidade de vida, sendo que esta qualidade de vida tem que se apresentar numa dimensão holística, tem que abarcar todas as dimensões do ser humano.

É um método ativo e participativo, que parte do próprio contexto, pretendendo dessa forma aumentar a qualidade de vida dos indivíduos, com a função fundamental de “fazer com que indivíduos e coletividades se transformem em agentes do seu próprio desenvolvimento ao longo da vida” (Antunes, 2016, p.60).

A utilização desta metodologia assente na animação sociocultural, relaciona-se à finalidade da gerontologia, na perspetiva da autora mencionada, na medida em que é “promotora de uma educação participativa, libertadora e emancipatória programada para redirecionar e redimensionar as ações dos idosos rumo a um envelhecimento mais consciente, mais ativo e com melhor qualidade de vida” (idem, ibidem).

A utilização e o emprego de técnicas na implementação de um projeto são muito importantes uma vez que, na visão de Capdevila (2011), as técnicas são um “conjunto de regras, procedimentos ou normas que se empregam como meios para alcançar ou obter algo” (p.208).

As técnicas aumentam ou não a eficácia da atividade, utilizando determinada técnica para uma atividade com um grupo de pessoas, a mesma pode não funcionar com um outro grupo, mostrando que a eficácia de uma ação para um grupo de pessoas, é melhor ou pior consoante a técnica que é utilizada. Por isso torna-se pertinente avaliar qual é a melhor técnica a ser utilizada com o grupo que se está a trabalhar, mostrando assim, que as técnicas adotadas para as atividades surgirão a partir de uma avaliação, da análise que foi feita ao público. Na visão de Capdevila (2011), para escolher as técnicas a utilizar, o animador terá que seguir alguns critérios, como o objetivo, as características dos participantes, o tamanho do grupo e os recursos disponíveis (p.207).

Completando, assim, na perspetiva da autora, “as técnicas de intervenção assumem um especial relevo e são imprescindíveis, na medida em que constituem um elemento essencial para apoiar e efectuar com rigor e eficácia qualquer intervenção sociocultural a fim de alcançar os fins que persegue este âmbito de ação sociocultural” (idem, p.201).

Como nos é referido por Ander-Egg (1992), existem quatro técnicas principais que podem ser utilizadas na implementação de um projeto “que se han de utilizar de manera exclusiva o combinada”

(p.86), sendo elas técnicas grupais, técnicas de informação-comunicação, técnicas para a realização de atividades artísticas e técnicas para a realização de atividades lúdicas. Ao longo da implementação do projeto aqui descrito e apresentado foram utilizadas as técnicas grupais, as técnicas de informação-comunicação e as técnicas para a realização de atividades lúdicas.

Relativamente às **técnicas grupais**, são apresentadas pelo autor em quatro grupos, as técnicas de iniciação, técnicas de coesão, técnicas de produção grupal e técnicas de mediação. Das quatro técnicas apresentadas destacaram-se ao longo do projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” essencialmente as técnicas de coesão grupal, que são técnicas que, do ponto de vista do autor, propiciam a coesão do grupo “en sus diferentes etapas de desarrollo” (idem, ibidem). As técnicas de mediação foram utilizadas numa fase inicial da intervenção para nos ajudar a perceber como os participantes se comportavam enquanto membros de um grupo a realizar tarefas comuns. As técnicas de mediação servem, do ponto de vista do autor, para “conocer la forma, dirección e intensidad de las interacciones del grupo y la posición de sus miembros” (idem, ibidem).

Relativamente às **técnicas de informação-comunicação**, estão classificadas pelo autor em três grupos, técnicas de comunicação oral, exposições e técnicas de comunicação social. Ao longo da implementação deste projeto estiveram presentes estas três técnicas de comunicação, em maior ou menor grau, mas todas elas nos auxiliaram no desenvolvimento do projeto. As técnicas de comunicação oral estiveram presentes no projeto, nas conversas informais realizadas ao longo de todo o desenvolvimento do projeto, os debates que se estabeleciam durante e após as atividades. Estas técnicas são importantes e podem estar em simultâneo com as técnicas grupais, uma vez que se está nas atividades grupais a promover a interação de um grupo e a desenvolver as suas competências de comunicação. E tal como nos refere o autor, “existen algunas técnicas grupales que exigen un buen manejo de la comunicación oral” (idem, p.87). As técnicas de exposição são, de acordo com o autor “un procedimiento visual para transmitir mensajes a un grupo de personas, exhibiendo productos culturales, o bien un hecho, problema o situación” (idem, ibidem). Estas técnicas estiveram presentes no projeto nas atividades que se sustentaram na visualização de filmes e vídeos explicativos, como na atividade em que abordamos o tema das quedas. Relativamente às técnicas de comunicação social, são técnicas que auxiliam na transmissão de informação, “son formas de lenguaje visual” (idem, ibidem) e são classificadas pelo autor em escritas, orais e audiovisuais. Ao longo deste projeto as técnicas de comunicação utilizadas foram do tipo orais e audiovisuais, na medida em que na maior parte das atividades recorriamos a material informático, como vídeos ou PowerPoint e projeção de imagens.

Por fim, as **técnicas para a realização de atividades lúdicas**, também utilizadas neste projeto. Quando se utilizam em projetos que se baseiam na animação, como nos refere Ander-Egg (1992), devem “reunir por lo menos, três condiciones” (p.90). No ponto de vista do autor, estas técnicas quando utilizadas devem ser formativas, com a visão de promover o “desarrollo de la persona” (idem, ibidem), participativas, uma vez que pretendem inculcar nas pessoas o espírito de participação ativa e festivas, no sentido em que ambicionam proporcionar nas pessoas “alegría y la felicidad de quienes lo realizan” (idem, ibidem). Estas técnicas foram utilizadas ao longo de todo o projeto, dado que em toda a sua implementação a visão era promover o desenvolvimento do grupo de participantes, com a realização de atividades que implicava a participação ativa dos mesmos e que proporcionavam momentos de alegria, convívio e bem-estar.

Existem, igualmente do ponto de vista de Ander-Egg (2000), formas distintas de se pensarem e desenvolverem as atividades num projeto de intervenção, considerando que essas formas, sendo variadas, podem ser resumidas e classificadas em cinco grandes categorias, sendo elas formação, difusão, artísticas, lúdicas e sociais, em que, nas palavras do autor, cada uma destas categorias inclui uma ampla diversidade de ações socioeducativas (P.338), cada uma delas apresenta uma série de subcategorias que ajudam a caracterizar e classificar as atividades.

Deste modo, as **atividades de formação** são, de acordo com o mesmo autor, atividades que favorecem a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do uso crítico, com o propósito de que as pessoas aprofundem a sua tomada de consciência face à sua realidade, são atividades voltadas para um desenvolvimento mais intelectual, no sentido de promover o raciocínio. No ponto de vista do autor, as atividades desta categoria, atividades de formação “debe conducir al desarrollo del sentido crítico, a la reflexión personal y al diálogo”, de forma a “estimular a los sujetos participantes a desarrollar sus potencialidades, con capacidad para actuar «en» y «sobre» el mundo como sujetos de la historia y factores de transformación cultural” (idem, p.343). A maior parte das atividades realizadas na implementação deste projeto podem ser descritas como atividades de formação. Porém, as atividades do nosso projeto que mais se destacam nesta categoria são as atividades da Oficina de Educação e Promoção da Saúde, como a atividade “Bem Envelhecer” ou “Diabetes e Hipertensão: cuidados”. No entanto, atividades da Oficina Cultural, como por exemplo, “45 anos de Liberdade – exposição de ideias” e as tertúlias, por terem uma vertente de debate estão aqui categorizadas.

As **atividades de difusão cultural** permitem uma valorização do património cultural, permitem à comunidade o contacto com a cultura, possibilitando o seu desenvolvimento através desta dimensão. Na perspetiva do autor, estas atividades visam proporcionar ao público “la posibilidad de conocer,

apreciar y comprender lo que es el patrimonio histórico-cultural” (idem, p.347), de modo a facultar-lhes o “acceso a los bienes culturales y de procurar que el patrimonio histórico y todo aquello que constituye el acervo cultural de esa comunidad sea accesible a cuantos desean apreciarlos” (idem, ibidem). Nesta categoria, as atividades do nosso projeto que mais se destacam são as atividades referentes à Oficina Cultural, como a visualização da série de D. Pedro e D. Inês de Castro, que nos trouxe parte do nosso património histórico.

Já as **atividades artísticas**, as quais o autor denomina de artísticas não profissionais, permitem uma panóplia de atividades diferentes com objetivos diferentes, estas atividades possibilitam a expressão das pessoas e apresentam formas de desenvolvimento da capacidade de inovação e de novas formas expressivas, podem ser uma forma do desenvolvimento humano através das artes. Como nos refere o autor, através das artes as pessoas podem expressar ideias ou sentimentos, que permitem que as pessoas se desenvolvam de forma integral (idem, p.352), uma vez que “la actividad artística se transforma en una fuente de enriquecimiento de la vida de las personas y un medio de estimularlos para desarrollar su capacidad expresiva y creativa” (idem, p.353). De acordo com o autor, utilizar este tipo de atividades ajuda a proporcionar ao grupo de participantes o seu desenvolvimento “estético, emocional, intelectual, expressivo y social” (idem, ibidem). Todas as atividades inseridas na Oficina de Expressões Artísticas cabem nesta denominação. Além destas, atividades como “Cartaz Popular” da Oficina Cultural, encontra-se igualmente nesta categoria. No entanto, esta categoria esteve presente ao longo de toda a implementação do projeto, uma vez que a realização da maior parte das atividades recorreu ao uso de meios de comunicação como vídeos e PowerPoint e ao uso do computador.

No que respeita às **atividades lúdicas**, estas são muito mais que a brincadeira e que o lazer, como diz o autor estas atividades podem ser uma maneira de superar o aborrecimento e a monotonia da vida diária (idem, p.370), são atividades que podem ser diversões ao ar livre, físicas ou desportivas, mas atividades que têm um sentido, uma intenção, e não apenas divertir ou entreter, devem ser atividades com um propósito reflexivo e/ou educativo, porém, nas palavras do autor “favorecen fundamentalmente el desarrollo físico y corporal” (idem, p.340). Todas as atividades realizadas referentes à Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora estão inseridas nesta categoria, uma vez que tentamos sempre, nesta oficina, através de atividades mais descontraídas estimular a mente e o corpo dos participantes.

Por fim, as **atividades sociais**, são atividades que favorecem a vida em comunidade, e visam possibilitar a solução para os problemas dessas comunidades. O objetivo destas atividades, segundo o autor, é a “promoción social, próprias de los programas de animación: crear lugares u ocasiones de

encuentro; constituir el punto de partida para emprender tareas de mayor aliento; crear espacios y lugares para la participación ciudadana” (idem, p.385). Uma vez que todas as atividades realizadas ao longo da implementação do projeto promoveram o encontro e interação do grupo, é possível inseri-las nesta categoria.

4.2.3. Tratamento de Dados

Segundo Bogdan e Biklen (1994), a análise de dados consiste em interpretar os dados recolhidos através das técnicas de investigação e torná-los mais perceptíveis, assim a análise de dados deve ser entendida como o

“processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou” (p.205).

Para analisarmos os dados recolhidos ao longo do projeto, utilizamos a estatística descritiva simples e a análise de conteúdo.

A estatística descritiva simples foi utilizada neste trabalho para analisar o tratamento dos dados quantitativos obtidos através dos inquéritos por questionário aplicados aos participantes, realizados em dois momentos da avaliação da intervenção, a avaliação diagnóstica e a avaliação intermédia/contínua. Na perspetiva de Coutinho (2011), que se baseia em Black (1999), “a função da análise estatística é transformar os dados em informação” (p.131).

Para o tratamento dos dados qualitativos, obtidos através da entrevista, utilizada no momento da avaliação final recorreremos à análise de conteúdo. A análise de conteúdo permite interpretar e descrever os dados obtidos. E, de acordo com Bardin (2004), podemos definir a análise de conteúdo como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens” (p.37). Na visão de Coutinho (2011), a análise de conteúdo é “uma técnica que consiste em avaliar de forma sistemática um corpo de texto (ou material audiovisual), por forma a desvendar e quantificar a ocorrência de palavras/frases/temas considerados “chave” que possibilitem uma comparação posterior” (p.193).

4.3. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo

4.3.1. Recursos mobilizados

A criação e implementação de qualquer projeto bem como o seu êxito implica recorrer a diferentes recursos. O projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido”, assim como qualquer projeto da área da educação, utilizou ao longo da sua implementação recursos humanos, materiais e físicos. A utilização destes recursos auxiliou o projeto e ajudou a torná-lo mais eficiente.

Durante a criação do plano de atividades, houve a preocupação de perceber quais os recursos que tínhamos disponíveis na instituição e o que é que poderia ser utilizado ao longo da implementação das mesmas, de modo a tornar o projeto o mais sustentável possível.

Tendo em conta a forma como procedemos na nossa intervenção, estão de seguida apresentadas tabelas que elencam todos os recursos mobilizados ao longo de todo o projeto. Os recursos utilizados estão divididos por cada Oficina realizada.

Tabela 2 - Recursos da Oficina de Educação e Promoção da Saúde

Oficina de Educação e Promoção da Saúde		
<i>Recursos Humanos</i>	<i>Recursos Materiais</i>	<i>Recursos Físicos</i>
- Estagiária em Educação - Idosos do ERPI - Enfermeira do ERPI	- Cadeiras - Computador - Projetor - Colunas - Vídeos - PowerPoint - Música - Balões	- Sala do ERPI

Tabela 3 - Recursos da Oficina Cultural

Oficina Cultural		
Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
<ul style="list-style-type: none"> - Estagiária em Educação - Idosos do ERPI - Jovens da Multideficiência 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras - Computador - Projetor - Colunas - Vídeos - PowerPoint - Música - Filmes - Imagens - Cartolinas e cartões informativos - Novelos de lã 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do ERPI - Espaço Exterior do ERPI

Tabela 4 - Recursos da Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora

Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora		
Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
<ul style="list-style-type: none"> - Estagiária em Educação - Idosos do ERPI 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras - Computador - Projetor - Colunas - Músicas - PowerPoint - Imagens - Novelos de lã - Cartões com informações - Caixa 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do ERPI - Espaço exterior do ERPI - Sala superior do ERPI

	<ul style="list-style-type: none"> - Bolas - Cones - Cordas, números e molas - Cartolinas - Balões - Chá, cevada, fruta - Algodão - Bloco de notas - Caneta - Lençol - Copos de plástico 	
--	---	--

Tabela 5- Recursos da Oficina de Expressões Artísticas

Oficina de Expressões Artísticas		
<i>Recursos Humanos</i>	<i>Recursos Materiais</i>	<i>Recursos Físicos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Estagiária em Educação - Idosos do ERPI - Jovens da Multideficiência 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras - Computador - Projetor - Colunas - Vídeos - PowerPoint - Música - Tecidos e cartão - Tesouras e cola - Linha e agulhas - Rolhas de cortiça - Frascos de vidro - Velas - Cartolinas - Glicerina 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do ERPI - Espaço exterior do ERPI - Sala superior do ERPI

	<ul style="list-style-type: none"> - Formas de silicone <li style="padding-left: 20px;">- Alecrim <li style="padding-left: 20px;">- Papel crepe - Fitas de embrulho - Vernizes e Limas esterilizadas - Algodão e luvas - Instrumentos musicais - Auscultadores 	
--	--	--

Tabela 6 - Recursos da Oficina de Culinária

Oficina de Culinária		
<i>Recursos Humanos</i>	<i>Recursos Materiais</i>	<i>Recursos Físicos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Estagiária em Educação - Idosos do ERPI - Auxiliares do ERPI 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras - Mesas - Forno - Tabuleiros - Formas de papel - Formas para bolos - Ingredientes para bolos (ovos, farinha, açúcar, leite, limão, coco ralado, bolachas, chantilly e mousse de chocolate) - Papel e caneta - Cartolina - Computador 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do ERPI - Sala superior do ERPI - Copa/cozinha do ERPI

4.3.2. Limitações do Processo

A inserção num contexto desconhecido é algo que suscita nas pessoas uma série de interrogações ou inseguranças, e esta intervenção não foi diferente. O primeiro obstáculo da nossa intervenção prendeu-se, nomeadamente, ao facto de nos estarmos a inserir num contexto que não conhecíamos, mas acima de tudo um contexto diferente, com um público que não fazia ideia em que poderia consistir uma intervenção deste género. Nesse momento sentimos pela primeira vez insegurança relativamente ao impacto ou à aceitação que o trabalho ia ter. Quando queremos criar algo de novo, estabelecer objetivos de intervenção e traçar um projeto, há sempre questões que se levantam. Porém, quando acreditamos naquilo que somos capazes de realizar, as interrogações dão lugar às certezas de que se há necessidades inerentes, essa é a prioridade e temos que arranjar estratégias para combater os obstáculos.

O início da implementação deste projeto passou por limitações que, na nossa opinião, nos tornou mais fortes e com mais vontade de avançar. Inicialmente deparamo-nos com uma postura do grupo de participantes muito sedentária, uma postura inflexível de não querer participar em atividades, com algumas dúvidas sobre a implementação destas e os seus benefícios, argumentando que a idade de trabalho já tinha passado e agora estavam ali apenas para descansar. Porém, esta limitação a este projeto foi ultrapassada com o estabelecimento de uma relação de confiança com o grupo de idosos. E, com esse aspeto ultrapassado podemos dizer que com este projeto conseguimos mudar a perspetiva do grupo sobre aquilo que são capazes de fazer. Conseguimos fazer com que aceitassem e realizassem com vontade e agradavelmente as atividades propostas e até escolhessem o melhor funcionamento para estas.

Uma outra limitação sentida ao longo do projeto foi o espaço para as atividades. A sala onde as atividades tinham condições para se desenvolverem tinha umas dimensões pequenas e, conseqüentemente, sentimos que poderíamos ter criado um grupo de participantes maior, mesmo sendo pessoas com bastantes limitações a nível de saúde, maioritariamente situações de demência, se tivéssemos mais espaço na sala, trazia-lhes bem-estar a participação em algumas das atividades do projeto. O facto de a sala ser pequena fez com que em algumas atividades, como as de estimulação motora, adotássemos a estratégia de dividirmos o grupo em dois em certas atividades, porém, tal não aconteceu muitas vezes porque não tinha o mesmo impacto e os mesmos resultados. No entanto, foi também uma limitação que consideramos que não colocaria nem colocou em causa o desenvolvimento do projeto.

Ao longo do projeto, foi sempre adotada uma postura de persistência e o anseio de superação, e nesse sentido, as limitações que foram aparecendo foram sempre contornadas de modo a não comprometer o desenvolvimento do projeto. E é este o espírito que nós, educadores, devemos ter numa intervenção com os grupos, pois trabalhar na área da educação coloca-nos constantemente o desafio de superar e contornar obstáculos, e de criar estratégias para a resolução dos problemas.

**Capítulo V – Apresentação e Discussão do
Processo de Investigação/Intervenção**

5.1. Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido

O projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” foi desenvolvido em três fases, a primeira fase denominada por Fase de Inserção no contexto e Sensibilização, a segunda de Fase de Implementação das atividades e a terceira de Fase de Avaliação, sendo que a avaliação esteve presente em todas as fases do projeto, com um papel contínuo. Nas três fases do projeto estiveram presentes uma série de atividades. As fases apresentadas estão presentes no quadro abaixo.

Tabela 7 - Fases da Intervenção

Fases	Atividades	Avaliação
<i>Fase 1: Inserção no Contexto e Sensibilização</i>	Visitas à instituição	<i>Diagnóstica</i> Outubro a Dezembro
	Reuniões com a acompanhante de estágio	
	Conversas Informais	
	Observação	
	Análise Documental	
	Inquérito por Questionário	
	Recolha e Tratamento de Dados	
	Pesquisa Bibliográfica	
	Apresentação aos participantes das questões éticas da investigação – participação voluntária, anonimato e confidencialidade dos dados	
	Sessão de Apresentação do Projeto	
<i>Fase 2: Implementação das atividades</i>	Oficina de Educação e Promoção da Saúde	<i>Contínua</i> Dezembro a Junho
	Oficina Cultural	
	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	
	Oficina de Expressões Artísticas	
	Oficina de Culinária	
	Inquérito por Questionário (intermédio)	
<i>Fase 3: Avaliação</i>	Conversas Informais	<i>Final</i> Junho
	Observação	
	Entrevistas aos participantes	

Na primeira fase, de Inserção no Contexto e Sensibilização, como o próprio nome indica foi realizada a inserção no contexto, o pedido do estágio através de visitas à instituição e reuniões com a acompanhante de estágio para expor o que pretendíamos realizar com o nosso trabalho. Realizado esse passo iniciaram-se as idas à instituição para conhecermos o público-alvo, assim como a valência e todos os funcionários afetos à mesma. É de extrema importância ressaltar que, também nesta fase, foi revelado, tanto ao público-alvo como à própria instituição, que o nosso projeto garantia, em todas as suas fases da investigação e intervenção, o anonimato dos seus envolvidos, assim como a confidencialidade de todos os dados apurados através das diversas técnicas utilizadas no projeto e mencionadas no capítulo anterior. Nesta fase, referimos ainda que foi indicado ao nosso público-alvo que em nenhum momento do projeto iam fazer algo que não gostassem ou que não quisessem, podendo cada um escolher as atividades que o motivava ou interessava mais. Desse modo, a participação do público-alvo apresentou, em todas as fases um carácter voluntário.

Iniciou-se então, a partir das diferentes técnicas apresentadas no capítulo anterior um novo ciclo, uma fase exploratória, o estabelecimento de uma relação de confiança com o grupo. Após algumas sessões com o grupo realizámos a avaliação diagnóstica, através de conversas informais e de um inquérito por questionário, que nos ajudou a apurar as necessidades, os interesses e potencialidades do nosso público. Antes de iniciarmos a segunda fase da nossa intervenção, como mencionado na tabela acima, realizamos a “Sessão de Apresentação do Projeto”, que consistiu na realização de uma conversa com os participantes, em que foram apresentados os dados obtidos através dos inquéritos por questionário. Realizamos esta sessão para dar a conhecer aos idosos as oficinas que surgiram através do diagnóstico efetuado e para contratualizar com eles as atividades a realizar durante o desenvolvimento do projeto.

Esta fase de inserção no contexto e sensibilização é muito importante num projeto deste género, pois é o momento que iniciámos o contacto com o grupo com quem vamos trabalhar ao longo do resto da intervenção, possibilitando a criação de uma relação com o mesmo. É ainda esta fase, através das técnicas de investigação utilizadas para a realização da avaliação diagnóstica, que nos permite idealizar e definir o que vai ser trabalhado ao longo da intervenção.

A segunda fase, de Implementação das Atividades, como o próprio nome indica, refere-se às atividades que foram desenvolvidas tendo em conta o diagnóstico de necessidades e interesses do grupo, realizado na primeira fase, do qual resultaram as oficinas de Educação e Promoção da Saúde, Cultural, de Estimulação Cognitiva e Motora, de Expressões Artísticas e de Culinária, apresentadas e descritas no ponto a seguir.

A fase da Avaliação esteve presente em todo o desenvolvimento do projeto, sendo um processo contínuo. Na primeira fase foi realizada uma avaliação diagnóstica, na segunda fase foi realizada uma avaliação contínua e na última fase do projeto realizamos a avaliação final. Esta última foi realizada através de uma entrevista ao grupo de participantes que tinha como objetivo perceber junto do mesmo a sua satisfação e o impacto que este projeto teve nas suas vidas.

O projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” compreendeu todas estas fases no período de um de outubro de dois mil e dezoito a vinte e oito de junho de dois mil e dezanove.

Descrição das Oficinas Desenvolvidas

Neste ponto do relatório apresentamos como decorreu a fase de implementação do projeto. O trabalho desta fase foi organizado a partir de cinco oficinas, criadas tendo em conta o diagnóstico de necessidades e interesses do grupo de participantes. A realização das atividades desenvolveu-se ao longo de setenta e oito sessões distribuídas por quarenta e cinco atividades organizadas nas seguintes oficinas: Oficina de Educação e Promoção da Saúde, Oficina Cultural, Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora, Oficina de Expressões Artísticas e Oficina de Culinária.

As atividades decorreram no período de dezembro de dois mil e dezoito a junho de dois mil e dezanove, três dias por semana das dez da manhã às onze e trinta minutos.

Para descrever o trabalho que foi realizado, apresentamos em seguida cada oficina individualmente, juntamente com os seus objetivos, as atividades que nelas se desenvolveram, assim como a avaliação contínua, utilizando os dados de um inquérito por questionário implementado a meio da intervenção e das conversas informais realizadas no final das atividades.

Oficina de Educação e Promoção da Saúde

Esta oficina surgiu no projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido” por uma necessidade de uma abordagem a questões ligadas à saúde. Essa necessidade não foi apontada pelos participantes aquando a realização do diagnóstico de necessidades e interesses, mas foi uma necessidade por nós observada durante conversas informais realizadas com o público. Conseguimos observar que existiam certas dúvidas e desinformação em relação a assuntos ligados à saúde, como por exemplo no caso da doença da diabetes. Então, a partir daí, consideramos a implementação de atividades ligadas a este tema fundamental no nosso projeto.

Neste sentido, a Oficina de Educação e Promoção da Saúde tem como objetivos:

- ✓ Sensibilizar os participantes para questões de saúde e bem-estar;
- ✓ Informar os participantes sobre cuidados a ter com a saúde;
- ✓ Promover a qualidade de vida dos participantes.

Esta oficina integrou ao longo do projeto, oito sessões, divididas em cinco atividades. As atividades desenvolvidas nesta oficina foram:

- ✓ Risoterapia
- ✓ Bem Envelhecer
- ✓ Quedas: mais vale Prevenir
- ✓ Diabetes e Hipertensão: os cuidados
- ✓ Chás e Saúde

A Educação e Promoção da saúde é bastante importante em todas as etapas da nossa vida, desde o nosso nascimento, mas assume um papel ainda mais importante e pertinente na fase da velhice, no sentido em que se apresenta como um pilar bastante forte para chegarmos a um envelhecimento bem-sucedido. Neste projeto tivemos presente essa ideia e traçamos e implementamos atividades em conjunto com os participantes, de acordo com as dúvidas que sentiam em relação a questões ligadas à saúde. Esta oficina apresentou-se como uma oficina mais expositiva, porém, tentamos aliar-lhe um tom mais lúdico para cultivarmos nos nossos participantes mais motivação.

Como tal, as atividades referentes a esta oficina só foram iniciadas dois meses após o início da fase da implementação das atividades e iniciou-se com uma atividade com uma vertente mais lúdica, mas, simultaneamente, com fins terapêuticos. Iniciamos a oficina com a Risoterapia, que ocorreu em quatro sessões. Com esta atividade, pretendíamos além de proporcionar momentos de alegria e convívio aos participantes, mostrar que o riso tem nas nossas vidas mais importância a nível psicológico e emocional que aquilo que nós imaginamos, pois a risoterapia recorre a uma série de exercícios que além de estimular certas capacidades e trabalhar a interação entre o grupo, são exercícios que ajudam o nosso corpo a reagir às emoções, e que nos ajudam a sentir melhor.

As restantes atividades seguiram uma vertente mais expositiva, pois foram atividades que mostraram informações aos idosos sobre questões e cuidados de saúde, tal como a “Quedas: mais vale Prevenir” e a “Diabetes e Hipertensão: os cuidados”. No caso das quedas, foi uma questão de prevenção, mostrando que aspetos se devem ter em atenção de modo a evitar que aconteçam. Quanto à sessão que abordou as doenças da diabetes e hipertensão foi mais informativa, referindo em que consistem

estas doenças e os cuidados a elas associadas. Esta oficina contou com mais duas atividades, “Bem Envelhecer” e “Chás e Saúde”. A atividade “Bem Envelhecer” pretendeu mostrar os pilares de um envelhecimento bem-sucedido e criar um debate sobre estratégias que podem ser adotadas para o alcançar. E a atividade “Chás e Saúde”, surgiu com uma brincadeira de um participante relativamente aos chás. Então, realizamos esta atividade para mostrar os fins terapêuticos de alguns chás mais conhecidos dos participantes.

De forma a não realizarmos atividades apenas expositivas ou de transmissão de informações, em todas as atividades realizadas nesta oficina, antes de passarmos ao que tinha sido previamente preparado para o desenvolvimento de determinada atividade criávamos um momento de troca de ideias entre o grupo de idosos, em que este referia o que já tinha presente sobre determinada questão. Além das pesquisas realizadas, quando existia alguma dúvida sobre determinada questão recorriamos ao auxílio da enfermeira da instituição, que nos facultava informações necessárias e importantes a serem abordadas.

Avaliação Contínua da Oficina de Educação e Promoção da Saúde

Tabela 8 - Avaliação Contínua da Oficina de Educação e Promoção da Saúde

<u>Avaliação Contínua</u>						
Oficina	Grau de Satisfação					
	1	2	3	4	5	N. A
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Não participei na Oficina
Oficina de Educação e Promoção da Saúde	0	0	2	5	5	0

No que diz respeito à Oficina de Educação e Promoção da Saúde, podemos constatar a partir da tabela apresentada que, dos doze inquiridos, dois referiram nem se sentirem satisfeitos nem insatisfeitos com esta oficina, cinco sentem-se satisfeitos e cinco muito satisfeitos.

Sendo uma oficina que procurava responder a uma necessidade que nós consideramos que deveríamos atender, existia o receio que os idosos não aderissem às atividades ou não tivessem interesse em participar. No entanto, ao longo da implementação das atividades que compõem esta oficina demos conta que realmente os idosos lhes davam valor e tiravam proveito destas, pois como os mesmos nos referiam no final destas atividades, “é sempre importante falarmos sobre estas doenças, porque ajuda-nos a perceber como funcionam” (Diário de Bordo, dia 03/05/2019).

Deste modo, é possível dizer que esta oficina correu como o desejado e superou até as expectativas por ser bem recebida pelo público do projeto. Das atividades realizadas nesta oficina existiram duas que marcaram os participantes. A atividade “Chás e Saúde” foi uma das que os idosos referiram ser muito pertinente, “esta atividade foi muito interessante, os chás estão presentes na nossa alimentação quase todos os dias, e aqui vimos que além de nos saber bem tomá-los, eles ainda têm benefícios para nós e para a nossa saúde” (Diário de Bordo, dia 30/05/2019). Outra atividade desta oficina que constatamos ter muito significado para os participantes foi a atividade “Bem Envelhecer”, a qual referiram ser importante por lhes mostrar o que podia ser feito para tornar o “envelhecimento numa coisa normal e agradável” (Diário de Bordo, dia 15/02/2019). No entanto, numa vertente mais lúdica desta oficina, os idosos elogiavam as atividades da “Risoterapia” e mostravam que as mesmas superaram as suas expectativas, “esta atividade do riso deixou-nos mais bem-dispostos, parece impossível que mesmo sem vontade de rir, chegamos a um ponto que nós rimos, porque estamos todos a rir de todos” (Diário de Bordo, dia 29/03/2019). E esse era o objetivo principal desta atividade que decorreu mensalmente ao longo da implementação do projeto, com estas atividades pretendíamos que eles ganhassem consciência que podemos rir, mesmo que não nos estejamos a sentir numa fase muito feliz, que o riso é algo que podemos conquistar que melhora o nosso estado de espírito.

Oficina Cultural

A ideia de criar a Oficina Cultural surgiu do diagnóstico de necessidades e interesses, em que foi referido o interesse por atividades ligadas à Cultura e à Leitura. Decidimos juntar estes dois interesses e criar esta oficina, que tem como objetivos:

- ✓ Fomentar o debate e a troca de ideias
- ✓ Promover a partilha de saberes e experiências

- ✓ Valorizar as competências, saberes, experiências e cultura dos participantes

De forma a respondermos com esta oficina aos interesses dos participantes foram criadas atividades que os punham em contacto com questões culturais, com tradições, com história mas também, foram incluídas atividades que apelavam ao sentido crítico, de modo a criar momentos de debate. Neste sentido, esta oficina contou com dezoito sessões, que integravam as seguintes atividades:

- ✓ Partilhar o Natal
- ✓ Tradições Natalícias
- ✓ Brincar Antigamente
- ✓ Tertúlia sobre a Violência Doméstica
- ✓ Tertúlia sobre o Dia da Mulher
- ✓ Visualização da série “D. Pedro e D. Inês de Castro”
- ✓ Páscoa e Tradições
- ✓ Encontro Popular
- ✓ 45 anos de Liberdade – exposição de ideias
- ✓ Hora do Cinema – Visualização do filme “Aldeia da Roupa Branca”
- ✓ Visualização do filme “Jacinta” – A história e fé na imagem de Nossa Senhora de Fátima
- ✓ Convívio Intergeracional – Contos nossos

O início da fase de implementação das atividades do projeto “(Re)aprender a envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido”, teve lugar na época Natalícia e, desse modo, esteve presente nas primeiras atividades implementadas. Esta oficina iniciou-se com uma atividade que pretendia unir os participantes, assim como valorizar a partilha de experiências. Como tal, começamos a oficina com a atividade “Partilhar o Natal”, em que os participantes falaram sobre as suas experiências mais marcantes associadas a esta época festiva, apelando à memória dos mesmos e ao reviver de momentos. Ainda tendo em conta a época, realizamos a atividade “Tradições Natalícias”, que além de abordar as tradições associadas ao nosso país, permitiu aos participantes uma viagem aos quatro cantos do mundo para perceber quais as tradições que outros países têm relativamente a esta quadra e como a vivem.

O facto de esta oficina estar ligada a questões de cultura, permite-nos abordar variados temas e realizar atividades sobre questões que vão surgindo. As atividades “Brincar Antigamente” e “Tertúlia sobre a violência doméstica” não estavam pensadas, porém, foram temas que surgiram num momento

de convívio e fazia todo o sentido tornar aquilo numa atividade de debate. A primeira surgiu numa conversa em que os participantes estavam a referir que as crianças atualmente só se interessam pelas brincadeiras tecnológicas, então iniciamos um debate entre os participantes sobre aquilo que consideravam ser os benefícios ou malefícios de tanta tecnologia, qual era o significado de brincar e o que eram, na perspetiva deles, as brincadeiras pertinentes, que trazem benefícios para as crianças. Numa outra situação surgiu a atividade “Tertúlia sobre a violência doméstica”, a partir de uma notícia que estava a passar na televisão iniciamos uma conversa/debate sobre a violência doméstica, sobre a posição de cada um deles relativamente a este assunto.

Uma vez que vimos que os debates entre o grupo de participantes eram bem sucedidos e lhes proporcionavam momentos em que era notória a troca de ideias e opiniões, então decidimos trazer para esta oficina mais momentos de debate. Foi o caso das atividades “Tertúlia sobre o Dia da Mulher”, “Páscoa e Tradições” e “45 anos de Liberdade – exposição de ideias”. Nestas três atividades o intuito era colocar os participantes a debater e expor as suas ideias e opiniões em relação aos temas lançados e relembrar vivências associadas aos mesmos.

Visto que estávamos a implementar uma Oficina Cultural não podia faltar a área do cinema, que é uma área em que conseguimos explorar a nossa história, que nos traz momentos de lazer. Introduzimos nesta oficina momentos de visualização de filmes e séries que nos remetiam para o nosso património histórico. Foi o caso das atividades “Visualização da série D. Pedro e D. Inês de Castro”, “Hora do Cinema – Visualização do filme Aldeia da Roupa Branca” e “Visualização do filme “Jacinta” – A história e fé na imagem de Nossa Senhora de Fátima”.

Trabalhar com idosos é sempre uma aprendizagem a vários níveis, eles podem não ter um saber formal, pois à maior parte deles foi-lhes impossibilitado o acesso à escolarização, ou um acesso muito limitado e curto. Mas os nossos idosos detêm o saber da vida, carregam com eles as tradições de uma vida, a cultura das suas vivências, a experiência popular. E desse modo, não poderíamos deixar de parte as expressões populares. Nesse sentido, foi implementada a atividade “Encontro Popular”, que nos trouxe um belo momento de convívio e de troca de saberes entre o grupo de participantes e, além disso, permitiu ainda estimular a memória. Ao longo da atividade, os idosos relembraram contos e cantigas populares, assim como rimas, ditados e provérbios.

Para fechar a implementação desta oficina e continuando na valorização dos saberes dos nossos participantes, realizámos um “Convívio intergeracional – Contos nossos”, em que recebemos a visita dos jovens da valência da multideficiência, um encontro que mostrou aos idosos a “diferença”, para muitos

desconhecida e que lhes possibilitou mostrar algum do seu saber, com um momento de contos tradicionais.

Avaliação Contínua da Oficina Cultural

Tabela 9 - Avaliação Contínua da Oficina Cultural

<u>Avaliação</u>						
Oficina	Grau de Satisfação					
	1	2	3	4	5	N. A
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Não participei na Oficina
Oficina Cultural	0	0	0	3	9	0

Quanto à Oficina Cultural, três participantes referiram sentir-se satisfeitos com a mesma e nove muito satisfeitos.

Os idosos que participaram nesta oficina, mostraram no final de cada uma das atividades que estas foram bastante interessantes, e que lhes trazia sempre algo de novo. De acordo com o que cada um deles referia no final das atividades, constatamos que esta foi a oficina que possibilitou mais aprendizagens visíveis, aquela em que eles realmente assumiam que aprendiam algo de novo, alguma curiosidade e aquela que lhes permitia “relembrar momentos e as histórias e coisas antigas” (Diário de Bordo, dia 18/04/2019).

As atividades que, pelas reações dos idosos no final das mesmas, sentimos que foram as suas favoritas foram as “Tradições Natalícias” e a “Visualização do filme Jacinta”. Na primeira os idosos gostaram muito e referiram ter sido bastante interessante a abordagem às diferentes tradições dos países distintos e acharam a dinâmica muito divertida, como podemos constatar a partir dos seus testemunhos “esta atividade foi muito boa, é incrível como é que para nós parece que não há outra maneira de festejar esta data, mas na verdade há tantas formas curiosas pelo mundo fora para a festejar” (Diário de Bordo, dia 03/01/2019).

A atividade “Visualização do filme “Jacinta” – A história e fé na imagem de Nossa Senhora de Fátima” foi realizada em maio, aquando as comemorações da aparição da imagem de Nossa Senhora de Fátima e gerou bastante emoção nos participantes, uma vez que estamos perante um público maioritariamente católico, esta atividade para eles foi encarada como um presente, “gostei tanto de ver este filme aqui neste dia, é tão bonito, que nos faz pensar que realmente a nossa fé nas coisas é muito importante” (Diário de Bordo, 17/05/2019). A atividade resultou muito bem devido à devoção que o grupo tem, e ao mostrar este filme fomos ao encontro daquilo que eles gostam e acreditam, por isso, foi uma atividade que despertou e mexeu com as emoções de cada participante, “este filme é muito bonito e traz uma história muito bonita e só quem realmente acredita na imagem de Nossa Senhora e tem devoção por ela entende algumas partes do filme, esta foi a atividade que mexeu mais com as minhas emoções” (Diário de Bordo, 17/05/2019). Quando sentimos que conseguimos tocar nas emoções do público com que trabalhamos, nem que seja através de um filme, é realmente uma sensação de que o nosso trabalho está a ser bem feito.

Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora

A Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora foi criada no nosso projeto tendo em conta duas questões. Primeiramente foi referido pelos participantes na realização do inquérito de diagnóstico de necessidades e interesses, a vontade de realizarem atividades de estimulação cognitiva e, depois porque durante as conversas informais e a observação participante constatamos que atividades que estimulassem os nossos participantes a nível motor e cognitivo era mais uma necessidade do que apenas um interesse dos participantes. Nesse sentido, criamos a Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora, que contempla os seguintes objetivos:

- ✓ Fomentar a interação do grupo e o convívio
- ✓ Estimular a memória, concentração e o raciocínio
- ✓ Promover a realização de exercícios físicos
- ✓ Incentivar a coesão e entreajuda do grupo
- ✓ Facultar momentos ao ar livre
- ✓ Valorizar as competências, saberes, experiências e cultura dos participantes

Esta oficina foi pensada e estruturada em função das necessidades do grupo de participantes e tendo em conta o declínio cognitivo e físico que apresentam, associado à idade. Deste modo implementámos atividades que estimularam a memória, a concentração dos participantes e permitiram

que trabalhassem o seu raciocínio e a coordenação motora. Neste sentido, a oficina desenvolveu-se ao longo de vinte sessões, que se dividiram pelas seguintes atividades:

- ✓ Teia da Partilha
- ✓ Completando o Provérbio
- ✓ Basquete dos Avós
- ✓ Bowling
- ✓ Corda de Números
- ✓ Palavras Rápidas
- ✓ Pensar Rápido
- ✓ Descobrimo o Intruso
- ✓ Ginástica Sénior
- ✓ Palavras e Cores
- ✓ Balão da Vida
- ✓ Memória de Companheiros
- ✓ Apurando os Sentidos
- ✓ Jogo do Lençol

Inicialmente, pensamos esta oficina apenas a nível cognitivo, devido à dificuldade de mobilidade dos participantes, no entanto, e tendo em conta essa falta de mobilidade dos mesmos decidimos dinamizar atividades que os incitassem a trabalhar a parte motora, de modo a tornar possível, pelo menos, manter as capacidades motoras que ainda apresentavam.

Deste modo, ao longo da implementação desta oficina realizamos atividades que permitiam que o grupo se conhecesse melhor e estabelecesse uma relação de convívio e interação maiores, com atividades centradas na memória e raciocínio, na partilha de vivências e sentimentos, na estimulação sensorial e motora e atividades de valorização e reflexão do “eu”. A primeira atividade desta oficina, “Teia da Partilha” foi aquela que mais apelou à recordação, a que mais recorreu à memória das vivências e experiências do grupo de participantes, de forma a conseguirmos criar uma relação de confiança entre o grupo. Uma atividade que também tinha em vista o apelo à recordação de experiências, mas também pretendia ser uma atividade de reflexão individual, sobre a valorização da pessoa e das coisas foi a atividade “Balão da Vida”. Esta atividade consistiu em colocar os idosos num momento reflexivo sobre as suas vidas, lançando perguntas sobre os seus gostos, os seus medos, sobre o que consideram que

tem mais valor na nossa vida e sobre o significado que atribuem às coisas e aos sentimentos que nos rodeiam (como, por exemplo, “O amor para mim significa...”).

As atividades que permitem o trabalho do raciocínio, concentração e memória são as que melhor estimulam os idosos a nível cognitivo. Deste modo, realizamos um conjunto de atividades que trabalharam estas três dimensões. A atividade “Completando o Provérbio”, colocou o grupo de participantes a pensar e a recordar os provérbios populares a partir de palavras soltas em cartões, de forma a trabalhar estas três dimensões, e, ainda, apelou ao sentido reflexivo uma vez que pediu aos idosos que explicassem ao grupo o significado de cada provérbio. Na mesma lógica, realizamos a atividade “Palavras Rápidas”, em que era lançada uma letra e num determinado período de tempo os idosos tinham que referir todas as palavras que lhes vinham ao pensamento iniciadas por aquela letra. Com o mesmo propósito, de incitar o pensamento e a lógica, foi inserida a atividade “Pensar Rápido”, que consistiu na exposição de enigmas/adivinhas onde os participantes tinham que dar a primeira resposta que lhes ocorria. A atividade “Palavras e Cores” foi outra atividade que surgiu no mesmo sentido das anteriores, estimular junto dos idosos o seu pensamento lógico e a memória de associação, que apresentava imagens com cores e dentro de cada imagem estava escrito o nome de uma cor, o qual os participantes tinham que associar a palavra à cor e descobrir qual era a imagem errada, revelando-se uma atividade que exigia a concentração dos idosos.

A atividade “Descobrimo o Intruso” também foi uma atividade que pretendeu trabalhar com os idosos a concentração e a memória de associação. Foi uma atividade que consistiu em criar categorias para um conjunto de palavras e descobrir qual a palavra que não se enquadrava na categoria. Esta atividade além de trabalhar a memória, a capacidade de associação e a concentração, trabalhou ainda a capacidade de reflexão e o espírito de equipa e a interação do grupo, na medida em que os participantes foram refletindo quais as categorias que faziam mais sentido ser criadas em cada conjunto. Foi uma atividade que permitiu ainda a entreajuda no grupo, uma vez que quando algum elemento se enganava e dava uma resposta errada ou não entendia o porquê de ser associada certa categoria ao conjunto das palavras, os restantes membros do grupo explicavam porquê e ajudavam a perceber o motivo pelo qual era atribuída determinada categoria e excluída a palavra intrusa.

Com a implementação desta oficina, como já referimos, tínhamos o intuito de estimular diferentes funções cognitivas, através de atividades que trouxessem momentos de lazer e convívio. Deste modo, com o propósito de estimular o raciocínio, o pensamento e a imaginação dos idosos realizamos a atividade “Corda dos Números”, e era através dos números que pretendíamos que os participantes dessem asas à sua imaginação. Nesta atividade, cada participante tinha cartões com os números de

zero a nove, e tinham que pendurar na corda diferentes números criados com os cartões, da forma que preferissem, sendo o resultado final muito diversificado, obtivemos números aleatórios, sequências de números e mesmo somas.

A memória é das funções cognitivas mais afetada na fase da velhice, nomeadamente a memória de curto prazo. Neste sentido, decidimos realizar mais uma atividade que estimulava essa função cognitiva. É o caso da atividade “Memória de Companheiros”, que consistiu na dinâmica do jogo da memória comum, mas as cartas eram as pessoas que participaram na atividade, a cada um foi atribuído um número e por trás de cada número estava presente uma imagem, e os idosos tiveram que descobrir quais eram os pares de números que tinham a mesma imagem.

Além das funções cognitivas que já referimos, com a implementação desta oficina pretendíamos também uma estimulação a nível sensorial, e nessa perspetiva, realizamos uma atividade, “Apurando os Sentidos”, que tinha como objetivo, como o próprio nome indica, o trabalho ao nível dos diferentes sentidos do nosso corpo, e que decorreu de forma a passarmos por todos os sentidos, a visão, o olfato, o tato, o paladar e a audição.

No entanto, a oficina não estava organizada para realizarmos um trabalho apenas para estimular as diferentes funções cognitivas que já foram apresentadas aqui, mas também com a criação e implementação desta oficina, realçada a importância da realização de uma estimulação a nível motor, que é também uma das grandes perdas visíveis na população desta faixa etária. Assim sendo foram realizadas atividades com alinhamentos e dinâmicas diferentes, mas todas com o mesmo propósito, o de estimular os idosos a nível motor, que é o caso das atividades “Basquete dos Avós”, “Bowling”, “Ginástica Sénior” e o “Jogo do Lençol”. Além de estimular a área motora dos idosos, a coordenação motora, permitiram também aliar a estimulação de diferentes funções cognitivas, que eram evocadas para acompanhar as dinâmicas das atividades.

Nesta perspetiva, com a implementação desta oficina foi possível constatar que ao trabalharmos estas funções com os idosos, raramente trabalhamos uma em separado, qualquer que seja a dinâmica utilizada na realização das atividades, é sempre possível numa única dinâmica trabalharmos a função cognitiva, a motora e a sensorial.

Tabela 10 - Avaliação Contínua da Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora

<u>Avaliação</u>						
Oficina	Grau de Satisfação					
	1	2	3	4	5	N. A
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Não participei na Oficina
Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	0	0	0	1	11	0

A Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora foi a mais apreciada pelo grupo que participou no projeto. Dos dozes inquiridos no questionário intermédio, um elemento do grupo referiu sentir-se satisfeito com a mesma e onze muito satisfeitos.

Esta oficina visava estimular diferentes funções cognitivas e motoras, através de diversas atividades lúdicas, de modo a contribuímos para o aumento do bem-estar procurando manter as capacidades cognitivas e motoras que ainda apresentavam.

Todas as atividades desta oficina foram bem aceites e elogiadas por todos os idosos, ao longo de todas as atividades desta oficina, todos os idosos iam mostrando e referindo ser deste tipo de atividades que mais gostam e pelas quais se interessam mais, “estas atividades são muito boas, fazem-nos pensar e trabalhar a nossa cabeça, que é o que nós mais precisamos aqui dentro, pois já não temos a rotina de antigamente” (Diário de Bordo, dia 02/04/2019), “gosto deste tipo de coisas, obriga-nos a trabalhar o raciocínio” (Diário de Bordo, dia 26/02/2019).

No entanto, de todas as atividades, foi-nos possível detetar que as que o grupo mais gostou foram as atividades “Completando o Provérbio”, “Palavras Rápidas” e “Ginástica Sénior”. Relativamente à atividade “Completando o Provérbio”, o feedback dos nossos participantes foi bastante positivo, uma vez que nos referiram que só o facto de estarmos a trabalhar os provérbios e discutir o seu significado já era muito bom e muito importante, “é muito bom para trabalharmos a nossa memória, porque todos nós

aprendemos e já usamos todos eles” (Diário de Bordo, dia 15/01/2019). No entanto, consideraram muito interessante a dinâmica que adotamos para a realização desta atividade “a ideia de nós termos que juntar as palavras dos cartões e formar o provérbio foi muito boa, porque obriga-nos a pensar e trabalhar a nossa memória, para perceber onde temos que encaixar as palavras” (Diário de Bordo, dia 15/01/2019). Gostaram desta atividade porque sentiam-se à vontade com o conteúdo da mesma, são coisas que conhecem bem desde os tempos antigos e coisas que falavam e falam no seu dia a dia. A atividade “Palavras Rápidas”, também foi muito elogiada pelos idosos também pela sua dinâmica, “foi uma atividade que nos fez puxar pela cabeça e pensar mais rápido para responder o mais rápido possível” (Diário de Bordo, dia 28/03/2019). Mas além da dinâmica mostraram gostar muito da atividade pelo facto de ter sido realizada no exterior e por ser uma atividade que os fez interagir mais uns com os outros, “gostei muito desta atividade, estávamos todos a ver quem conseguia dizer mais palavras” (Diário de Bordo, dia 28/03/2019).

No que diz respeito à atividade “Ginástica Sénior”, inicialmente sentimos algum receio em implementá-la, mas ainda bem que o fizemos, pois foi uma atividade muito produtiva nas suas sessões, além de proporcionarmos momentos de interação entre o grupo e estimulá-lo quer a nível motor, quer cognitivo, com os exercícios que realizamos possibilitamos que os idosos se mentalizassem que afinal há exercícios que ainda podem e conseguem realizar e que não lhes faz mal, tal como nos referiram “eu pensava que já não podia fazer ginástica, por causa do meu ombro, mas estes exercícios eu consegui fazer e gostei muito” (Diário de Bordo, dia 21/05/2019), “gostei de fazer estes exercícios, afinal não fiquei cansada e fizeram-me sentir muito bem, já podemos fazer mais vezes” (Diário de Bordo, dia 21/05/2019), “este jogo que fazemos nas sessões de ginástica faz-nos mexer o corpo e puxar pela cabeça, coisa que nós precisamos e nos faz bem” (Diário de Bordo, dia 29/05/2019).

Oficina de Expressões Artísticas

Ao analisarmos a avaliação de diagnóstico, demos conta que a maior área de interesse dos idosos para a realização das atividades era a área da música. E, através da observação do grupo podemos constatar que a música se apresentava como uma área preferida para todos os participantes, a música tornava-os mais bem-dispostos, mais felizes. No entanto, foi possível constatar que era do interesse do nosso grupo outras áreas, tais como, os trabalhos manuais e jogos. Neste sentido, decidimos agrupar as áreas mencionadas pelos nossos participantes e criar uma oficina que integrasse todas elas, daí resultando a Oficina de Expressões Artísticas. Esta oficina contou com os seguintes objetivos:

- ✓ Facultar momentos de convívio e lazer
- ✓ Incitar a criatividade dos participantes
- ✓ Proporcionar momentos ao ar livre
- ✓ Valorizar as competências, saberes, experiências e cultura dos participantes

As atividades desenvolvidas nesta oficina foram pensadas de acordo com os interesses dos participantes e centraram-se essencialmente em duas áreas, a música e os trabalhos manuais. Nesse sentido, ao longo de vinte e seis sessões implementamos as atividades:

- ✓ Decorações Nossas
- ✓ Dar Música
- ✓ Os Nossos Sabonetes
- ✓ Salão de Beleza
- ✓ Adivinhas Musicais
- ✓ Passar a Música
- ✓ Cantoria Mistério
- ✓ Copos de Cheiro
- ✓ Manjericos de S. João
- ✓ Convívio Intergeracional – os instrumentos e as nossas canções

Começamos a implementação da oficina com a realização de atividades de trabalhos manuais, que foram desde o início abordados como uma motivação para alguns membros do grupo. Uma vez que, aquando o início da implementação das atividades, nos encontrávamos na época natalícia, e sendo esta quadra muito apreciada pelas pessoas e, sem exceção, pelo nosso público também, aproveitamos para dar início ao projeto com esta oficina, de modo a procurar junto do grupo o seu interesse. Dessa forma, em conjunto com o grupo de idosos decidimos o que poderíamos realizar ao nível dos trabalhos manuais para decorar a nossa sala de atividades e a instituição, no geral. Assim, foi realizada a atividade “Decorações Nossas”, pensamos nas decorações natalícias porque demos conta que a maior parte dos idosos não ia sair da instituição para passar o Natal, e queríamos tornar os cómodos comuns da instituição mais apelativos e mais familiares para a comemoração da quadra. Para isso, tentamos perceber junto dos idosos aquilo que eles mais gostavam de ver nas suas casas nessa altura, e daí surgiu a ideia de realizarmos o nosso presépio e criarmos velas para decorar os diferentes espaços, sendo

relembrada, pelos idosos, com esta atividade toda a azáfama em torno da montagem dos enfeites natalícios nas suas casas.

No que diz respeito a trabalhos manuais, estes mantiveram-se presentes em mais momentos da implementação. A atividade “Os Nossos Sabonetes” foi introduzida no projeto porque estávamos na véspera de celebrar o Dia Internacional da Mulher e os idosos não queriam deixar passar esta data em branco e queriam realizar algo que pudessem oferecer à equipa que os acompanha com carinho e dedicação todos os dias. Sugerimos, então, a realização de sabonetes artesanais. Para a realização dos sabonetes usamos glicerina em barra e flores de alecrim para os aromatizar. Inicialmente, com esta atividade, os idosos ficaram um pouco apreensivos, porque consideravam que não iria dar resultado, fez-lhes muita confusão ser possível fazer estas coisas em casa com aqueles materiais. Referiram que ficaram com vontade de realizar a atividade sobretudo pela curiosidade de averiguar se realmente íamos chegar ao resultado desejado, que eram os sabonetes com cheiro de alecrim. Para espanto dos idosos, a atividade resultou mesmo, o que tornou a experiência ainda mais rica, porque permitiu ao grupo perceber o verdadeiro sentido de aprendermos sempre algo de novo em todas as experiências que realizamos na nossa vida, tal como nos referiram “realmente estamos sempre a aprender coisas novas, não pensei que podíamos fazer isto de uma forma tão simples” (Diário de Bordo, dia 04/03/2019).

Outro momento em que estiveram presentes os trabalhos manuais foi na atividade “Copos de Cheiro”, onde os idosos decoraram copos e colocaram alfazema e alecrim. O que eles não sabiam com a realização desta atividade, é que os copos que estávamos a montar iam servir para a lembrança que ia ser oferecida no final do projeto a cada um deles com as nossas fotografias, o que tornou, no final, a realização desta atividade ainda mais prazerosa.

A atividade “Manjericos de S. João” foi realizada na mesma altura que a atividade referida anteriormente, e foi desenvolvida por percebermos a importância que o grupo atribuía aos tradicionais manjericos que encontramos nas festas populares, não só pela planta, mas pelas quadras que a acompanham. Desse modo, a primeira fase desta atividade contou com a criação das quadras para os manjericos e posteriormente com a montagem dos mesmos.

Como já referido acima, uma área também explorada e dinamizada nesta oficina foi a música, da qual o nosso grupo de participantes era um grande apreciador e, além disso, é uma área que permite estimular os idosos a diferentes níveis, quer a nível cognitivo, motor ou sensorial, e ainda lhes proporciona momentos de convívio, alegria e bem-estar, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Tendo presente esta ideia, todas as atividades que desenvolvemos que envolviam a música pretendiam tudo isso, e principalmente contribuir para melhorar a sua qualidade de vida. As atividades

“Dar Música”, “Adivinhas Musicais”, “Passar a Música” e “Cantoria Mistério” visavam trabalhar com os idosos a todos esses níveis e, com diferentes dinâmicas em todas elas, criamos ótimos momentos de convívio e bem-estar, em que foi trabalhada acima de tudo a memória dos idosos. Para a realização destas atividades foi necessário percebermos previamente quais eram as músicas mais apreciadas pelo grupo de idosos, de modo a torná-las mais agradáveis.

Fechamos a implementação desta Oficina com a atividade “Convívio Intergeracional – os instrumentos e as nossas canções”, uma atividade que foi pensada tendo em conta o sucesso da atividade intergeracional anterior. Dessa forma, voltamos a juntar os dois grupos, os idosos participantes neste projeto e os jovens da multideficiência, e, desta vez, em vez de contos tradicionais, colocamos à prova os dotes musicais dos nossos idosos e realizamos uma sessão em que eles cantaram as suas músicas preferidas para os jovens, realizando a exploração dos instrumentos musicais.

Esta oficina contou com uma atividade extra, a atividade “Salão de Beleza”, que surgiu a partir de uma brincadeira realizada no Dia Internacional da Mulher. Quando realizamos a atividade “Tertúlia sobre o Dia da Mulher”, algumas senhoras que participavam no projeto referiram-nos que nunca tinham feito uma maquilhagem ou mesmo pintado as unhas, referindo que, em tempos, teria sido uma coisa que até gostavam de ter experimentado. Nesse caso, aproveitamos essa ideia e nesse dia realizamos uma sessão, julgando nós uma sessão esporádica, de manicure com as senhoras. No entanto, as senhoras gostaram muito da ideia e sentiram-se, por um lado acarinhadas pela nossa parte, por outro, vaidosas, como referiram “até ficamos mais bonitas e mais novas” (Diário de Bordo, dia 08/03/2019). Tendo em conta essas revelações das senhoras decidimos realizar esta atividade quinzenalmente ao longo do projeto.

Tabela 11 - Avaliação Contínua da Oficina de Expressões Artísticas

<u>Avaliação</u>						
Oficina	Grau de Satisfação					
	1	2	3	4	5	N. A
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Não participei na Oficina
Oficina de Expressões Artísticas	0	0	0	1	11	0

A Oficina de Expressões Artísticas foi também uma oficina muito apreciada pelo grupo de idosos. E como podemos constatar a partir da tabela, dos doze inquiridos, um participante apontou sentir-se satisfeito com a mesma e onze muito satisfeitos.

Esta oficina juntou duas grandes áreas que suscitavam o interesse dos nossos idosos, por esse motivo a adesão e satisfação dos idosos a estas atividades foram bastante favoráveis. O grupo referiu gostar bastante de todas as atividades desta oficina, porém, ao longo da sua implementação foi sempre fácil apurar que, como em qualquer outra oficina, existiram as atividades que os fazia sentir melhor ou pelas quais demonstravam mais interesse.

Desse modo, as atividades que notamos ser as favoritas do grupo foram “Os nossos sabonetes”, “Dar música” e “Adivinhas musicais”. No que concerne à atividade “Os nossos sabonetes”, esta revelou-se uma surpresa para os idosos, não estavam à espera do resultado final e, por essa razão, foi uma atividade que referiram muitas vezes como “muito boa a atividade dos sabonetes, gostei muito, parece que fiquei com aquele cheirinho de alecrim na memória” (Diário de Bordo, dia 15/03/2019), “parece impossível como é que com aquela barra e ramos de alecrim conseguimos fazer estes sabonetes tão macios, na verdade uma pessoa aprende coisas novas onde não espera” (Diário de Bordo, dia 06/03/2019).

Relativamente à atividade “Dar música” juntava aquilo que mais interessa aos idosos, por um lado, tínhamos a música, que todos gostavam muito e se sentiam bem nas atividades que utilizavam a música, por outro lado, optamos por uma dinâmica para a realização desta atividade que estimulava as

funções cognitivas dos idosos, nomeadamente a memória e o raciocínio. Neste sentido, como nos confessaram os idosos “esta atividade foi muito boa, ter que adivinhar a música através de versos não foi fácil, mas fez-nos puxar pela cabeça”, “foi uma animação juntar as palavras, formar os versos e descobrir a música que estava escondida e a melhor parte foi ouvir estas músicas antigas” (Diário de Bordo, dia 12/02/2019).

A atividade “Adivinhas musicais”, surgiu na mesma linha da anterior, uma vez que evidenciamos que os idosos gostaram muito da mesma, e consideramos que seria produtiva a realização de uma atividade que tivesse o mesmo sentido, trabalhasse as mesmas questões, mas que contemplasse uma dinâmica diferente, em que foi lançada uma pergunta sobre a música e tiveram que adivinhar qual era a música que correspondia. E, no final, ouvimos e cantamos todas as músicas, o que é ainda mais do agrado dos nossos idosos, “gosto muito das atividades de música, a música traz-nos alegria e leva as tristezas, nem que seja só enquanto ouvimos e cantamos” (Diário de Bordo, dia 15/04/2019).

Oficina de Culinária

A Oficina de Culinária surgiu no projeto tendo em conta algumas revelações de alguns membros do grupo em conversas informais e mesmo na realização do inquérito por questionário, que serviu de instrumento ao diagnóstico de necessidades e interesses. Foi referido por alguns membros que antes de passarem à institucionalização fazia parte das suas rotinas o cozinhar, que os ajudava a manterem-se ocupados nas suas casas. Tendo em conta os testemunhos desses elementos decidimos criar a Oficina de Culinária com os seguintes objetivos:

- ✓ Incentivar o trabalho em equipa
- ✓ Proporcionar a troca de saberes
- ✓ Valorizar as competências, saberes, experiências e cultura dos participantes

Esta oficina desenvolveu-se ao longo de cinco sessões, nas quais foram desenvolvidas as seguintes atividades:

- ✓ De Mãos na Cozinha: os coquinhos
- ✓ Confeção de Queijadinhas
- ✓ Receitas de Avós
- ✓ Bolo de Bolacha

As atividades inseridas nesta oficina quiseram proporcionar ao grupo de participantes a oportunidade de voltarem a cozinhar algo para eles comerem, e mostrar-lhes que ainda têm capacidade

para o fazerem. Tendo em conta que as refeições principais eram todas confeccionadas pela cozinha da instituição, aquilo que realizamos ao longo da oficina foi ao nível de sobremesas ou lanche.

Deste modo, reunimo-nos à volta da mesa e confeccionámos diferentes doces nas atividades “De Mãos na Cozinha: os coquinhos”, “Confeção de Queijadinhas” e “Bolo de Bolacha”. A atividade “De Mãos na Cozinha: os coquinhos”, foi realizada para estes doces comporem o lanche dos nossos idosos. No entanto, depois de provarmos e com a aprovação dos idosos, realizámos mais para fazerem parte da mesa de sobremesas de um jantar de angariação de fundos que a instituição iria realizar nesse dia. Com a atividade “Confeção de Queijadinhas”, os idosos realizaram um bom lanche, acompanhando as queijadinhas com um chá quentinho que “sabe muito bem, aquece a nossa alma nestes dias mais frios e sabe muito bem com este docinho que fizemos” (Diário de Bordo, dia 07-05-2019). A atividade “Bolo de Bolacha” foi realizada para a sobremesa de um dia mais quente, que pedia algo mais fresquinho e então realizamos o nosso gelado caseiro.

Esta oficina integrou, ainda, a atividade “Receitas de Avós”, que consistiu na troca de saberes e ideias entre o nosso grupo de idosos, em que as nossas “avós” lembraram as receitas que mais gostavam de fazer quando juntavam a família nas suas casas e referiram umas às outras como confeccionavam determinado prato e todas elas acrescentavam sempre um ingrediente diferente em cada prato.

Avaliação Contínua da Oficina de Culinária

Tabela 12 - Avaliação Contínua da Oficina de Culinária

<i>Avaliação</i>						
<i>Oficina</i>	<i>Grau de Satisfação</i>					
	1	2	3	4	5	N. A
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Não participei na Oficina
<i>Oficina de Culinária</i>	0	0	0	3	3	6

A Oficina de Culinária foi de todas as oficinas, a única que teve menos participantes, contou apenas com seis idosos. Este número mais reduzido deve-se ao facto de, primeiro, os homens não terem

mostrado interesse nestas atividades e o restante grupo que participou nas outras oficinas, argumentar que “agora eu já não tenho interesse de fazer essas coisas, cozinhar já não é para mim” (Diário de Bordo, dia 07/03/2019). No entanto, as seis participantes mostraram muito interesse na realização de atividades relacionadas com a culinária e, por essa razão, mantivemos a Oficina.

A partir da tabela, é possível constatar que, das seis participantes, três sentem-se satisfeitas e três muito satisfeitas. E os comentários destas participantes às atividades da oficina são muito positivos, como nos afirmaram, para elas “é muito importante fazermos estas atividades na cozinha, fazem-me lembrar os tempos que ainda estava em minha casa e cozinhava para a família” (Diário de Bordo, dia 07/05/2019).

Todas as atividades desta oficina marcaram de forma positiva as nossas participantes, no entanto, como em todas, evidenciamos que gostaram mais de umas atividades do que de outras. Duas atividades que realmente gostaram foram as atividades “De Mãos na Cozinha: os coquinhos” e “Receitas de Avós”. No que diz respeito à atividade em que realizamos os coquinhos, esta foi uma das favoritas, não apenas pela confeção destes doces, mas para o fim que estes doces tinham, para além de servirem para o lanche daquele dia, iam fazer parte da mesa de sobremesas de um jantar que a instituição organizou para angariação de fundos. Por esse motivo, as idosas ficaram muito contentes de poderem participar e ajudar na sua preparação “esta atividade foi muito boa, além de gostar muito destes bolinhos, esta atividade fez-me sentir mais útil, porque ajudei” (Diário de Bordo, dia 07/03/2019).

A atividade “Receitas de Avós” foi destacada pelas idosas como a “melhor atividade que fizemos sobre a cozinha” (Diário de Bordo, dia 07/06/2019). Apontaram ter gostado muito desta atividade pelo facto de lhes permitir trocar impressões sobre as receitas que mais cozinhavam. “Esta atividade foi muito engraçada, estivemos aqui a falar umas com as outras como é que fazíamos os nossos cozinhados, e foi curioso, que as colegas tinham formas diferentes de fazer algumas coisas”, “foi muito interessante aquela conversa, lembrei muito aqueles dias em que estava a ensinar as minhas filhas a cozinhar” (Diário de Bordo, dia 07/06/2019).

5.2. Evidenciação de resultados obtidos

A avaliação é um momento que deve estar presente em todos os projetos e intervenções deste género, tal como afirma Guerra (2002), todos devem conter “necessariamente um “plano de avaliação” que se estrutura em função do desenho do projecto e é acompanhado de mecanismos de autocontrolo que permitem, de forma rigorosa, ir conhecendo os resultados e os efeitos da intervenção e corrigir as trajectórias caso estas sejam indesejáveis” (p.175). Neste sentido, de acordo com Erasmie e Lima

(1989), a avaliação visa averiguar se um programa “resulta em conformidade com os objectivos planeados” (p.105).

A fase da avaliação apresenta nestes projetos uma importância muito grande, pois de acordo com Guerra (2002) “a avaliação não é uma simples medição de resultados finais; é um processo contínuo articulado com a ação, e os resultados finais são uma parte da avaliação” (p.186).

Neste sentido, e uma vez que a avaliação deve ser um processo contínuo em todos os projetos, esta intervenção passou por três momentos de avaliação, denominados por Guerra (2002), como “avaliação diagnóstica (ex-ante)”, “avaliação de acompanhamento (on going)” e “avaliação final (ex-post)” (p.195). Estes momentos de avaliação realizados ao longo da intervenção apresentaram as seguintes finalidades, de acordo com Erasmie e Lima (1989), “prosseguir ou terminar um programa” e “aperfeiçoar as diferentes partes do programa” (p.105), no sentido em que com a avaliação que realizamos de forma contínua e intermédia, visamos perceber se existiria alguma questão a ser melhorada na intervenção e com a avaliação final, para terminar a intervenção pretendemos averiguar se os objetivos foram alcançados.

O primeiro momento de avaliação presente na intervenção foi a avaliação diagnóstica, em que foi aplicado um inquérito por questionário e utilizadas técnicas como a observação e as conversas informais para compreender quais seriam as necessidades, os interesses e potencialidades do público-alvo. Na perspetiva de Fernández-Ballesteros (1996) “el primer momento del ciclo de intervención supone la existencia de un problema y de las necesidades que de él se derivan” (p.66), e a partir desse diagnóstico conseguimos “establecer prioridades y tomar decisiones sobre la aplicación de recursos y el establecimiento de metas y objetivos” (idem, p.67). A partir daí, como refere Guerra (2002), é possível pensar-se na intervenção que se vai realizar, mas para isso, este momento da avaliação contém os seguintes passos: “conhecimentos da amplitude do problema”; o estabelecimento “dos participantes e beneficiários do projecto”; e a “definição das melhores estratégias” (p.196), que permitem responder da melhor forma ao problema diagnosticado.

O segundo momento de avaliação inserido nesta intervenção é a avaliação contínua, realizada através das conversas informais e da observação durante e após as atividades realizadas, e um inquérito por questionário realizado numa fase intermédia da intervenção. Tal foi realizado com vista a averiguar junto dos idosos participantes a sua opinião até ao momento sobre a intervenção, e perceber se seria necessário um ajuste à mesma, de modo a melhorá-la, se fosse o caso, pois como afirma Guerra (2002), neste momento de avaliação “pretende-se saber se os projectos de intervenção estão a atingir os grupos-alvo” (p.196).

O último momento de avaliação inserido na nossa intervenção foi o momento de avaliação final, realizado através de uma entrevista aos participantes, que pretendia averiguar se esta tinha obtido resultados satisfatórios e alcançado os objetivos a que se propôs. Esta fase de avaliação “consiste em averiguar em que medida o projecto produziu as mudanças que se tinha desejado e quais os resultados não esperados”. “No final da intervenção, pretende-se conhecer os resultados e a eficácia do projecto” (idem, p.197).

5.2.1. Resultados da avaliação final

A partir da análise da entrevista realizada ao público-alvo, na qual participaram doze idosos, podemos constatar que a intervenção foi bem-sucedida e teve impacto na vida e no dia-a-dia dos idosos, no sentido em que permitiu uma melhoria do dia-a-dia destes e, conseqüentemente, um aumento da qualidade de vida.

Relativamente à primeira questão, “**Gostou de fazer parte das atividades desenvolvidas no projeto?**”, todos os idosos que participaram na avaliação, um total de doze, responderam positivamente. Tal está evidenciado através dos testemunhos seguintes: “Gostei muito. Todas elas foram muito interessantes e importantes” (Ent. 5); “Gostei muito de tudo em que participei. E sempre teve em atenção se aquilo que estávamos a fazer era aquilo que nós gostamos” (Ent. 8).

Ao tentar apurar as oficinas que mais gostaram, na segunda questão, “**Quais foram as oficinas em que mais gostou de participar?**”, as opiniões claramente se dividiram, uma vez que os gostos e os interesses das pessoas não são todos iguais. A partir das respostas dos idosos constatamos que as oficinas que se destacaram como favoritas foram: a Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora e a Oficina de Expressões Artísticas.

Ao colocar a terceira questão, “**As atividades desenvolvidas foram úteis para o seu dia-a-dia? Aprendeu algo de novo?**”, foi-nos possível verificar que a intervenção permitiu, além de alguma mudança nas rotinas e na forma de pensar dos idosos, que se sentiram bem com ela, permitiu-lhes retirar das atividades novas aprendizagens, como podemos verificar nas palavras dos mesmos: “Foram úteis, eu gostei muito, aprendi muita coisa. O que aprendi de mais importante é que nós podemos aprender sempre coisas novas em tudo o que fazemos, e naquilo que achamos que não vamos aprender. As atividades mostraram isso” (Ent. 2); “Sim. Achava que não podia fazer nada, devido aos meus problemas de saúde. Mas as atividades mostraram-me que eu posso fazer muita coisa para me ocupar e que me faz bem” (Ent. 4); “Todas as atividades foram muito úteis. Todas elas trouxeram uma coisa

nova aos nossos dias” (Ent. 9); “Foram bastante úteis para nós. Todas elas acrescentavam alguma coisa ou lembravam o que já tinha passado” (Ent. 12).

No momento de apurar em que sentido o projeto interferiu na qualidade de vida dos idosos, com a questão; **“Considera que a participação no projeto teve alguma interferência na sua qualidade de vida e bem-estar?”**, com as respostas dos idosos surgiram três categorias, “alegria”, “ocupação do tempo livre” e “convívio”.

Relativamente à **primeira categoria**, dos dozes idosos que participaram no momento da avaliação final, cinco idosos referiram que os momentos de realização de atividades lhes trouxeram mais “alegria” aos seus dias. Tal como os próprios evidenciam nos seguintes testemunhos: “Sim, muito. Participar nas atividades que foram realizadas foi bom para passar o tempo e divertir-me. Ajudaram-me a distrair daquilo que me aconteceu (viuvez, no período da nossa intervenção). Enquanto estou a participar nas atividades não penso nisso. São os momentos mais alegres do meu dia” (Ent. 1); “Sim, as atividades fazem-me sentir muito melhor aqui dentro. E também deixam a minha esposa muito contente, e desde que ficou doente não faz nada, mas aqui nas atividades diverte-se e lembra algumas coisas” (Ent. 4); “Melhorou o meu bem-estar, sentia-me bem durante as atividades, mais alegre, porque eram sempre feitas para nós gostar” (Ent. 6).

No que diz respeito à categoria “ocupação do tempo livre”, foi referida por quatro idosos, que mostraram que a esta intervenção trouxe mais qualidade ao seu tempo livre, este passou a ser “aproveitado de forma diferente” (Diário de Bordo, dia 22/04/2019), como nos mostram os seguintes testemunhos: “Teve. Eu senti-me melhor ao participar nas atividades todos os dias. Eram horas diferentes, dava para ocupar o nosso tempo e partilhar coisas com os outros” (Ent. 2); “Teve, sem dúvida. O tempo passou com mais qualidade, ao estar ocupado com as atividades nem sentia o tempo a passar” (Ent. 11); “Completamente. Com estas atividades tínhamos rotina, faziam-me sentir muito melhor aqui” (Ent. 12).

Já no que toca à categoria “convívio” foi destacada por três idosos, que evidenciaram que a intervenção mudou a sua qualidade de vida e o seu bem-estar na instituição, uma vez que possibilitou que convivessem mais uns com os outros, tal como nos mostram as suas palavras: “Claro que teve. Quando não tínhamos as atividades estávamos parados a olhar uns para os outros à espera que passasse o tempo. Com as atividades estamos a conviver e lembrar as coisas e histórias mais antigas” (Ent. 3); “Teve, porque sentia-me melhor nos dias em que realizámos atividades. Sentia-me melhor porque nessas horas saía do meu quarto e estava um bocadinho num convívio diferente com as pessoas de todos os dias” (Ent. 8).

Uma vez que, com a questão anterior pretendemos apurar junto dos participantes se a intervenção teve interferência na qualidade de vida dos mesmos, decidimos também questionar em que sentido isso aconteceu, questionando: **“O que mudou na sua vida aqui na instituição?”**, relativamente a esta questão surgiram duas categorias: “convívio” e “ocupação do tempo”.

A categoria *“convívio”* foi referida nas respostas de sete idosos, como confirmam os seguintes testemunhos: “Participar nas atividades ajudou a passar o tempo e a estar a conviver mais tempo e de forma diferente com os outros. Se não fossem as atividades continuávamos a olhar uns para os outros à espera que as horas passassem” (Ent. 1); “Senti-me mais alegre. Convivi mais com as pessoas e fiz coisas que achava que já não conseguia fazer e que não ia gostar de fazer, mas gostei e foi muito bom” (Ent. 3); “Mudou o convívio com os outros. Falei mais com pessoas que não costumo falar e partilhei momentos e histórias com elas e elas comigo” (Ent. 4).

Quanto à categoria *“ocupação do tempo”* foi mencionada como resposta à questão das mudanças que a intervenção possibilitou por cinco idosos, como está evidenciado nos seus testemunhos: “A minha forma de estar aqui, a minha rotina. Passei a estar mais tempo na sala de convívio a ocupar o meu tempo com as atividades” (Ent. 8); “As atividades permitiram que estivesse mais ocupado do que o costume, e isso é muito bom para a minha cabeça. Gostei muito” (Ent. 11).

No que concerne à sexta questão, **“Quais os benefícios da participação em projetos deste tipo?”**, constatamos que emergiram três categorias, sendo elas: “relembrar experiências” e, novamente, o “convívio” e a “ocupação do tempo”.

A categoria *“relembrar experiências”* foi mencionada por dois participantes e justifica-se no seguinte testemunho: “Este tipo de atividades ajuda-nos a passar o tempo com coisas que nos interessam e que nós gostamos de fazer e gostávamos antes de vir para aqui. Permitem relembrar muita coisa” (Ent. 12).

No que diz respeito à categoria *“convívio”* foi um benefício apontado por seis participantes, que referiram: “Faz-nos esquecer que somos velhos e que já não sabemos fazer nada. E permite que estejamos a conviver com os outros” (Ent. 2); “Aprender coisas importantes e conviver com os outros com alegria” (Ent. 6); “Estes projetos são bons porque põe-nos em contacto com as pessoas e mostram-nos coisas que nós não imaginamos fazer” (Ent. 8).

A categoria *“ocupação do tempo”* emergiu a partir da resposta de quatro idosos, e como nos evidenciam os seguintes testemunhos, um dos benefícios deste projeto, para os idosos foi mudar a forma como ocupavam o tempo que tinham: “A oportunidade de realizar atividades que nos fazem sentir bem para ocupar o nosso tempo e conviver com as outras pessoas que estão na mesma situação que nós”

(Ent. 4); “Participar nestas atividades é importante, porque ajuda-nos a passar melhor o tempo, com coisas novas e diferentes daquilo que nos habituámos nesta idade” (Ent. 10).

Para terminar o momento da avaliação final quisemos apurar a vontade dos idosos para a continuidade do projeto, **“Gostava que o projeto tivesse continuidade? Porquê?”**, à qual obtivemos resposta afirmativa por parte de todos os idosos questionados. Referiram que as atividades deveriam continuar, porque sentiram que, com esta intervenção, tinham alguém ali para eles, para lhes dar atenção e responder aquilo que é do seu interesse e, essencialmente revelaram que a intervenção lhes trouxe muitos momentos de convívio e bem-estar. Nos seguintes testemunhos podemos verificar alguns dos argumentos referidos pelos idosos, que mostram as razões pelas quais a nossa intervenção deveria ter continuidade: “Gostava muito que as atividades continuassem. Para poder continuar a participar em coisas que me deixam mais alegre aqui dentro e que preenchem o meu dia. Sem elas as coisas aqui não são as mesmas” (Ent. 2); “Gostava. Era bom porque ajudava-nos a melhorar o nosso dia. Fazia com que ficasse cheio e não estávamos a pensar nas coisas más que a vida nos trouxe” (Ent. 4); “Sim, muito. Estas coisas são muito importantes para nós. Sentimo-nos mais acompanhados e atendidos e também mais animados aqui” (Ent. 10); “Claro que gostava. São coisas que nos fazem sentir bem e úteis” (Ent. 12).

5.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outros trabalhos de investigação/intervenção sobre o tema

O projeto aqui apresentado, a partir de um diagnóstico de necessidades e interesses traçou a sua finalidade, e com esta propôs-se a melhorar a forma que o público-alvo deste projeto vivia o envelhecimento. De forma a ajudar a chegar a esta meta criamos objetivos específicos que nos auxiliaram a estruturar a intervenção e, a partir dos quais, agora nos baseamos para perceber se esta alcançou aquilo a que se propôs.

Relativamente ao objetivo específico *“Consciencializar para os aspetos positivos do processo do envelhecimento”*, pretendíamos nesta intervenção mostrar aos idosos que o envelhecimento não deve ser visto a partir de uma perspetiva negativa, bem como a fase da velhice, mas que devemos aproveitar o tempo que temos nessa fase para continuarmos a participar ativamente na nossa vida, com a realização das atividades que mais apreciamos. Nesse sentido, ao longo de toda a intervenção mostramos aos idosos que era possível deixarmos a perspetiva de “doença” e “incapacidade” para trás e procurar aquilo que nos realiza. No entanto, a atividade que nos possibilitou inicialmente abordar esta questão e passar essa informação ao público foi a atividade “Bem Envelhecer” inserida na Oficina de Educação e

Promoção da Saúde, no sentido em que abordou estratégias que ajudam a alcançarmos um envelhecimento bem-sucedido e mostrou testemunhos de outros idosos que mostravam que a idade não é desculpa para parar. Podemos verificar que este objetivo foi alcançado através dos seguintes testemunhos no momento de avaliação final desta intervenção: “Achava que não podia fazer nada, devido aos meus problemas de saúde. Mas as atividades mostraram-me que eu posso fazer muita coisa para me ocupar e que me faz bem sem prejudicar os meus problemas de saúde. Muito pelo contrário” (Ent. 4); “Participar nestas atividades é importante, porque ajuda-nos a passar melhor o tempo, com coisas novas e diferentes daquilo que nos habituamos nesta idade” (Ent. 10).

Quanto ao objetivo específico *“Promover momentos de aprendizagem e lazer valorizando os saberes, experiências e cultura”* foi atingido no sentido em que através de quase todas as atividades realizadas visámos e proporcionamos precisamente isso, nomeadamente nas atividades inseridas na Oficina Cultural, na Oficina de Expressões Artísticas ou mesmo na Oficina da Culinária. Como conseguimos apurar nos testemunhos da avaliação final: “Aprendi coisas que não sabia, porque infelizmente nunca tive oportunidade de frequentar a escola e há coisas que não sabia e aprendi aqui, como coisas relacionadas com a nossa história, com a nossa cultura” (Ent. 8).

O objetivo específico *“Facultar momentos de convívio e animação com atividades ligadas às expressões artísticas”* foi atingido com sucesso nas diversas atividades que trabalhavam a área da música, tal como nos foram afirmando os idosos ao longo da implementação dessas atividades, “a música alegre a nossa alma, mesmo em alturas mais tristes, a música arranca-nos sorrisos” (Diário de Bordo, dia 15/04/2019). No entanto, como nos foi possível constatar não foram apenas as atividades relacionadas com a música que trouxeram momentos de convívio e animação, mas as atividades no geral, tal como está evidenciado nos testemunhos seguintes: “As atividades, principalmente as de música fazem sentir-me mais alegre. São momentos de distração muito bons e ajudam a lembrar como era a vida quando era nova” (Ent. 5); foi ainda referido que a participação nas atividades desenvolvidas ao longo da nossa intervenção permitiu “conviver mais com as pessoas daqui e para ocupar o meu tempo com coisas divertidas” (Ent.7).

O objetivo específico *“Desenvolver a autoconfiança dos idosos, estimulando a participação ativa”*, foi estabelecido porque pretendíamos mostrar aos idosos uma forma de viver a fase da velhice diferente daquela que estavam habituados. Queríamos encorajá-los a deixar de lado o sentimento de incapacidade que cada um deles evidenciava quando nos referiam “agora nesta idade já não posso andar, por isso já não sou capaz de fazer nada” (Diário de Bordo, dia 18/10/2018) e mostrar-lhes que mesmo com as limitações que apresentavam era possível participarem de forma ativa em atividades que ajudam a tornar

esta fase mais satisfatória. Nesse sentido, ao traçarmos a intervenção constatamos que esta questão de incutir nos idosos coragem de participarem de uma forma ativa era necessária, e, por isso, através das atividades, fomos mostrando que afinal eram capazes de realizar o que diziam não ser capazes e atividade após atividade conseguimos conquistar o público de forma a chegarmos ao ponto em que eram os próprios idosos que pediam novas atividades. Podemos evidenciar o sucesso deste objetivo através dos testemunhos seguintes: “Faz-nos esquecer que somos velhos e que já não sabemos fazer nada” (Ent. 2); “Fiz coisas que achava que já não conseguia fazer e que não ia gostar de fazer, mas gostei e foi muito bom, porque senti-me mais capaz das coisas” (Ent. 3).

Em relação ao objetivo específico *“Estimular e/ou monitorizar capacidades cognitivas e motoras”* foi atingido ao longo da intervenção através das diferentes atividades inseridas na Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora mas, também, em várias atividades da Oficina de Expressões Artísticas, nomeadamente, as atividades que estavam relacionadas com a música, uma vez que a música é uma área que permite a realização de uma estimulação a diferentes níveis, ao nível cognitivo, motor ou mesmo sensorial. Foi-nos possível constatar que estávamos, a cumprir este objetivo, na medida em que os idosos nos iam revelando ao longo da realização das diferentes atividades que “fazer este tipo de atividades é muito importante, são as que mais são precisas para nós, obriga-nos a trabalhar a nossa memória” (Diário de Bordo, dia 07/02/2019); “estas são de todas, as atividades que mais gosto de fazer, porque põe-nos a puxar pela cabeça, temos que estar muito atentos e raciocinar” (Diário de Bordo, dia 22/03/2019).

O objetivo específico *“Proporcionar aos participantes sessões informativas sobre questões ligadas à saúde na terceira idade”* foi alcançado recorrendo às atividades desenvolvidas na Oficina de Educação e Promoção da Saúde, que abordou temas relacionados com a saúde importantes, tendo em conta o histórico dos idosos, nomeadamente atividades como “Quedas: mais vale Prevenir” e “Diabetes e Hipertensão: os cuidados”, e que permitiram aos idosos uma melhor compreensão sobre estas questões: possibilitou-lhes “perceber algumas coisas destas doenças que não entendíamos, como a comida, não percebia quando diziam que não podia comer algumas frutas, agora percebi que fazem mal porque fazem subir os diabetes” (Diário de Bordo, dia 03/05/2019); “Falamos de muita coisa importante e compreendi algumas coisas sobre a minha saúde” (Ent. 6). Neste sentido, através destes testemunhos podemos verificar o sucesso deste objetivo.

A intervenção aqui descrita evidenciou a importância que a literatura aqui referenciada (Oliveira, 2005; Ribeiro & Paúl, 2011; Fontaine, 2000; Fonseca, 2006; Antunes, 2016; Fragoso, 2012) atribui à promoção e consciencialização de se atingir o envelhecimento bem-sucedido, a importância de aceitar e

se adaptar à fase da velhice a partir de uma perspectiva positiva e viver um envelhecimento com qualidade, em diferentes domínios. E essa capacidade de adaptação, na perspectiva dos autores referenciados, passa por manter as relações sociais e praticar atividades que permitam aos idosos sentirem-se bem, úteis e capazes nesta fase da vida, devendo essas atividades proporcionar aos idosos um sentimento de satisfação com as mesmas para que não desistam de viver, que os levem a “um contínuo investimento e não desinvestimento” (Fontaine, 2000, p.154; Oliveira, 2005, p. 88). E tudo isso é possível através de práticas e intervenções educativas como aquela que apresentamos aqui, que trabalhou com os idosos a diferentes níveis, que perspetivou promover a participação ativa dos idosos de modo a alcançarem a satisfação pela vida nesta fase. E, nesse sentido, é possível dizer que alcançamos com esta intervenção resultados positivos, que nos levam a afirmar que as metas definidas foram atingidas e que a implementação deste projeto possibilitou nos idosos, além da satisfação pela participação ativa em atividades que “nos fazem sentir bem e úteis” (Ent. 12), deixar de lado as limitações que esta fase da vida impõe e contornar essas limitações com práticas que lhes proporcionem momentos prazerosos e que os façam continuar a sentir integrados nas suas vidas, mantendo rotinas.

Os resultados alcançados com a nossa intervenção evidenciam, essencialmente que esta possibilitou aos idosos que nela participaram a “*aquisição de novas aprendizagens*”, “nós podemos aprender sempre coisas novas em tudo o que fazemos, e naquilo que achamos que não vamos aprender” (Ent. 2); momentos de alegria e bem-estar “todas as atividades foram boas e permitiram o meu bem-estar e trouxeram mais alegria” (Ent. 8); momentos de interação e convívio com o grupo “mudou o convívio com os outros. Falei mais com pessoas que não costumo falar e partilhei momentos e histórias com elas e elas comigo” (Ent. 4) e a “*transformação do tempo de ócio*”, ou a ocupação do tempo “participar nestas atividades é importante, porque ajuda-nos a passar melhor o tempo, com coisas novas e diferentes daquilo que nos habituamos nesta idade” (Ent. 10).

Neste sentido, estes resultados positivos e o grau de satisfação alcançados no projeto corroboram os dados dos estudos de Gomes (2014); Meneses (2015); Santos (2015); Lima (2016) e Prates (2016). Evidenciamos estes estudos devido a vários aspetos em comum com o nosso estudo, nomeadamente, o facto de possibilitar aprendizagens, proporcionar momentos de alegria e convívio e o facto de incutir nos idosos a aspiração de uma participação ativa na transformação do seu tempo livre. Como podemos constatar com os resultados referidos pelos mesmos: “O desenvolvimento do projeto possibilitou concluir que as pessoas idosas podem viver momentos de partilha, de troca de experiências, de convívio, de lazer, de inter-relação e que têm voz e poder de decisão quanto ao seu dia-a-dia e à ocupação do seu tempo livre” (Gomes, 2014, p. 85); “os idosos afirmaram que a sua participação nas atividades permitiu ter

mais convivência com outras pessoas, (...). As novas aprendizagens e a ocupação dos tempos livres surgem, logo de seguida, como os principais motivos apontados” (Meneses, 2015, p. 84); “espelham o gosto e interesse pelo convívio, pela aprendizagem, pela partilha e interação, ressaltando ainda o facto de tempo de diversão ser uma das melhores formas de ocupar o tempo livre” (Santos, 2015, p.73); “podemos concluir que conseguimos alcançar com sucesso os objectivos (...) que conduziram a práticas (...) que produziram momentos de diversão, aprendizagem, convívio, diálogo” (Lima, 2016, p.93); “quando as minhas atividades eram realizadas, verificava que para eles eram mais satisfatórias, pois estas permitiam-lhes fazer novas aprendizagens, lembrar as aprendizagens anteriormente adquiridas e esquecidas. (...) Devido ao interesse manifestado pelos idosos nas minhas atividades, acredito ter contribuído para momentos mais agradáveis e prazerosos” (Prates, 2016, pp. 143-144).

Deste modo, a partir dos resultados positivos da intervenção aqui descrita, comuns a outras intervenções realizadas anteriormente, realçamos a importância que as intervenções educativas deste nível apresentam, no sentido em que têm interferências positivas na qualidade de vida das pessoas, ajudando-as a melhorá-la.

Capítulo VI- Considerações Finais

6.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos

O envelhecimento é um processo que ocorre fundamentalmente a três dimensões, sendo por isso denominado como um processo biopsicossocial, o que significa que quando falamos de envelhecimento temos que ter em conta essas três dimensões de igual forma, porque envelhecemos quer a nível biológico, quer psicológico e social.

A velhice apresenta-se como uma etapa inserida dentro deste processo, mas uma etapa que foi durante muito tempo vista como a etapa mais negativa da vida, porque é o fim, e as pessoas ainda pensam muito nessa perspectiva negativa, consideram que quando chegam a essa etapa a sua vida vai acabar, já não conseguem fazer nada, nem podem fazer nada para contrariar as condições com que se deparam nesta fase. Esta era uma perspectiva que estava muito presente na mentalidade do público-alvo deste projeto. No entanto, tudo isso são mitos que foram construídos pelas pessoas ao longo dos tempos que é preciso desconstruir, onde nós, como educadores, temos uma função muito importante com as pessoas que trabalhamos, a função de lhes mostrar que a velhice não tem que ser encarada dessa forma. Mostrar que é o contrário, que é possível melhorarem as condições de vida nessa etapa como em qualquer outra, que é possível trabalhar para retardar as condições que estão associadas a essa fase, sendo fundamental mostrar às pessoas que é muito importante construir competências para se adaptarem às condições da idade. É importante que as pessoas tomem a consciência que a melhor forma de envelhecer é envelhecer de forma a adaptarem-se às circunstâncias que aparecem a todos os níveis, e não se entregar à fase da velhice como se fosse uma doença. E com a esta intervenção tentamos evidenciar isso mesmo aos participantes e desconstruir a ideia que nos apresentaram no início da intervenção, com atividades que lhes mostraram que mesmo com as limitações que a idade lhes trouxe, físicas, cognitivas ou mesmo intelectuais, eles são capazes de continuar a participar em coisas que lhes dão prazer e satisfação.

Assim, como já referi, a questão da educação a este nível é muito importante. O envelhecimento é um campo que se abriu para esta área da educação de adultos, uma vez que a pessoa idosa também necessita de continuar integrada em processos educativos, que lhe permitam manter as suas competências ou mesmo adquirir novas, mas mais importante que isso, que ajude a pessoa a sentir-se bem consigo mesma no contexto em que vive, sentir que ainda serve para viver na sociedade.

Esta intervenção, com a sua finalidade, pretendeu trabalhar estes aspetos de forma a melhorar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados e ajudá-los a tirar uma maior satisfação da vida na fase em que se encontram, de modo a chegar a um envelhecimento bem-sucedido.

Analisando toda a intervenção, é possível dizer que foi possível alcançar as metas e objetivos a que nos propusemos, através das estratégias utilizadas ao longo de toda a implementação. Com a intervenção sessão após sessão sentimos que conseguimos deixar a nossa marca junto do público, melhorando a satisfação com a sua vida na instituição, pelo menos nos momentos em que estávamos ali, como constatamos no capítulo anterior. A partir da análise da intervenção realizada podemos afirmar que, no seu global, permitiu aos idosos melhorarem o seu dia a dia com a ocupação do seu tempo com atividades que lhes traziam alegria, prazer e bem-estar e que lhes proporcionou momentos de convívio com mais qualidade com as pessoas com quem vivem. Mas ao mesmo tempo, possibilitou aos idosos perceberem e confirmarem a ideia de que as aprendizagens se realizam ao longo da vida, que não há idades para aprender, e todas as experiências pelas quais passamos proporcionam-nos momentos de aprendizagem.

Chegar a estes resultados positivos e satisfatórios que aqui apresentamos não foi tarefa fácil, mas com determinação, a adoção das diferentes estratégias e a nossa capacidade de nos adaptarmos ao ritmo e à postura do grupo de participantes ajudou-nos a não desistir do mesmo e lutar a cada dia para alcançar os resultados, mas acima de tudo para tornar possível a transformação dos idosos e, conseqüentemente, uma mudança na sua perspectiva de vida ali. Essa transformação foi possível, uma vez que consideramos que passamos de um público que vivia numa apatia, que referia que já não tinha idade para fazer atividades, que estava numa fase da vida que era para descansar, para um público que participava ativa e voluntariamente nas sessões realizadas, pedindo a cada sessão novas atividades e que sentia a nossa falta nos dias em que lá não estávamos.

É nesse sentido que considerámos que a intervenção teve mais impacto, o facto de conseguirmos esta mudança na postura do público, foi a maior vitória alcançada neste projeto, porque o público mostrou sentir a diferença da vida deles na instituição depois destas atividades. O tempo em que o projeto se desenvolveu é curto para afirmarmos que o público ao qual se destinava passou a ter um envelhecimento bem-sucedido depois da intervenção, pois para chegarmos ao envelhecimento ótimo precisávamos de mais tempo de intervenção, para ser possível manter as rotinas de participação ativa e continuar a ter resultados. No entanto, mesmo com um tempo de implementação curto, consideramos que foi possível tornar a vivência desta fase da vida daqueles idosos mais positiva e satisfatória.

6.2. Evidenciação do impacto do estágio

O educador que trabalha ao nível da educação de adultos e da intervenção comunitária enfrenta tarefas muito diversas ao longo das suas intervenções e são essas intervenções diferenciadas que lhe trazem a experiência e o saber. Um educador deve sempre procurar estabelecer ligação com as pessoas com quem está a trabalhar, não devendo assumir nunca o papel de um agente distante do grupo, nem deverá ter um papel passivo na sua intervenção, deve participar ativamente na sua intervenção, assim como suscitar e motivar aqueles que fazem parte da sua intervenção a participarem igualmente de forma ativa, de modo a serem agentes do seu próprio desenvolvimento e transformação.

É ao educador que cabe as tarefas mais difíceis desta educação de adultos e intervenção comunitária, é o educador que deve motivar as pessoas com quem trabalha a passarem por processos de desenvolvimento, ajudando as pessoas neste sentido. O educador não deve ser um transmissor de conhecimentos, muito pelo contrário deve sempre ter em atenção os conhecimentos e experiências que cada pessoa traz, sendo esse um dos princípios fundamentais da educação de adultos e da intervenção comunitária. Em qualquer intervenção o educador deve sempre ter em conta que aquelas pessoas viveram toda uma vida até ali e carregam consigo uma história de vida recheada de saberes, conhecimentos, experiências, capacidades e competências que o educador deve sempre valorizar ao longo da sua intervenção, utilizando esses aspetos para ajudarem as pessoas a passarem por um processo de transformação, melhorando a sua qualidade de vida.

Como já referimos, consideramos que a intervenção foi curta, uma vez que sentimos que o impacto seria maior se a intervenção durasse mais tempo, porque os melhores resultados demonstrados pelo público, as maiores mudanças começaram a ser verdadeiramente constatadas nos últimos tempos da mesma. No entanto, consideramos que esta experiência teve também impacto a diferentes níveis, a nível pessoal, a nível institucional ou mesmo a nível de um conhecimento mais aprofundado da nossa área de especialização.

Qualquer experiência na nossa vida e no nosso percurso marca-nos bastante e traz-nos novas aprendizagens, novas competências, dá-nos bagagem para continuar a nossa caminhada. Esta não foi exceção, pelo contrário, foi uma experiência que marcou bastante ao nível pessoal, mas também ao nível profissional. Foi a primeira vez que estivemos por nossa conta a intervir com um público cheio de necessidades, mas ao mesmo tempo com tanto para nos dar. Esta intervenção tornou-nos mais ricos, mostrou-nos o ser idoso, mostrou-nos todas as facetas que a velhice traz consigo. Mas, sobretudo, mostrou-nos que a pessoa idosa é aquela que é a detentora das histórias de uma vida inteira, e que com cada uma delas podemos tirar uma lição de vida. Nesse sentido, é possível referirmos que esta

intervenção permitiu uma aprendizagem mútua, os participantes referiram que aprenderam coisas novas conosco e com as nossas atividades, e nós aprendemos com eles. Trabalhar ao nível da educação de adultos e intervenção comunitária é isto, é dar e receber, é darmos ao público o nosso melhor enquanto pessoas, enquanto profissionais e é recebermos todo o carinho, toda a gratidão pela mudança que conseguimos nos seus rostos.

Aprendemos sobretudo, que precisamos de certas competências para o nosso trabalho dar frutos, temos que ter sobretudo calma, o tempo tem valor, para nós jovens, o tempo é precioso, andamos numa espécie de corrida contra o tempo porque queremos chegar, queremos fazer. Para os idosos o tempo é isso mesmo, tempo, tudo com os idosos demora, e temos que compreender e respeitar o seu ritmo. Tal esteve presente nesta intervenção, os idosos participantes levaram o seu tempo a perceber o que realmente estávamos ali a fazer, e levaram o seu tempo a participar de uma forma mais ativa nesta intervenção. E isso é que nos trouxe conhecimento, temos que desenvolver a nossa capacidade de adaptação e persistência. Ficamos muito orgulhosos dos resultados que conseguimos, apesar de todos os receios que se cruzaram no nosso caminho ao longo do percurso, nomeadamente que poderíamos não conseguir obter resultados favoráveis, tendo em conta o público que conhecemos, mas conseguimos nesse mesmo público, mudar alguns dos seus comportamentos.

A nível institucional temos a certeza que a nossa passagem por aquele lugar também ficou, sem dúvida, marcada. Acima de tudo, com esta intervenção mostramos o verdadeiro valor que a educação tem no envelhecimento aliada a práticas de animação sociocultural, mostramos a importância da presença destas estratégias junto das pessoas idosas. Ficamos muito contentes de, num curto período de tempo, conseguirmos mostrar à instituição as nossas capacidades e competências, sobretudo de polivalência, ética e zelo profissional. Sentimos o apoio de todos os membros da instituição em toda a intervenção e, desde os primeiros momentos, fomos bem recebidos, fizeram-nos sentir verdadeiramente parte da “família” e depositaram bastante confiança em nós e na nesta intervenção, e isso para nós foi muito importante, e o sucesso da mesma foi motivo de orgulho para ambas as partes. A nossa intervenção permitiu-nos compreender e aprender muito acerca da dinâmica de uma instituição, foi um momento de aprendizagem pura a nível institucional, pois pouco sabíamos desse aspeto. Mas com esta experiência, em paralelo com a implementação das atividades acompanhamos todo o resto do funcionamento da valência ERPI, como por exemplo, as visitas ao médico eram asseguradas por nós, o acompanhamento na resolução de determinados problemas internos, a remodelação de processos institucionais de cada idoso. Tudo isso contribuiu para uma experiência bastante enriquecedora, com aprendizagens úteis e significativas.

A nível do conhecimento na área de especialização, educação de adultos e intervenção comunitária, esta intervenção teve um impacto muito grande, uma vez que nos veio dar a prova final que realmente estamos no caminho certo, que é nesta área que queremos estar a dar o melhor de nós e a continuar a entregarmo-nos a cem por cento ao nosso trabalho, aos públicos que se cruzam connosco.

Esta intervenção veio confirmar aquilo que nos diz Jacob (2007) “de facto, só quem trabalha todos os dias no terreno com idosos, se apercebe que ao animador (e aos funcionários e técnicos) lhes é exigido (pelos próprios idosos) muito mais que actividades” (p.33). Não podíamos estar mais de acordo com esta afirmação do autor, ao intervirmos com este público tomamos consciência que realmente o nosso trabalho, nesta área de especialização, não passa apenas por realizarmos atividades e com elas permitir mudanças e transformações ao nosso público. O nosso trabalho nesta área passa, também, por estarmos ali, inteiros, para aquelas pessoas, que precisam de nós, precisam da nossa ajuda para se levantarem e verem as suas necessidades respondidas. Neste trabalho, e constatamos isso nesta intervenção, não somos apenas educadores, não somos apenas nós, há momentos em que somos o médico ou enfermeiro, somos o psicólogo, somos a família, somos os ouvintes, porque esses momentos são necessários e fazem sentido para este público.

Desta forma, consideramos que a intervenção não foi apenas importante para o público, no sentido em que lhes trouxe mais alegria e mais satisfação com a sua vida. Mas foi muito importante para nós também, por tudo aquilo que toda esta experiência nos proporcionou que nos vai acompanhar por todo o nosso percurso, uma vez que foi a primeira intervenção como profissionais e aquela que nos deu bases e conhecimentos para a construção do nosso caminho enquanto educadores de adultos e intervenção comunitária, para construirmos o nosso futuro.

Bibliografía Referenciada

- ✓ Albarello, L., Digneffe, F., Hiernaux, J.P., Maroy, C., Ruquoy, D. & Saint-Georges, P. (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva;
- ✓ Almeida, J. F. & Pinto, J. M. (1995). *A investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença;
- ✓ Amado, J. (2012). A Educação em saúde como estratégia de promoção de saúde. In C. Moura, *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um Envelhecimento Ativo* (pp. 247-260). Porto: Euedito;
- ✓ Ander-Egg, E. (1990). Características y Elementos constitutivos de la Investigación-Acción Participativa. In E. Ander-Egg, *Repensando la Investigación Acción Participativa: comentarios, críticas y sugerencias* (pp.31-39). Espanha: Editorial El Ateneo;
- ✓ Ander-Egg, E. (1992). *La animación y los animadores*. Madrid: Narcea;
- ✓ Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editorial CCS;
- ✓ Ander-Egg, E. (2011). Metodologia em Animação Sociocultural. In M. S. Lopes (coord.), *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural* (pp.11-52). Chaves: Intervenção;
- ✓ Antunes, M. C. (2016). A Educação na Terceira Idade. In M. C. Antunes & M. E. Leandro, *Envelhecimento: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras* (pp. 51-66). V. N. Famalicão: Húmus;
- ✓ Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo* (3ª ed.). Lisboa: Edições 70;
- ✓ Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora;
- ✓ Canário, R. (2000). *Educação de Adultos: um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa;
- ✓ Capdevila, M. L. (2011). Técnicas para elaborar projetos em Animação Sociocultural. In M. S. Lopes (coord.), *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural* (pp.199-216). Chaves: Intervenção;
- ✓ Capucha, L. (2012). Envelhecimento e Políticas Sociais. In C. Moura, *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um Envelhecimento Ativo* (pp. 75-84). Porto: Euedito;
- ✓ Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina;
- ✓ Erasmie, T. & LIMA, L. C. (1989). *Investigação e Projetos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Universidade do Minho;

- ✓ Estatística, I. N. (10 de julho de 2015). *Envelhecimento da População residente em Portugal e na União Europeia*. (pp. 1-8);
- ✓ Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Evaluación de programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud*. Madrid: Síntesis;
- ✓ Fonseca, A. M. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: CLIMEPSI;
- ✓ Fonseca, A. M. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica* (2.^a ed.). Lisboa: Universidade Católica Portuguesa;
- ✓ Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento* (1.^a ed.). Lisboa: CLIMEPSI;
- ✓ Fragoso, V. (2012). Gerontologia Educativa e promoção do envelhecimento ativo. In C. Moura, *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um Envelhecimento Ativo* (pp. 165-176). Porto: Euedito;
- ✓ Gomes, C. V. G. (2014). *“Envelhecer: ser e estar” – Projeto de intervenção num lar de idosos*. (Relatório de Estágio). Porto: Escola Superior de Educação – Politécnico do Porto;
- ✓ Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção: O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia;
- ✓ Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos – Actividades*. (3.^aed.). Porto: Ambar;
- ✓ Ketele, J. & Roegiers, X. (1993). *Metodologia da recolha de dados: Fundamentos dos métodos de observações, de questionários, de entrevistas e de estudo de documentos*. Lisboa: Instituto Piaget;
- ✓ Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (2005). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget;
- ✓ Lima, N. V. B. (2016). *Regenerando o corpo e a mente: otimização da qualidade de vida nos idosos*. (Relatório de Estágio). Braga: Instituto de Educação – Universidade do Minho;
- ✓ Lopes, M. (coord.) (2011). *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. Chaves: Intervenção;
- ✓ Mann, P. H. (1973). *Métodos de Investigação Sociológica*. (2.^a ed.). Brasil: ZAHAR;
- ✓ Meneses, N. C. M. (2015). *(Con)Viver na Terceira Idade: Contributos para um envelhecimento ativo no meio rural*. (Relatório de Estágio). Braga: Instituto de Educação – Universidade do Minho;
- ✓ Moura, C. (2006). *Século XXI: Século do Envelhecimento*. Loures: Lusociência;
- ✓ Moreira, C. D. (1994). *Planeamento e Estratégias da investigação social*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas;

- ✓ Oliveira, J. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: LivPsic;
- ✓ Pardal, L. & Correia, E. (1995). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal Editores;
- ✓ Prates, M. R. C. (2016). *Promoção de um envelhecimento ativo num lar de idosos*. (Relatório de Estágio). Lisboa: Instituto de Educação – Universidade de Lisboa;
- ✓ Quivy, R. & Campenhout, L. V. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva;
- ✓ Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel;
- ✓ Santos, V. M. N. F. (2015). *“Envelhecimento Ativo é ... Rejuvenescimento”*. (Relatório de Estágio). Braga: Instituto de Educação – Universidade do Minho;
- ✓ Serrano, G. P. (1998). *Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes: I. Métodos*. Madrid: La Muralla, S. A;
- ✓ Serrano, G. P. (2004). Metodologias de investigação em animação sociocultural. In J. Trilla (coord.). *Animación sociocultural - Teorías, programas y ámbitos* (pp. 101-119). Lisboa: Instituto Piaget;
- ✓ Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos Práticos*. Porto: Porto Editora;
- ✓ Soares, E., Carlomanho, A., Ferreira, L., Dantas L. & Carvalho, S. (2015). Estimulação cognitiva: Oficinas de Memória. In G. Dátalo & A. Cordeiro (org.), *Envelhecimento Humano: Diferentes olhares* (pp. 111-130). São Paulo: Cultura Académica;
- ✓ Trilla, J. (coord). (2004). *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e ámbitos*. Lisboa: Instituto Piaget;
- ✓ UNESCO (1976). *Quarta Conferência Internacional da Unesco sobre a Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho;
- ✓ Vallicrosa, J. (2004). Técnicas de Intervenção na Animação Sociocultural. In J. Trilla (coord). *Animação Sociocultural: teorias, programas e ámbitos* (pp. 171-174). Lisboa: Instituto Piaget;
- ✓ Zimerman, G. I. (2000). *Velhice: Aspetos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.

Apêndices/ Anexos

Inquérito por Questionário – Avaliação Diagnóstica



O presente questionário está inserido no estágio académico desenvolvido no âmbito do último ano do Mestrado em Educação, na área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária da Universidade do Minho. Pretende recolher os dados pessoais dos utentes desta instituição sendo que a segunda parte está direccionada para a avaliação da qualidade de vida dos mesmos.

É ainda importante salientar que todos os dados recolhidos no presente questionário são de carácter confidencial, para fins exclusivamente académicos.

Dados Pessoais

1. Idade: _____

2. Data de Nascimento: _____

3. Sexo: Masculino Feminino

4. Naturalidade: _____

5. Habilitações/Escolaridade:

Não sabe ler nem escrever	
Sabe ler e/ou escrever	
1.º-4.º anos (1.º Ciclo)	
5.º - 6.º anos (2.º Ciclo)	
7.º - 9.º anos (3.º Ciclo)	
10.º-12.º anos (Ensino Secundário)	
Estudos universitários	

6. Estado Civil:

Solteiro/a	
Casado/a	
União de facto	
Divorciado/a	
Viúvo/a	

7. Com quem vivia? _____

8. Há quanto tempo está na instituição? _____

9. Profissão: _____

10. O que gostaria de realizar nas suas horas aqui no centro?

11. Que tipo de Atividades e temáticas gostaria de desenvolver e aprender?

Obrigada pela sua colaboração!

A Estagiária:

Ana Daniela Ferreira

Inquérito por Questionário – Avaliação Intermédia



Universidade do Minho
Instituto de Educação

O presente questionário está inserido no estágio académico desenvolvido no âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação, na área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária da Universidade do Minho.

A aplicação deste questionário tem o objetivo de perceber a opinião dos participantes relativamente às atividades inseridas no projeto "(Re)aprender a Envelhecer: uma intervenção de promoção do envelhecimento bem-sucedido", realizadas até ao momento.

1. De um modo geral, gosta das atividades até aqui desenvolvidas?

Sim Mais ou menos Não

2. Sente que conseguiu aprender algo de novo com a participação nas atividades?

Sim Não

3. Considera que a participação nestas atividades está a contribuir para melhorar a sua qualidade de vida na instituição?

Sim Mais ou menos Não



4. Avaliação do grau de satisfação das atividades:

<i>Avaliação</i>						
<i>Oficinas em implementação</i>	<i>Grau de Satisfação</i>					
	1	2	3	4	5	N. A
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Não participei na Oficina
Oficina de Educação e Promoção da Saúde						
Oficina Cultural						
Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora						
Oficina de Expressões Artísticas						
Oficina de Culinária						

5. Numa escala de 0 a 5 avalie o projeto até este momento.

0		1		2		3		4		5	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

6. Numa escala de 0 a 5 avalie o desempenho da estagiária até este momento.

0		1		2		3		4		5	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

Obrigada pela sua colaboração! ☺

A Estagiária:

Ana Daniela Ferreira

Avaliação Final - Entrevista



A presente entrevista está inserida no estágio académico desenvolvido no âmbito do último ano do Mestrado em Educação, na área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária da Universidade do Minho. Pretende avaliar o impacto e os resultados da intervenção.

É ainda importante salientar que todos os dados recolhidos no presente questionário são de carácter confidencial, para fins exclusivamente académicos.

Avaliação Final – entrevista

- 1 – Gostou de fazer parte das atividades desenvolvidas no projeto?
- 2 – Quais foram as oficinas que mais gostou de participar?
- 3 – As atividades desenvolvidas foram úteis para o seu dia-a-dia? Aprendeu algo de novo?
- 4 – Considera que a participação no projeto teve alguma interferência na sua qualidade de vida e bem-estar?
- 5 – O que mudou na sua vida aqui na instituição?
- 6 – Na sua opinião, quais são os benefícios da participação em projetos deste tipo?
- 7 – Gostava que o projeto tivesse continuidade? Porquê?

Resultados – Avaliação Final

Tabela 13 - Avaliação Final - Resultados

	Gostou das atividades?	Oficinas que mais gostou	As atividades foram úteis? Aprenderam algo de novo?	Qualidade de vida e bem.estar	Mudanças da vida na instituição	Benefícios do projeto	Gostava que tivesse continuidade?
Resposta 1	Gostei muito de participar em todas as atividades	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora e Oficina Cultural	Foram muito úteis. Além de ir aprendendo umas coisas que eu não sabia ou não me lembrava, trouxeram-me alegria.	Sim, muito. Participar nas atividades que foram realizadas foi bom para passar o tempo e divertir-me. Ajudaram-me a distrair daquilo que me aconteceu (viuvez). Enquanto estou a participar nas atividades não penso nisso. São os momentos mais alegres do meu dia.	Participar nas atividades ajudou a passar o tempo e a estar a conviver mais tempo e de forma diferente com os outros. Se não fossem as atividades continuávamos a olhar uns para os outros à espera que as horas passassem.	A alegria e o conviver	Gostava muito. Para ter uma rotina, além de ler, para ter alguma coisa que me ocupe mais a cabeça. E porque as atividades nos fazem sentir bem.
Resposta 2	Gostei de todas as atividades em que participei	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora e Oficina de Expressões Artísticas	Foram úteis, eu gostei muito, aprendi muita coisa. O que aprendi de mais importante é que nós podemos aprender sempre coisas novas em tudo o que fazemos, e naquilo que achamos que não vamos aprender. As atividades mostraram isso.	Teve. Eu senti-me melhor ao participar nas atividades todos os dias. Eram horas diferentes, dava para ocupar o nosso tempo e partilhar coisas com os outros.	Convivi mais com as pessoas e distrai mais a minha cabeça.	Faz-nos esquecer que somos velhos e que já não sabemos fazer nada. E permite que estejamos a conviver com os outros.	Gostava muito que as atividades continuassem. Para poder continuar a participar em coisas que me deixam mais alegre aqui dentro e que preenchem o meu dia. Sem elas as coisas aqui não são as mesmas.

Resposta 3	Todas as atividades foram boas e eu gostei de estar em todas elas	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora e Oficina de Educação e Promoção de Saúde	Eu acho que já sou velha para estar a aprender coisas novas, mas as atividades foram muito úteis para nós. Falamos de coisas importantes e partilhamos histórias.	Claro que teve. Quando não tínhamos as atividades estávamos parados a olhar uns para os outros à espera que passasse o tempo. Com as atividades estamos a conviver e relembrar as coisas e histórias mais antigas. O tempo passa mais rápido quando estamos a fazer as atividades.	Senti-me mais alegre. Convivi mais com as pessoas e fiz coisas que achava que já não conseguia fazer e que não ia gostar de fazer, mas gostei e foi muito bom, porque senti-me mais capaz das coisas.	Ocupar a nossa cabeça com coisas diferentes e fazer-nos esquecer das tristezas da vida.	Claro que gostava. Faz-nos sentir melhor estar nas atividades, temos mais atenção.
Resposta 4	Gostei de todas as atividades	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora e Oficina Cultural	Sim. Achava que não podia fazer nada, devido aos meus problemas de saúde. Mas as atividades mostraram-me que eu posso fazer muita coisa para me ocupar e que me faz bem sem prejudicar os meus problemas de saúde. Muito pelo contrário.	Sim, as atividades fazem-me sentir muito melhor aqui dentro. E também deixam a minha esposa muito contente, e desde que ficou doente não faz nada, mas aqui nas atividades diverte-se e relembra algumas coisas.	Mudou o convívio com os outros. Falei mais com pessoas que não costumo falar e partilhei momentos e histórias com elas e elas comigo.	A oportunidade de realizar atividades que nos fazem sentir bem para ocupar o nosso tempo e conviver com as outras pessoas que estão na mesma situação que nós.	Gostava. Era bom porque ajudava-nos a melhorar o nosso dia. Fazia com que ficasse cheio e não estávamos a pensar nas coisas más que a vida nos trouxe.
Resposta 5	Gostei muito. Todas elas foram muito interessantes e importantes.	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	Com esta idade já não posso aprender nada. Mas as atividades foram muito boas, falamos sobre coisas que nós devemos saber.	Sim, as atividades, principalmente as de música fazem sentir-me mais alegre. São momentos de distração muito bons e ajudam a relembrar como era a vida quando era nova.	Fiquei mais entusiasmada para estar na sala.	O convívio com as pessoas, estar com a cabeça ocupada e relembrar as experiências antigas.	Gostava de continuar com as atividades porque elas são importantes para o nosso dia, fazem-nos sentir mais contentes.
Resposta 6	Gostei muito	Oficina de Estimulação	Foram, falamos de muita coisa importante e compreendi algumas	Melhorou o meu bem-estar, sentia-me bem durante as atividades, mais alegre,	A minha vontade para fazer outras coisas sem ser dormir.	Aprender coisas importantes e	Gostava, porque é muito bom para nós, ter alguém que está

		Cognitiva e Motora	coisas sobre a minha saúde.	porque eram sempre feitas para nós gostar.	Com as atividades convivo mais com os outros.	conviver com os outros com alegria.	aqui para fazer atividades sobre aquilo que nós gostamos.
Resposta 7	Sim, muito. Todas as que participei foram boas e gostei.	Oficina Cultural e Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	Sim, foi muito bom para mim participar nestas atividades. Aprendi algumas coisas importantes.	Quando participava nas atividades sentia-me mais contente.	A minha rotina, estava mais ocupada ao participar nas atividades.	Deu para conviver mais com as pessoas daqui e para ocupar o meu tempo com coisas divertidas.	Sim, porque gostei muito das atividades que eu fui, foram muito boas para mim e para os outros senhores. Gostava que continuasse para nos continuar a alegrar.
Resposta 8	Gostei muito de tudo em que participei. E sempre teve em atenção se aquilo que estávamos a fazer era aquilo que nós gostamos.	Oficina Cultural e Oficina de Educação e Promoção da Saúde	Sim. Aprendi coisas que não sabia, porque infelizmente nunca tive oportunidade de frequentar a escola e há coisas que não sabia e aprendi aqui, como coisas relacionadas com a nossa história, com a nossa cultura e acima de tudo com a saúde.	Teve, porque sentia-me melhor nos dias em que realizávamos atividades. Sentia-me melhor porque nessas horas saía do meu quarto e estava um bocadinho num convívio diferente com as pessoas de todos os dias.	A minha forma de estar aqui, a minha rotina. Passei a estar mais tempo na sala de convívio a ocupar o meu tempo com as atividades..	Estes projetos são bons porque põe-nos em contacto com as pessoas e mostram-nos coisas que nós não imaginamos fazer.	Gostava muito que continuasse, porque todas as atividades foram boas e permitiram o meu bem-estar e trouxeram mais alegria.
Resposta 9	Gostei muito. Foi tudo muito importante e interessante.	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora e Oficina de Expressões Artísticas	Todas as atividades foram muito úteis. Todas elas trouxeram uma coisa nova aos nossos dias.	Sim, ao participar nas atividades sentia-me melhor porque estava a ocupar o meu tempo de forma melhor.	Mudar, não mudou nada, mas senti que o tempo passava melhor porque estava entretida com coisas que me faziam bem.	É importante. Estas coisas trazem-nos alegria, fazem-nos sentir melhor aqui e esquecer das coisas que nos trouxeram para aqui (viuvez e	Gostava muito, porque gostei muito de tudo o que se fez, achei muito interessante.

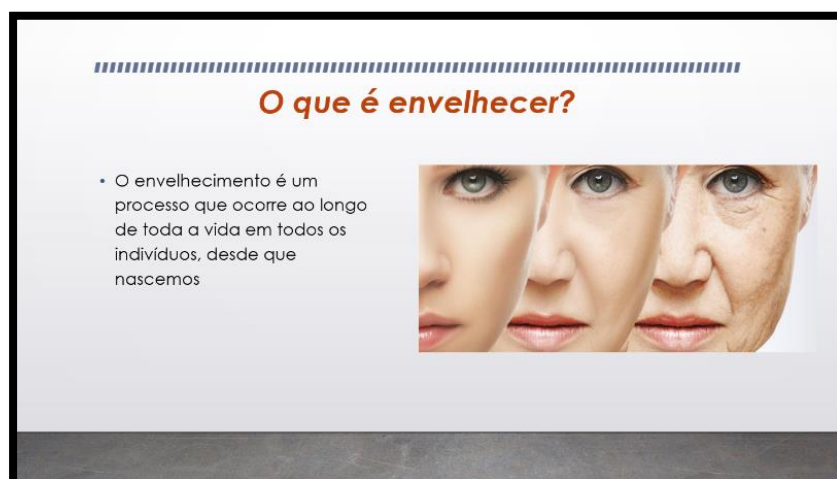
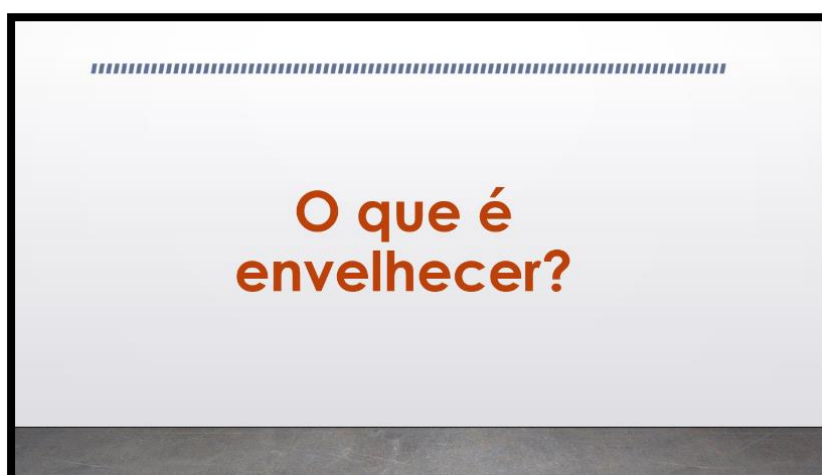
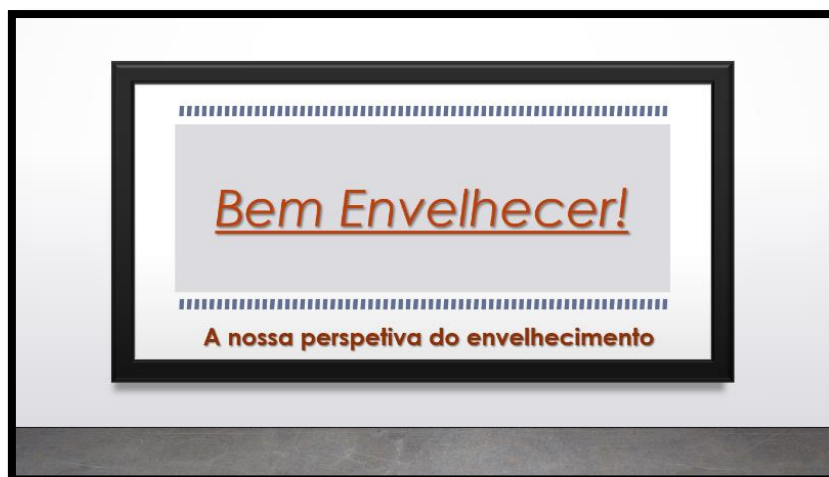
							dependência). O tempo parece passar mais depressa assim.	
Resposta 10	Sim, muito. Tudo o que participei foi muito bom.	Oficina de Expressões Artísticas e Oficina de estimulação cognitiva e motora	Todas as atividades que participei considero que foram muito úteis para nós. Aprendemos coisas novas, vimos que há coisas do nosso dia a dia que achamos que não servem para nada e que podem ajudar na nossa rotina para nos ajudar a exercitar (referência às sessões de ginástica sénior).	Sim, ajudou a que a minha vinda para aqui se tornasse muito melhor. Senti-me muito bem ao participar e permitiu que conhecesse as pessoas.	Eu entrei aqui e logo no primeiro dia participei numa atividade. Mas posso dizer que assim a minha entrada aqui custou menos.	Participar nestas atividades é importante, porque ajuda-nos a passar melhor o tempo, com coisas novas e diferentes daquilo que nos habituamos nesta idade e permite o convívio das pessoas.	Sim, muito. Estas coisas são muito importantes para nós. Sentimo-nos mais acompanhados e atendidos e também mais animados aqui.	
Resposta 11	Gostei muito, foram muito interessantes.	Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora	Foram muito úteis. Não sinto que aprendi muita coisa, porque a minha cabeça já não ajuda a memorizar nada de novo, mas ajudou a relembrar muita coisa.	Teve, sem dúvida. O tempo passou com mais qualidade, ao estar ocupado com as atividades nem sentia o tempo a passar.	As atividades permitiram que estivesse mais ocupado do que o costume, e isso é muito bom para a minha cabeça. Gostei muito.	Permitem que estejamos ocupados e a conviver com as outras pessoas.	Sim, gostava, porque assim sei que ia estar com a cabeça ocupada e não pensava nas coisas más que nos acontecem (situação de dependência derivado a AVC e quedas sucessivas).	
Resposta 12	Muito, as atividades foram muito boas.	Oficina de Expressões Artísticas e Oficina de Educação e	Foram bastante úteis para nós. Todas elas acrescentavam alguma coisa ou relembravam o que já tinha passado.	Completamente. Com estas atividades tínhamos rotina, faziam-me sentir muito melhor aqui.	Passei mais tempo na sala, mudei os meus dias, ficaram mais alegres.	Este tipo de atividades ajuda-nos a passar o tempo com coisas que nos interessam e que nós	Claro que gostava. São coisas que nos fazem sentir bem e úteis.	

		Promoção da Saúde				gostamos de fazer e gostávamos antes de vir para aqui. Permitem relembrar muita coisa.	
--	--	-------------------	--	--	--	--	--

Oficina de Educação e Promoção da Saúde

Atividade Bem-Envelhecer

PowerPoint utilizado



O que é a velhice?

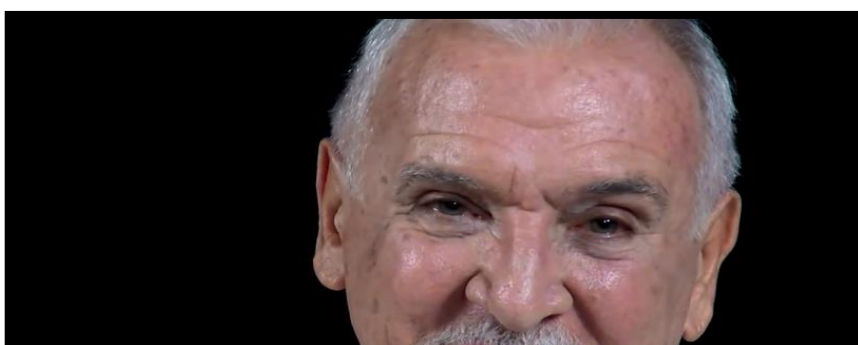



O que é a velhice?

A velhice é uma fase da nossa vida

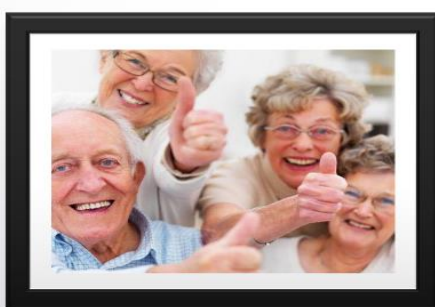
A nossa vida tem 4 fases:

Infância	Adolescência	Fase adulta	Velhice
----------	--------------	-------------	---------





O que é para vocês ser velho?



.....

O que é envelhecer bem?

.....

O que é envelhecer bem?

- A Organização Mundial de Saúde refere três pilares básicos para um bom envelhecimento:

A saúde

A participação social das pessoas

A segurança



É muito importante que as pessoas continuem, na fase da velhice, a ter uma vida integrada em todos os domínios da vida

O que é envelhecer bem?

- A nível familiar
- A nível social
- A nível cultural

5 fatores que ajudam a atingir um bom envelhecimento

- Manter as atividades físicas e cognitivas
- Manter as relações sociais
- Ter o sono controlado
- Ter uma alimentação saudável
- Acompanhar a saúde



**As minhas
características**



Atividade Diabetes e Hipertensão: os cuidados (PowerPoint utilizado)

PowerPoint utilizado



O que é?

- Diabetes é uma doença crónica, onde a quantidade de glicose no sangue é muito elevada
- Surge quando o organismo não consegue estabilizar os níveis de açúcar (glucose) no sangue.

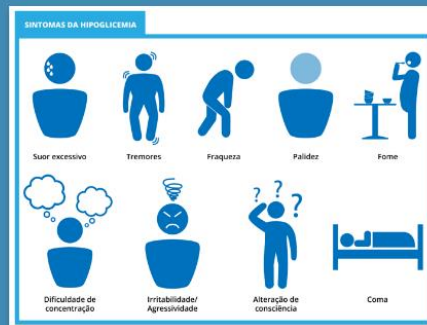
This slide contains a list of two bullet points on the left side. The right side features a photograph of various medical supplies: a blue glucometer, several syringes, a blister pack of white pills, and a brown pill bottle with orange capsules. The background of the photograph is a light pink color with faint, overlapping images of red blood cells.

Fatores de Risco

- Obesidade, pessoas obesas ou com excesso de peso, sobretudo na barriga
- Ingestão de açúcar e gordura em excesso
- Sedentarismo
- História familiar e herança genética, pessoas que têm familiares próximos com a doença
- Pessoas com hipertensão arterial ou níveis elevados de colesterol
- Stress
- Alcoolismo

Sintomas

- Vontade de urinar em grande quantidade com mais frequência
- Fome constante e difícil de saciar
- Sede constante e intensa
- Sensação de boca seca
- Fadiga
- Visão turva

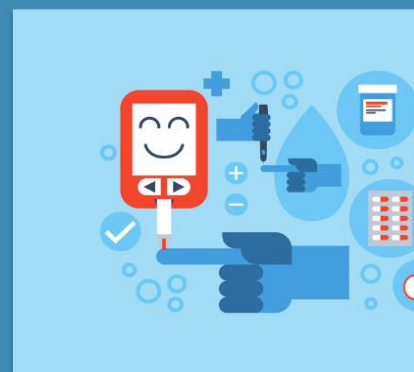


Diagóstico

A diabetes é detetada em testes de glicemia (níveis de glicose no sangue) e confirma-se quando:

Glicemia em jejum igual ou superior a 126 mg/dl

Glicemia igual ou superior a 200 mg/dl em qualquer momento do dia com sintomas de hiperglicemia



Tratamento - Tipo 1

O tratamento da diabetes do tipo 1 envolve manter um controle da glicemia. Os principais cuidados para tratar a diabetes incluem:

Exercício
Físico

Insulina
diária

Dieta
Controlada

Verificar
glicemia

Tratamento - tipo 2

- O tratamento deste tipo tem o objetivo de baixar os níveis de glicose no sangue. Os principais cuidados para tratar o diabetes tipo 2 incluem:



Tratamento - Tipo 2

↔ Exercício Físico;

🍷 Dieta Controlada;

🩺 Medir regularmente a insulina

🍷 Consumo de bebidas alcoólicas moderado e sempre acompanhado por alimentos;

🌡 Especial atenção à temperatura da água nos pés;

👁 Aumentar os cuidados com os olhos;

🧠 Controlar o stress;

🚭 Cortar no tabaco;

Medir os níveis de glicemia

Os portadores de diabetes precisam medir regularmente a insulina, em alguns casos diariamente.

Para fazer a medição é necessário ter um glicosímetro, que é um aparelho que mede a quantidade exata de glicose no sangue:

A pessoa fura o dedo com uma com uma lanceta

Fica na ponta do dedo uma gota de sangue

Coloca-se numa tira de papel próprio

Coloca-se no aparelho e o resultado aparece entre 10 a 40 segundos



Medir os níveis de glicemia

Administração da insulina



A insulina tem que ser administrada por baixo da pele em zonas que tenham gordura, como a barriga, a coxa, os braços ou as nádegas;



Para receber a insulina deve fazer-se uma prega na pele com o dedo polegar e o dedo indicador e injetar com a agulha perpendicular à pele.



A agulha não deve ser retirada de imediato, deve aguardar-se entre 10 a 15 segundos.





Alimentação na Diabetes

Alimentação na Diabetes



Cereais integrais



Frutas e verduras



Carne magra, como frango ou peru



Peixe




Leite, queijo, manteiga e iogurtes magros



Alimentos a Evitar

Alimentos a Evitar

-  Açúcar, mel, geleia, compota, marmelada;
-  Produtos de confeitaria e pastelaria;
-  Chocolates e gelados E DOCES;
-  Fruta em calda, frutos secos e fruta doce como banana, figo, uvas e diospiro;
-  Refrigerantes e outras bebidas açucaradas



Sintomas da Hipertensão



-  Tonturas;
-  Hemorragias nasais;
-  Dores de cabeça;
-  Dores no peito;
-  Zumbido no ouvido;
-  Visão turva

Prevenção

- MEDIR REGULARMENTE A PRESSÃO ARTERIAL
- PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS, COMO CAMINHADAS, NATAÇÃO, CORRIDAS, DANÇA;
- TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EVITANDO O SAL

Fatores de Risco

- Consumo de bebidas alcoólicas
- Obesidade
- Idade
- Consumo excessivo de sal
- Gênero
- Sedentarismo

Medição

A pressão arterial é quantificada através de dois números

O primeiro número e o mais elevado diz respeito à pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias quando o coração está a bombear sangue. É a chamada pressão arterial sistólica, habitualmente chamada "máxima".

O segundo número indica-nos a pressão que o sangue exerce nas artérias quando o coração está relaxado. É a chamada pressão arterial diastólica, habitualmente chamada "mínima".



Medição
A pressão arterial normal dever ser:

Medição - Valores

Máxima	Mínima	Classificação
Até 120	Até 80	Normal
120-139	80-89	Pré-Hipertensão
140-159	90-99	Hipertensão arterial estádio 1
Mais que 160	Mais que 100	Hipertensão arterial estádio 2

Medição - Como medir?



ESCOLHER UM LOCAL TRANQUILO, COM UMA TEMPERATURA AMENA;



REPOUSAR 10/15 MINUTOS ANTES DA MEDIÇÃO;



EVITAR SUBSTÂNCIAS ESTIMULANTES, COMO CAFÉ, ALCÓOL OU TABACO, ATÉ 30 MINUTOS ANTES;



EVITAR ROUPAS APERTADAS;



DEVE APOIAR-SE O BRAÇO, ONDE SERÁ FEITA A MEDIÇÃO, A ALTURA DO CORAÇÃO;



É MAIS ACONSELHÁVEL MEDIR NO BRAÇO DO QUE NO PULSO;



DEVE ANOTAR-SE O DIA, HORA E VALOR OBTIDO

Como tratar?

Reduzir o stress e aproveitar momentos de lazer;

Perder peso, caso tenha em excesso;

Controlar a diabetes;

Quando o tratamento sem fármacos não é suficiente, deve então recorrer-se aos fármacos prescritos por médicos

Restringir o sal e evitar alimentos gordurosos;

Comer frutas, legumes e saladas;


Praticar mais exercício físico;

Evitar o álcool e o tabaco;



Webgrafia

- <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/hipertensao/>
- <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-do-cora%C3%A7%C3%A3o-e-dos-vasos-sangu%C3%ADneos/hipertens%C3%A3o-arterial/hipertens%C3%A3o-arterial>
- <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>
- <https://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/saude-emocional>
- <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/diabetes/>



Hipertensão Arterial
Quem se cuida, vive mais.

Obrigada pela participação!
Daniela Ferreira

Atividade Chás e Saúde

PowerPoint utilizado



Factos Históricos



O chá foi introduzido na China há muitos séculos e ajudou no tratamento de algumas doenças



Na Europa o chá surgiu por volta de 1559, e Portugal foi o primeiro país da Europa a consumir chá

A planta do chá



Todos os chás derivam da planta *Camellia Sinensis*, nativa da Índia e da China



Esta planta apresenta a forma de um arbusto e contém propriedades que ajudam a prevenir certas doenças.



Apresentam muitos benefícios para a nossa saúde



Camellia Sinensis - A planta do Chá

Benefícios dos Chás



Melhora os níveis de concentração



Aumenta os níveis de energia



Ajuda no bem-estar geral



Ajuda na prevenção da diabetes



Diminui o risco de doenças cardiovasculares



Ajuda a controlar os níveis de colesterol



Combate a retenção de líquidos

Tipos de Chás



Apesar de todos terem origem na mesma planta, existem tipos de chás muito diferentes entre si



Essa diferença depende da secagem e oxidação da planta

Tipos de Chás

Hortelã-
menta

Preto

Camomila

Verde

Branco

Oolong

Cidreira

Valeriana



Chá de Hortelã-menta



O CHÁ PARA OS PROBLEMAS DIGESTIVOS

RELAXA OS INTESTINOS, AJUDA A TORNAR-LO MAIS REGULAR

COMBATE O INCHAÇO, A AZIA E A FLATULÊNCIA

O MENTOL PRESENTE NO CHÁ TAMBÉM AJUDA A RELAXAR OS MÚSCULOS

REDUZ A ANSIEDADE E O STRESS


Chá Preto

- O melhor antioxidante
- Pode ajudar a evitar certos tipos de cancro
- Pode reduzir risco de Acidente Vascular Cerebral
 - Ajuda a prevenir o aparecimento de demência
 - Melhora o humor



Chá de Camomila

- O chá para dormir melhor
- Ajuda a controlar o sistema nervoso
 - Alivia o stress
- Ajuda nos problemas de estômago

Chá Verde

- AJUDA NA PERDA DE PESO - ACELERA O METABOLISMO
- PROTEGE AS CÉLULAS DO ORGANISMO
- AJUDA A RETARDAR O ENVELHECIMENTO DAS CÉLULAS
- COMBATE O COLESTEROL
- PREVINE DOENÇAS DO CORAÇÃO
- CONTROLA OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

Chá Branco



-  Ajuda a fortalecer o sistema imunológico
-  Ajuda a diminuir os níveis de colesterol
-  Previne infecções na boca
-  É um bom anti-inflamatório



Chá de Oolong

-  O melhor chá para os problemas de coração
-  Alivia o stress
-  Ajuda na prevenção do cancro
-  Combate a diabetes

Chá de Cidreira

- Ajuda nos problemas digestivos
- Controla os níveis de nervosismo
- Ajuda a combater as insónias



Chá de Valeriana

- Auxilia nas perturbações do sono
- Substitui os comprimidos comuns para dormir
- Ajuda a controlar o sistema nervoso



Webgrafia

- <https://www.medis.pt/mais-medis/dieta-e-nutricao/uma-chavena-com-todos-os-beneficios-do-cha/>
- <https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/nutricao/quais-os-7-melhores-chas-para-a-sua-saude>
- <https://casadocha.com/artigos/os-beneficios-cha>

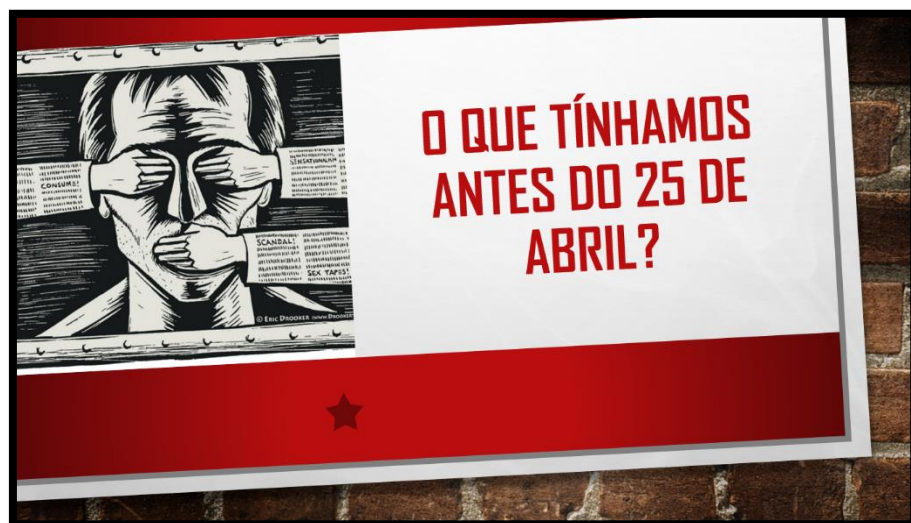


Obrigada pela participação!

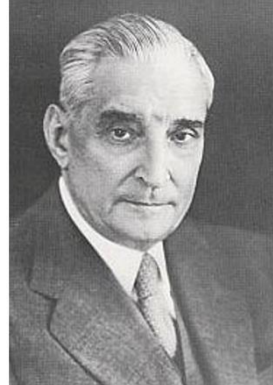
Daniela Ferreira

Atividade 45 Anos de Liberdade: exposição de ideias (PowerPoint utilizado)

PowerPoint utilizado



QUEM GOVERNAVA?



O QUE ERA A PIDE?



O QUE ESTAVAM A FAZER NO DIA DA REVOLUÇÃO DOS CRAVOS?





SEGUNDA SENHA

• MÚSICA DE ZECA AFONSO:
"GRÂNDOLA VILA MORENA"



O 25 DE ABRIL FOI BOM PARA OS PORTUGUESES?



***NA VOSSA
PERSPETIVA, O QUE
MUDOU COM ESTA
CONQUISTA?***





Oficina de Estimulação Cognitiva e Motora
Atividade Basquete dos Avós

Fotografias da atividade



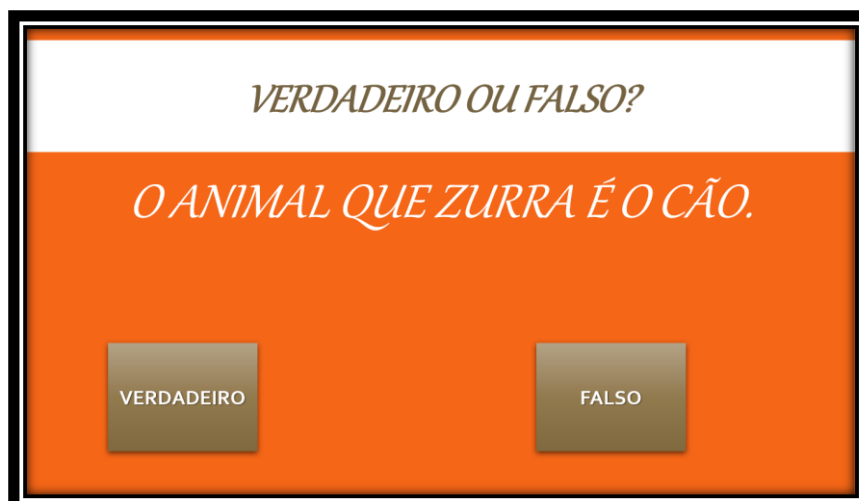
Atividade Completando os Provérbios

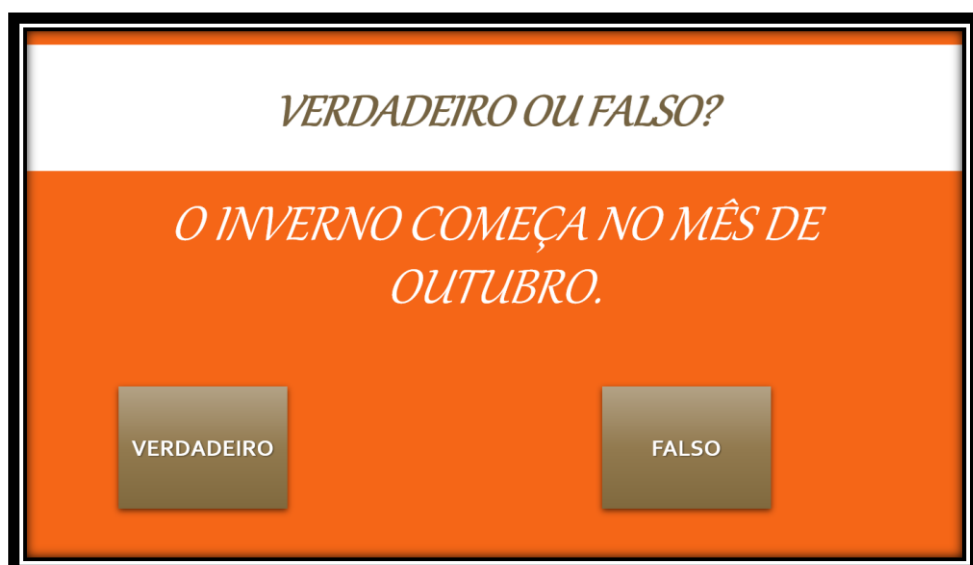
Fotografias da Atividade

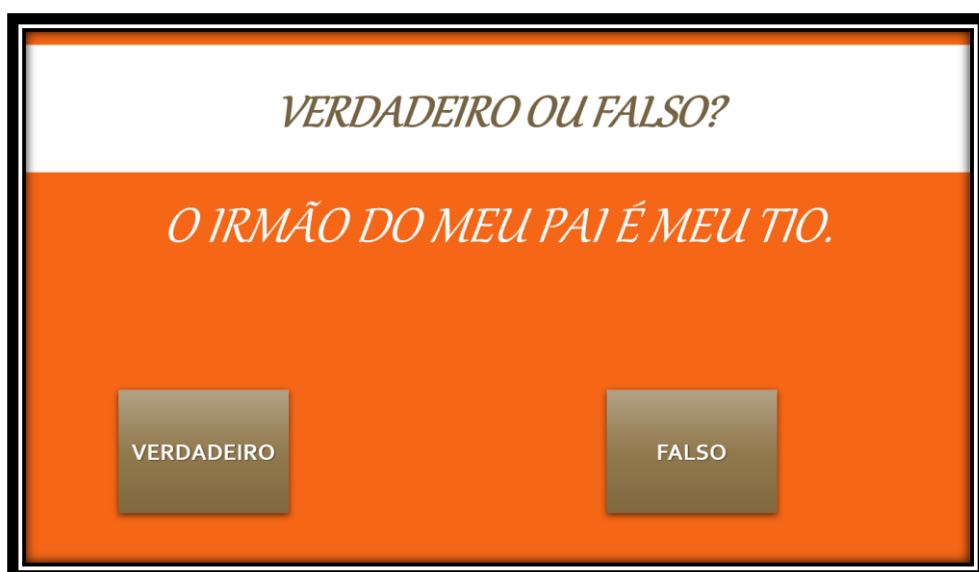


Atividade Pensar Rápido

PowerPoint utilizado (excertos)



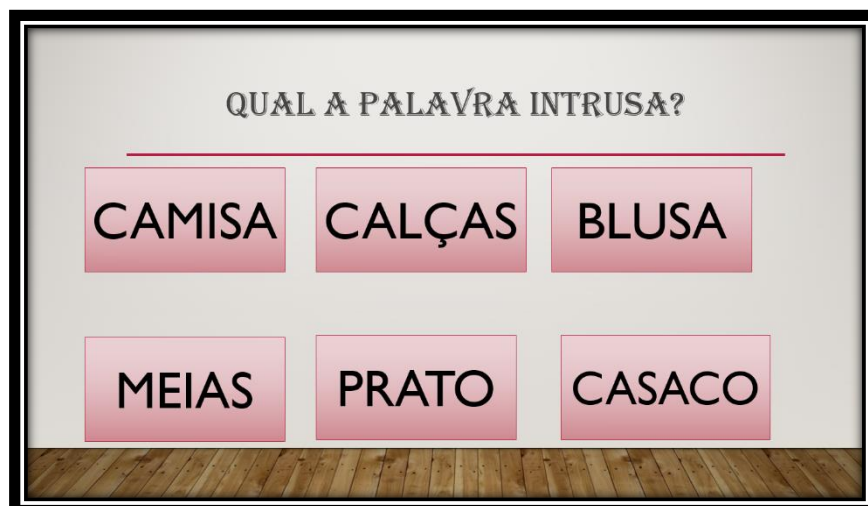






Atividade Descobrindo o Intruso

PowerPoint utilizado (excertos)



CORRETO

AVANÇAR

ERRADO

TENTAR NOVAMENTE

QUAL A PALAVRA INTRUSA?

SOFÁ

TELEVISÃO

MÓVEL

TAPETE

BANHEIRA

CADEIRA

JOGAR

INICIO

CORRETO
FIM DO JOGO 😊

JOGAR NOVAMENTE

This slide features a light gray background with a wooden floor at the bottom. In the top left corner, there is a vertical scroll with the word 'JOGAR'. In the top right corner, there is a vertical scroll with the word 'INICIO'. A horizontal red line is positioned below the scrolls. The main text is 'CORRETO' in large red letters, followed by 'FIM DO JOGO' in large red letters with a red underline, and a smiley face emoji to the right. At the bottom right, there is a black button with the text 'JOGAR NOVAMENTE' and a right-pointing arrow.

ERRADO

TENTAR NOVAMENTE

This slide features a light gray background with a wooden floor at the bottom. A horizontal red line is positioned near the top. The main text is 'ERRADO' in large red letters. At the bottom right, there is a black button with the text 'TENTAR NOVAMENTE' and a right-pointing arrow.

OBRIGADA PELA VOSSA PARTICIPAÇÃO!

DANIELA FERREIRA

This slide features a light gray background with a wooden floor at the bottom. The main text is 'OBRIGADA PELA VOSSA PARTICIPAÇÃO!' in large, bold, red, italicized letters with a red underline. Below this, there is a horizontal red line. At the bottom right, the name 'DANIELA FERREIRA' is written in small black letters.

Atividade Palavras e Cores

PowerPoint utilizado (excertos)

Palavras e Cores

Oficina de Estimulação Cognitiva e
Motora

COMO JOGAR?

- ❖ Em cada slide são apresentados três quadrados de cores diferentes;
- ❖ O objetivo é escolher o quadrado que, cuja palavra não corresponde à cor.

JOGAR

BOM JOGO 😊

QUAL O QUADRADO QUE NÃO ESTÁ CORRETO RELATIVAMENTE À SUA
COR E PALAVRA?

VERMELHO

ROXO

VERDE



CERTO
FIM DO JOGO 😊



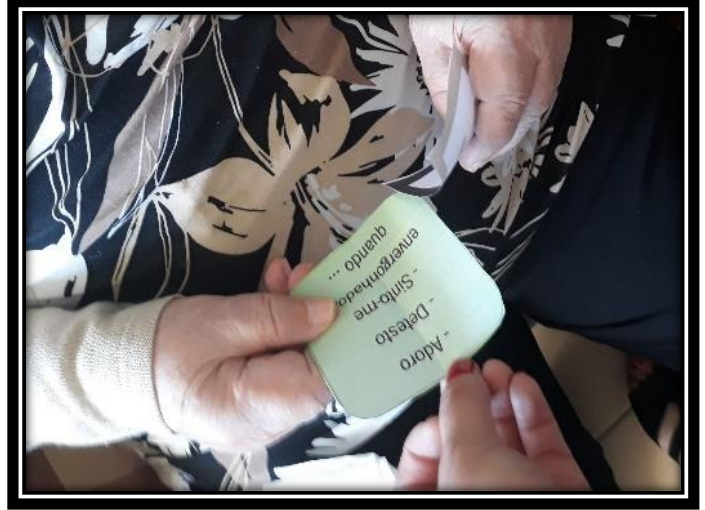
ERRADO

Obrigada pela vossa participação !

Daniela Ferreira

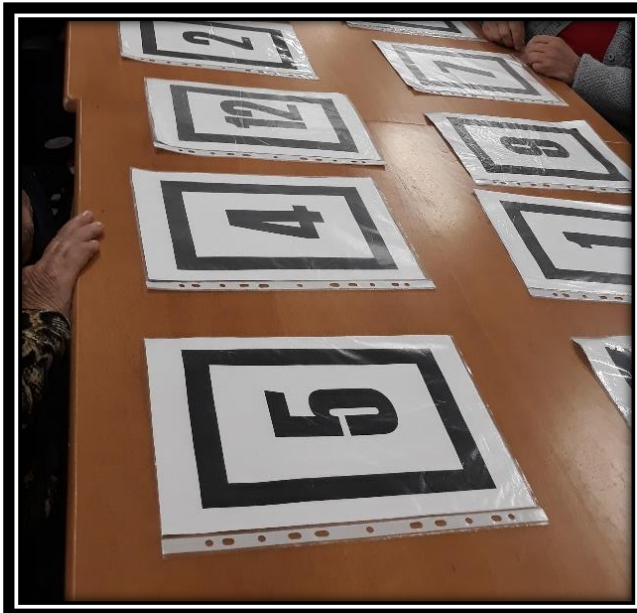
Atividade Balão da Vida

Fotografias da atividade



Atividade Memória de Companheiros

Fotografias da atividade



Atividade Apurando os Sentidos

PowerPoint utilizado e Fotografias da atividade


Apurando os Sentidos
Atelier de Estimulação Cognitiva e Motora

A Estagiária:

Audição

IDENTIFICAR OS SONS



O Mar



Visão

IDENTIFICAR O ERRO NAS IMAGENS



Tato

ESTOU A TOCAR EM ...



Olfato

O QUE ESTOU A CHEIRAR?



Paladar

O QUE PROVEI?

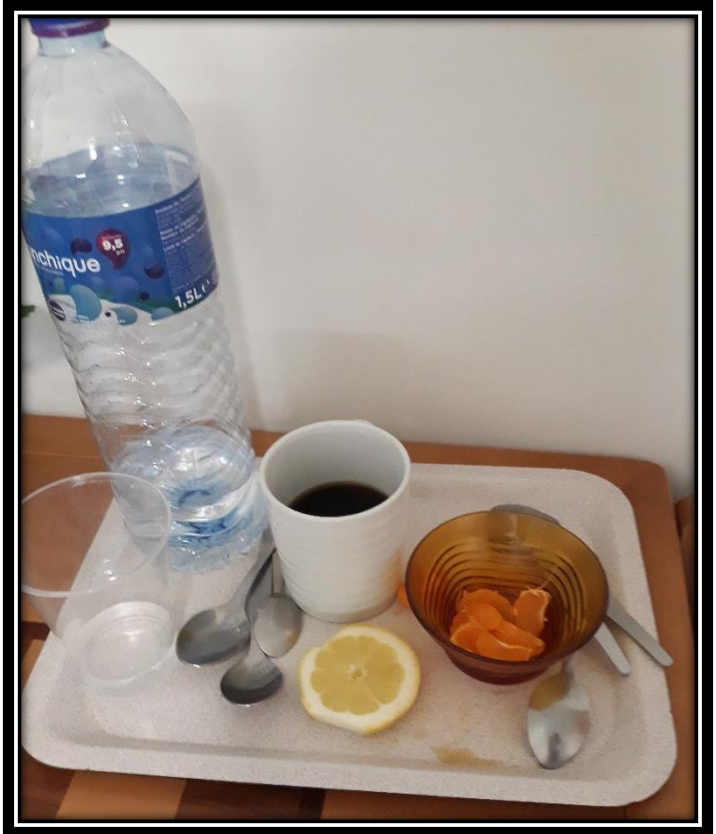


**Obrigada pela
vossa
participação**

DANIELA FERREIRA

Cinco sentidos humanos

Olfato Tato Audição Visão Paladar



Oficina de Expressões Artísticas
Atividade Decorações Nossas

Fotografias da Atividade



Atividade Os Nossos Sabonetes

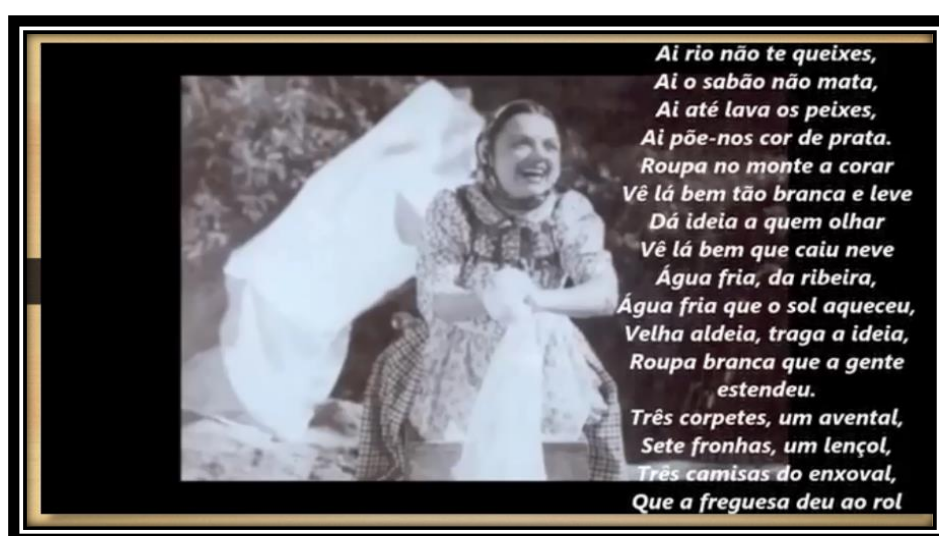
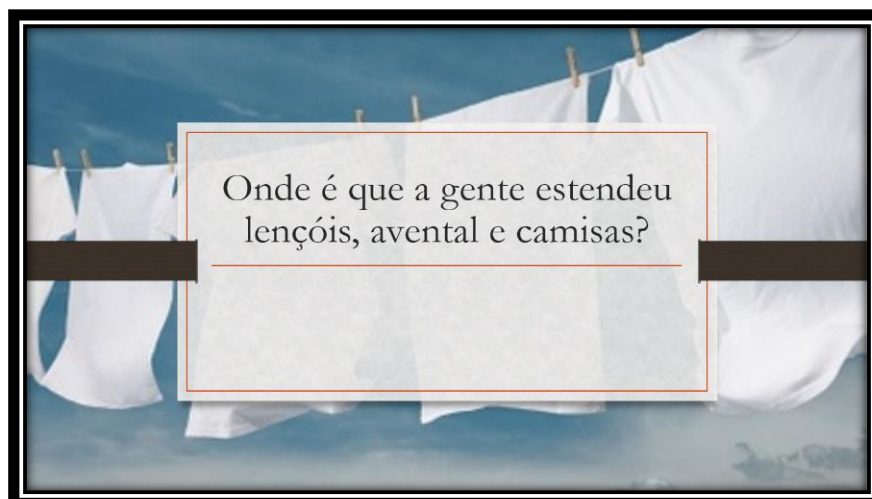
Fotografias da atividade



Atividade Adivinhas Musicais

PowerPoint utilizado





Atividade Copos de Cheiro – Lembranças finais

Fotografias da atividade



Atividade Manjericos de S. João

Fotografias da atividade



Oficina de Culinária
Atividade “Os coquinhos”

Fotografias da atividade



Atividade “Confeção de Queijadinhas”

Fotografias da atividade

