



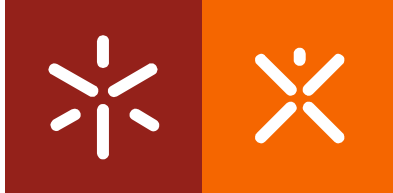
**Mais ativo: contributo da animação  
para o envelhecimento ativo**

Ana Catarina da Silva Oliveira

**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação







**Universidade do Minho**

Instituto de Educação

Ana Catarina da Silva Oliveira

**Mais ativo: contributo da animação  
para o envelhecimento ativo**

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação - Especialização em  
Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Trabalho Efetuado sob a orientação do

**Professor Doutor José Carlos Oliveira Casulo**

## **DECLARAÇÃO**

**Nome:** Ana Catarina da Silva Oliveira

**Endereço Eletrónico:** acatarina.18@gmail.com

**Tema da Dissertação:**

Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo

**Orientadores:**

Professor Doutor José Carlos Casulo

Doutora Alexandra Ribeiro

**Ano de Conclusão:**

2014

**Designação do Ramo de Conhecimento do Doutoramento:**

Dissertação do Mestrado: Mestrado em Educação – área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTE RELATÓRIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Assinatura:** \_\_\_\_\_

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais e à minha irmã, não pela força que me deram nesta fase tão importante da minha vida, mas sobretudo pela força que me deram ao longo desta, pela confiança e orgulho que sempre fizeram questão que eu sentisse. Tenho a certeza de que, sem vocês, não seria a mesma pessoa que sou hoje nem teria chegado até aqui. Dizer-vos obrigado é pouco.

Em segundo lugar, o meu especial agradecimento vai para o Luís, que nunca deixou de me encorajar, de me transmitir sentimentos positivos nas horas mais difíceis. Mais do que namorado, és o meu verdadeiro amigo e é por essa amizade sincera e verdadeira que te agradeço.

Em seguida agradeço às minhas colegas de percurso, em especial à Nilza e à Marina, pelos momentos maravilhosos que passamos nestes dois anos. Espero poder contar com a vossa amizade para sempre.

Em quarto lugar, queria agradecer aos meus professores do mestrado, em especial ao meu orientador, o Professor José Carlos Casulo, por todo o apoio, disponibilidade e conhecimentos transmitidos. Tornaram-me, sem dúvida, uma pessoa mais confiante.

Por fim, mas tão importantes como os anteriores, queria agradecer a todos os utentes e profissionais da instituição na qual realizei o estágio. Obrigado por me terem aberto as vossas portas e me terem feito sentir uma de vós. Jamais esquecerei o carinho, compreensão e apoio da Dr.<sup>a</sup> Alexandra Ribeiro e das restantes técnicas. Mas também não poderei esquecer a ajuda dos utentes do Centro de Dia, dos sorrisos partilhados, da troca de experiências e conhecimentos.

A todos um enorme e sincero obrigado, jamais esquecerei aquilo que significam para mim.



## **Resumo**

Atualmente, a sociedade portuguesa, bem como as restantes sociedades europeias, caracterizam-se pelo forte envelhecimento da população, com taxas de natalidade bastante reduzidas e taxas de mortalidade igualmente baixas, conduzindo desta forma a um aumento da esperança média de vida da população. No entanto, contrariamente ao que acontecia em décadas anteriores verifica-se uma grande preocupação não só com o número de anos que as pessoas vivem, mas sobretudo com a sua qualidade de vida.

No presente relatório, inserido no âmbito do mestrado em educação, área de especialização em educação de adultos e intervenção comunitária, está presente a ideia de que a velhice não tem de ser necessariamente uma fase de tristeza e de solidão, mas pode ser sobretudo uma fase onde ainda existem muitos prazeres para serem desfrutados e vividos, uma fase de novas experiências e de valorização daquilo que os idosos foram aprendendo ao longo da vida.

É neste contexto que surge a importância da animação como uma técnica de promoção do envelhecimento ativo, através da realização de um conjunto de atividades que suscitem sentimentos positivos nos idosos. Esta foi precisamente a técnica utilizada durante toda a intervenção realizada com os idosos que frequentam a valência de centro de dia da instituição onde decorreu o estágio, com vista a atingir os objetivos pré-estabelecidos.

Por fim, verifica-se que, quando adotamos métodos e técnicas de intervenção que vão ao encontro dos gostos e das necessidades do público-alvo, conseguimos alcançar os objetivos estabelecidos e fazer com que o trabalho de intervenção se realize com sucesso. E foi precisamente isso que aconteceu: no final do estágio, o público-alvo da nossa intervenção sentia-se mais feliz e mais ativo.





## **Abstract**

Currently, the Portuguese society, as well as other European societies, characterizes by the strong aging population, high birth rates and greatly reduced mortality rates are also low, thus leading to an increase in average life expectancy of the population. However, unlike the situation in previous decades there has been a major concern not only with the number of years that people live, but especially with their quality of life.

In this report, inserted within the master's degree in education, specialization in adult education and community intervention, this is the idea that old age is not necessarily a phase of sadness and loneliness, but it may be mainly a phase where there are many pleasures to be enjoyed and experienced a phase of new experiences and highlighting what the elderly have been learning throughout life.

It is in this context that the importance of animation as a technique to promote active aging, by performing a set of activities that arouse positive feelings in the elderly. This was precisely the technique used throughout the procedure done with seniors who attend the day center valence of the institution at which the stage in order to achieve predetermined goals.

Finally, it appears that when we adopt methods and intervention techniques to meet the tastes and needs of the target audience, we have achieved the goals set and make the intervention work is carried out successfully. And that is precisely what happened: at the end of the stage, the audience of our intervention felt happier and more active.



## Índice

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	5
Abstract.....	7
Índice de gráficos e ilustrações .....	11
Índice de tabelas .....	13
Introdução .....	15
Capítulo 1:Enquadramento Contextual do Estágio.....	19
1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio .....	21
1.2.Caraterização da instituição e público-alvo.....	22
1.2.1. Caraterização da instituição .....	22
1.2.2. Caraterização do público-alvo.....	26
1.3. Apresentação da área de intervenção.....	31
1.4. Apresentação do diagnóstico de necessidades .....	32
Capítulo 2: Enquadramento teórico do tema/área do estágio .....	35
2.1. Envelhecimento populacional: a realidade e as conceções.....	37
2.1.1 Envelhecimento demográfico em Portugal e na Europa: as estatísticas .....	37
2.1.2. Conceções sobre o envelhecimento.....	39
2.2. Educação de adultos e intervenção comunitária .....	41
2.3. Animação na terceira idade: contributos para o envelhecimento ativo .....	45
2.4. Apresentação de outras experiências sobre o tema e a sua relevância para o trabalho de intervenção desenvolvido .....	49
Capítulo 3:Enquadramento Metodológico do Estágio.....	51
3.1. Objetivos da investigação/intervenção.....	53
3.2. Apresentação e fundamentação metodológica .....	54

3.2.1. Paradigma de investigação/intervenção .....	54
3.2.2. Métodos de Investigação.....	56
3.2.3. Técnicas de Intervenção.....	58
3.3. Recursos Mobilizados .....	60
3.4. Limitações do Processo .....	62
Capítulo 4: Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação .....	65
4.1. Apresentação do trabalho de intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos.....	67
4.2. Evidenciação e avaliação dos resultados obtidos .....	87
Capítulo 5: Considerações finais .....	95
5.1. Análise crítica dos resultados .....	97
5.2. Evidenciação do impacto do estágio aos níveis pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização .....	97
Bibliografia .....	99
Webgrafia .....	101
ANEXOS .....	103
APÊNDICES.....	107

## Índice de gráficos e ilustrações

Ilustração 1: Organograma institucional .....	25
Gráfico 1: Sexo .....	27
Gráfico 2: Idade.....	27
Gráfico 3: Estado Civil.....	28
Gráfico 4: Com quem habitam?.....	28
Gráfico 5: Escolaridade .....	29
Gráfico 6: Profissão .....	29
Gráfico 7: Dependência ao nível da mobilidade .....	30
Gráfico 8: Gostava de ter mais atividades no Centro?.....	33
Gráfico 9: Tipos de atividades que gostariam de realizar .....	34
Gráfico 10: Índice de envelhecimento dos países europeus .....	38
Ilustração 2: Fases de conceção de um projeto .....	54
Gráfico 11: Apreciação geral das atividades desenvolvidas .....	88
Gráfico 12: As atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse mais ativo(a) física e psicologicamente? .....	89
Gráfico 13: As atividades proporcionaram momentos de convívio? .....	90
Gráfico 15: Atividades de AL que os idosos mais gostaram de realizar .....	91
Gráfico 16: Atividades de AT que os idosos mais gostaram de realizar .....	91
Gráfico 17: Atividades de AC que os idosos mais gostaram de realizar.....	92
Gráfico 18: Atividades de AM/AS que os idosos mais gostaram de realizar .....	93
Gráfico 19: Sentimentos causados pela participação nas atividades.....	93



## **Índice de tabelas**

<b>Tabela 1-</b> Objetivos gerais e objetivos específicos do projeto .....	53
<b>Tabela 2-</b> Recursos materiais e humanos utilizados na intervenção/investigação .....	62
<b>Tabela 3 -</b> Atividades realizadas e não realizadas.....	68





# Introdução



O presente relatório de estágio, intitulado “Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo”, tem como principal objetivo a obtenção do grau de mestre em educação, na área de especialização em educação de adultos e intervenção comunitária e foi realizado pela aluna Ana Catarina da Silva Oliveira, nº PG23562.

O estágio curricular realizou-se num Centro Comunitário e teve a orientação da Dr.<sup>a</sup> Alexandra Ribeiro, como orientadora da instituição, e do Professor Doutor José Carlos Casulo como orientador da Universidade do Minho.

A temática e a área de intervenção do presente relatório enquadra-se na promoção do envelhecimento ativo através da animação, nas suas variadas formas.

Se recuarmos no tempo, temos uma visão do idoso como alguém que não tem qualquer utilidade social nem económica, que já viveu muitos anos e que por isso se encontra na reta final da sua vida. Hoje em dia, e em parte muito graças aos discursos em torno da importância do envelhecimento ativo, começa a criar-se uma ideia diferente daquela que prevaleceu desde sempre: o idoso de hoje é encarado como alguém que ainda tem muito para fazer e muito para contar, como uma pessoa que contribuiu durante alguns anos para a economia do país e como alguém que tem tempo livre para ocupar, fazendo o que lhe dá mais prazer. Segundo Mesquita (2008), citado por Oliveira (2012:49), o lazer é visto como um “contexto educativo” onde são exploradas “competências e talentos pessoais” que, geralmente, não são desenvolvidos na idade adulta.

Com a entrada na terceira idade (por volta dos 65 anos) surge uma necessidade ainda mais acrescida de estimulação física, psíquica e social, visto que a partir desta fase existe uma perda mais significativa de certas capacidades e dá-se o aparecimento de sentimentos de solidão, fracasso e de baixa autoestima.

O público-alvo da intervenção é um público com ideias um pouco conservadoras em relação à forma como o envelhecimento é encarado atualmente, não tendo consciência das vantagens que a animação lhes pode proporcionar. Tendo isto em conta, a intervenção foi realizada a vários níveis, de forma a responder mais eficientemente às necessidades apresentadas pela instituição e pelos utentes, que, de forma geral, eram o combate à solidão, a ocupação dos tempos livres que tinham na instituição e o estímulo das suas várias capacidades. Assim sendo, a animação pode ser vista como o melhor caminho a percorrer para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e para a alteração de mentalidades face ao envelhecimento.

O principal objetivo do projeto “Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo” é a promoção do envelhecimento ativo dos idosos que frequentam diariamente a instituição, através de atividades de animação, pois é necessário acabar com a ideia de que envelhecer é morrer, é parar. Todos os idosos têm o direito de serem felizes e essa felicidade passa em grande parte por um envelhecimento dinâmico, seguro e saudável.

No que se refere à estrutura do presente relatório, este divide-se em 5 capítulos principais: o primeiro refere-se ao enquadramento contextual do estágio, nele sendo caracterizada a instituição onde este se realizou e o público-alvo da intervenção, bem como os objetivos e o diagnóstico das necessidades da instituição e do público-alvo.

O segundo capítulo do relatório apresenta o enquadramento teórico referente à problemática do estágio, ou seja, o contributo de outros autores e de outras investigações já realizadas, pois não devemos avançar para a prática sem antes conhecermos a problemática a trabalhar.

No terceiro capítulo trata-se do enquadramento metodológico do estágio: o paradigma, os modelos, os métodos e técnicas utilizadas durante as fases de investigação, de intervenção e de avaliação, quer contínua, quer final. É também neste capítulo que estão discriminados os recursos mobilizados durante todo o estágio e as suas limitações.

O quarto capítulo é dedicado à discussão do processo de intervenção e de investigação, apresentando-se o trabalho desenvolvido e os resultados obtidos.

No último capítulo estão presentes as considerações finais: é realizada uma análise crítica dos resultados obtidos e do impacto que o estágio teve a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização.

Além dos principais capítulos, o relatório integra, ainda, a bibliografia e a webgrafia, bem como os anexos e apêndices.

## **Capítulo 1:Enquadramento Contextual do Estágio**

- 1.1.** Descrição dos procedimentos utilizados para integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio
- 1.2.** Caraterização da instituição e do público-alvo
- 1.3.** Apresentação da área de intervenção
- 1.4.** Apresentação do diagnóstico de necessidades



### **1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio**

No final do ano letivo de 2012-13 foi proposto à estagiária que escolhesse uma instituição para a realização do presente estágio curricular, pelo que decidiu escolher uma Associação de Moradores do concelho de Guimarães, uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) situada num bairro social e cujo trabalho desenvolvido é sobretudo de carácter político. Como IPSS, a instituição encontra-se bastante inativa, está encerrada a maior parte dos dias e não desenvolve qualquer trabalho social ou cultural para a freguesia onde se localiza. Como esta situação lhe causava alguma tristeza enquanto moradora do bairro e uma vez que esta dispõe de alguns equipamentos que considerou serem úteis à população, tais como salas amplas e duas carrinhas de nove lugares, decidiu lá realizar o presente estágio.

Assim, a estagiária entrou em contacto com o presidente da instituição e marcou uma reunião para o próprio dia à tarde. Nessa reunião explicou-lhe quais os objetivos do projeto e os recursos que seriam necessários à intervenção, pelo que o segundo achou uma ideia bastante interessante, pois nunca ninguém tinha realizado lá nenhum projeto de intervenção deste carácter. A fase de integração na instituição foi feita com a maior normalidade, visto que a estagiária passava os dias sozinha na instituição, pois não há ninguém a lá trabalhar.

No entanto, com o avançar do tempo e durante a fase de diagnóstico de necessidades, a estagiária resolveu informar-se até que ponto a população-alvo (que eram as mulheres desempregadas residentes no bairro) estariam dispostas a colaborar com o projeto e os resultados não eram muito favoráveis. Numa segunda fase decidiu convocar uma reunião, para a qual distribuiu papéis em todas as entradas dos blocos a informar da reunião e mesmo assim só apareceram seis mulheres, das quais apenas duas se mostraram realmente empenhadas e motivadas a participar no projeto. Juntamente com estes obstáculos surgiu um outro que se prendeu com o material necessário à realização das atividades, pois o presidente da instituição disse que não poderia fornecer esse material devido aos problemas financeiros que a instituição atravessa.

Posto isto, e uma vez que tanto o orientador da universidade como a coordenadora do mestrado já estavam ao corrente da situação, decidiu-se alterar a instituição de estágio. Foi então que a estagiária escolheu o Centro Comunitário, uma instituição sénior de uma freguesia que pertence igualmente ao concelho de Guimarães. O primeiro contacto estabelecido foi com o

pároco da freguesia, que é o presidente da instituição. Neste encontro foi-lhe dito que a decisão de aprovarem o estágio teria de ser debatida numa reunião que se realiza mensalmente com todos os membros da direção da instituição e que só mediante aceitação de todos seria possível a realização deste estágio. Apesar de demonstrar alguma pressa com a obtenção de uma resposta, a estagiária respeitou os regulamentos da instituição e deixou o contacto para quando tivessem uma resposta a contactarem.

E foi assim que, passados três dias, lhe ligaram para que se dirigisse à instituição e disseram que tinham as portas abertas para que se realizasse lá o estágio e que estariam dispostos a tudo para que este se efetuasse com o maior sucesso possível.

Como a instituição já tinha recebido anteriormente outros estagiários e voluntários, a presença de outra estagiária não se revelou novidade para os idosos, que ainda assim fizeram questão de desejar boa sorte e dar as boas-vindas à instituição. Como já não era a primeira vez que a estagiária frequentava a instituição, pois tinha um conhecimento prévio desta e das pessoas que a frequentam, quer utentes, quer funcionárias, foi possível uma relação de maior proximidade e a obtenção de informações mais íntimas e pessoais. No entanto, foi dedicado cerca de um mês para a realização da integração na instituição, durante o qual se realizaram conversas informais com os idosos e funcionárias e observação, quer participante, quer não participante, das aulas de ginástica e das manhãs musicais (realizadas por um voluntário e por um membro da direção).

O acolhimento na instituição foi bastante positivo tanto da parte dos idosos, que sempre se mostraram dispostos a colaborar nas atividades desenvolvidas com entusiasmo e interesse, como da parte da diretora técnica e da própria direção, tendo-se sempre mostrado contentes com a presença da mestrande e nunca colocando nenhum obstáculo ou impedimento na realização das atividades.

## **1.2.Caraterização da instituição e público-alvo**

### **1.2.1. Caraterização da instituição**

O estágio curricular decorreu numa instituição sénior que é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, designadamente um Centro Comunitário do concelho de Guimarães e que



se encontra inserida na Comissão Social Inter-Freguesias do Vale do Selho. Esta região caracteriza-se por um forte envelhecimento geográfico, acompanhado pelas mudanças dos comportamentos sociais e familiares devidas à transformação do tecido de índole rural num tecido industrial. Segundo dados recolhidos no Instituto Nacional de Estatística (INE), o envelhecimento demográfico dessa freguesia é um fenómeno que tem vindo a acentuar-se, à semelhança do que tem acontecido no restante país, já que estes mesmos dados mostram que entre 2001 e 2011 houve um aumento de 134 idosos, passando de 233 a 367 pessoas com 65 ou mais anos de idade. Isto faz com que a proporção deste grupo etário residente na freguesia seja de 12.80% ([http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0006729&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0006729&contexto=bd&selTab=tab2) - acedido a 17 de Março de 2014).

O Centro Comunitário (CC) situa-se no centro da freguesia, muito próximo da igreja e do cemitério, foi inaugurado no dia 09 de Dezembro de 2004 e começou a funcionar como centro de dia e como serviço de apoio domiciliário (SAD), sendo estas as únicas valências que o incorporam e que ainda hoje se mantém (ver anexo A).

O centro de dia é uma resposta social que funciona apenas durante o dia e que, através da prestação de vários serviços, contribui para a manutenção do idoso no seu meio social e familiar. Os principais objetivos desta valência são atender as principais necessidades dos utentes; retardar as consequências inerentes ao envelhecimento através da prestação de apoio pessoal, social e psicológico; promover as relações interpessoais e a autonomia. Em relação à valência de serviço de apoio domiciliário, esta traduz-se numa equipa que presta serviços a famílias ou indivíduos na sua própria residência, que por motivos de dependência física ou psíquica não são capazes de assegurar a satisfação das suas necessidades básicas e quotidianas. Os principais objetivos deste serviço são sobretudo a melhoria da qualidade de vida das pessoas; a garantia de cuidados adequados às necessidades específicas de cada indivíduo e evitar ao máximo o recurso a estruturas residenciais, como por exemplo os lares. ([http://www4.seg-social.pt/documents/10152/27202/apoios\\_sociais\\_idosos](http://www4.seg-social.pt/documents/10152/27202/apoios_sociais_idosos) - acedido a 17 de Março de 2014).

No CC, é na valência do centro de dia, frequentada diariamente por 20 utentes, que decorre o estágio, aos quais são prestados serviços de apoio ao nível de higiene pessoal, tratamento de roupas, preparação e disponibilização de refeições, tratamento de documentos, realização de atividades de recreação e convívio e acompanhamento médico. Com exceção

destes dois últimos aspetos, a valência de apoio domiciliário, da qual usufrui uma população flutuante de aproximadamente 40 pessoas, presta os mesmos serviços do centro de dia.

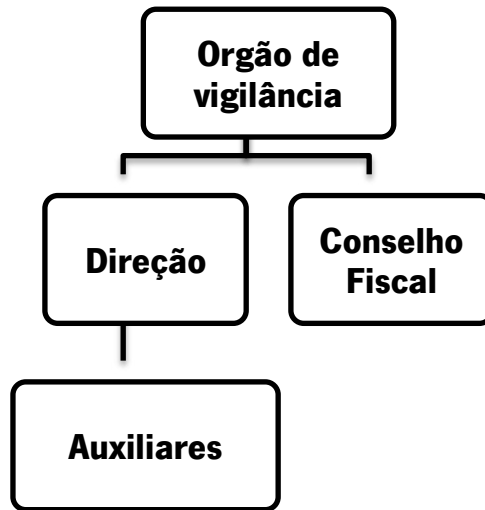
Ainda de acordo com o folheto informativo da instituição, os principais objetivos do CC são essencialmente três: o primeiro refere-se à prestação de “cuidados de ordem física e psicossocial aos indivíduos e familiares de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar, reduzindo as situações de incapacidade física e/ou mental e de isolamento individual e social” (cf. Anexo A); o segundo traduz-se no apelo à colaboração dos familiares e da comunidade em geral para a necessidade de prestar apoio aos idosos e o terceiro objetivo passa por “promover atividades sócio recreativas com vista a prevenir o isolamento social” (cf. Anexo A).

No que se refere ao seu financiamento, este é realizado sobretudo pela Segurança Social e pelos próprios utentes, que pagam uma mensalidade calculada pela diferença entre o rendimento mensal líquido do agregado familiar e as suas despesas fixas, a dividir pelo número de elementos que compõem o mesmo agregado familiar.

Relativamente aos seus recursos físicos, a instituição é composta pelo edifício principal, onde, no andar superior, está instalado o gabinete médico, as três casas-de-banho para utilização exclusiva dos utentes, sendo que uma destas está adaptada a pessoas de pouca ou nenhuma mobilidade, o refeitório e a sala de convívio, na qual decorrem a maior parte das atividades. No piso inferior do edifício situa-se a cozinha, a lavandaria, uma despensa, um vestiário para utilização exclusiva das funcionárias e duas casas-de-banho para o mesmo efeito. Em dois outros edifícios, à parte, situam-se uma cantina e a biblioteca. A cantina é utilizada para realizar atividades que necessitem de um espaço mais amplo e para confeccionar refeições aos sábados, cujos lucros das vendas revertem a favor da instituição. Na biblioteca, que também funciona como sala da direção, estão guardados alguns livros e instalados computadores. Ainda dentro do Centro, temos um espaço exterior bastante amplo, com coberto, que está apenas em terra e, ainda, espaços verdes com uma dimensão de cerca de um hectare.

Atualmente estão a decorrer obras para ampliar o espaço físico da instituição, para que se possa aumentar o número de utentes e para que estes tenham espaços mais amplos para a realização de atividades. As obras estão a ser realizadas numa antiga habitação que pertence à paróquia, que se situa mesmo junto ao edifício principal do centro comunitário.

No que diz respeito aos recursos humanos, a orgânica institucional apresenta-se no seguinte organograma:



**Ilustração 1:** Organograma institucional

De uma forma mais detalhada, o órgão de vigilância, visto que esta é uma instituição de natureza religiosa, é representado pelo pároco da freguesia, cuja principal função é zelar pelo bom funcionamento da mesma. O conselho fiscal é constituído pelo presidente e por dois vogais, aos quais compete zelar pelo cumprimento da lei, a administração financeira da instituição e a participação nas reuniões da direção. Em relação à direção, esta é constituída pelo presidente, que será sempre o pároco da freguesia, pelo vice-presidente, por dois secretários e por um tesoureiro. À direção compete elaborar o plano de contas da gerência, assegurar a organização e o funcionamento dos serviços prestados, contratar e gerir os recursos humanos que trabalham na instituição, representá-la sempre que seja necessário e elaborar os regulamentos internos. Da direção faz ainda parte a diretora técnica da instituição, que é a responsável pelo acompanhamento do estágio no âmbito institucional.

As auxiliares são seis e todas do sexo feminino, sendo que uma delas é cozinheira, uma outra é ajudante de cozinha e as restantes são auxiliares de ação direta, cujas tarefas são principalmente o transporte dos utentes de casa para a instituição e da instituição para casa, bem como a higiene, a administração de medicamentos que estes tenham de tomar diariamente e a realização de atividades de animação que eventualmente se fazem. A cada funcionária é atribuída uma serie de tarefas específicas, mas existem situações em que têm de se ajudar mutuamente para que a instituição possa funcionar com normalidade. Relativamente às suas habilitações académicas, verifica-se que tanto a cozinheira como a sua ajudante têm apenas o 1º ciclo do ensino básico, duas auxiliares têm o 3º ciclo do ensino básico e as outras duas

concluíram o ensino secundário. Ainda assim, continuam em processo de formação contínua através da frequência de cursos e formações relacionados com a população da área profissional em que exercem: a terceira idade.

### **1.2.2. Caraterização do público-alvo**

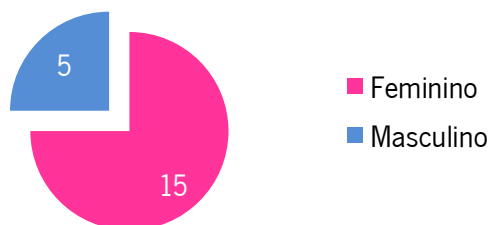
Para conhecer melhor o público-alvo, saber as suas características, as suas necessidades e interesses foram realizados inquéritos por questionário, conversas informais, observação participante e registo no diário de bordo. Na primeira semana em que a estagiária foi para a instituição, decidiu que faria apenas observação, anotando informações que possibilitavam perceber como era cada utente ao nível da personalidade, quais as relações que tinham entre si e com as auxiliares e o que faziam na instituição no dia-a-dia. Nesta primeira semana, a estagiária assistiu a todas as atividades que se desenvolvem semanalmente na instituição, nomeadamente a leitura das notícias da paróquia e do país, que é feita por uma professora que já se encontra aposentada; a ginástica; o cântico religioso que é realizado por um dos membros da direção e, à sexta-feira, sessão de concertina e músicas populares portuguesas, animada por um voluntário que regularmente se desloca à instituição para realizar esta atividade.

De todas as atividades mencionadas, aquela em que os idosos mais se mostravam empenhados e motivados era a ginástica, tal como se verifica numa das passagens do diário de bordo de 16 de Outubro de 2013:

“Hoje foi dia de ginástica e notou-se logo isso quando cheguei à instituição porque, normalmente a essa hora, estão no cemitério ou no supermercado. (...) Quando o professor chegou já estavam todos na sala. (...) Na realização dos exercícios verificou-se grande empenho e motivação, todos dizem que se sentem melhor ao fazer exercício físico.”

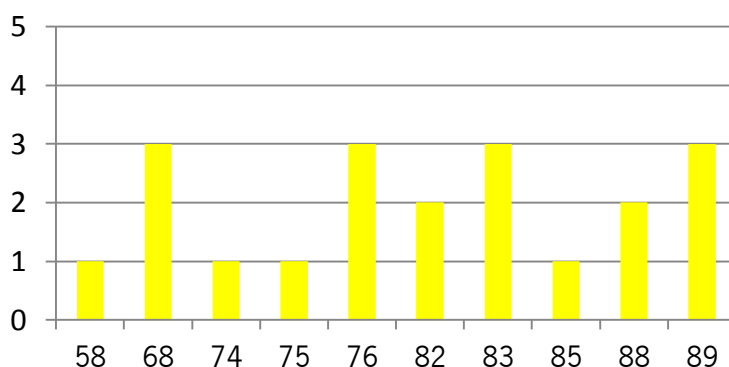
Na segunda semana de estágio, a estagiária aplicou um total de 20 inquéritos de diagnóstico em dois dias diferentes. Como a maioria dos idosos não sabe ler nem escrever, a estagiária lia as questões e assinalava as respostas que eles forneciam. Como os inquéritos eram curtos e de respostas bastante rápidas, estes eram aplicados e recolhidos no mesmo dia. Depois de analisar os inquéritos realizados, que foram posteriormente utilizados para o

diagnóstico das necessidades e interesses do público-alvo (ver apêndice I), foi possível identificar as suas características, desde logo quanto ao sexo: o grupo era constituído por 20 idosos, dos quais 15 do sexo feminino e 5 do sexo masculino.



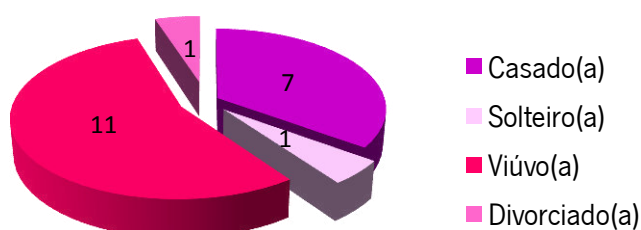
**Gráfico 1: Sexo**

No que se refere às suas idades, verifica-se uma margem etária bastante alargada, que vai dos 58 anos aos 89 anos; no entanto, existe uma maior frequência de idosos octogenários. Como no gráfico que se segue as idades não estão discriminadas relativamente ao sexo, achamos pertinente fazer essa discriminação por extenso. Assim sendo, concretamente eram estas as suas idades: do sexo masculino, 1 idoso tem 68 anos, outro tem 82 anos, outro tem 83 anos e outros 2 têm 89 anos de idade; do sexo feminino, com idade de 58 anos, 74 anos, 75 anos, 82 anos, 85 anos e 89 anos, apenas 1 utente por cada uma destas. Há 2 idosas com 68 anos, 3 idosas com 76 anos, 2 idosas com 83 anos e, por fim, 2 idosas têm 88 anos.



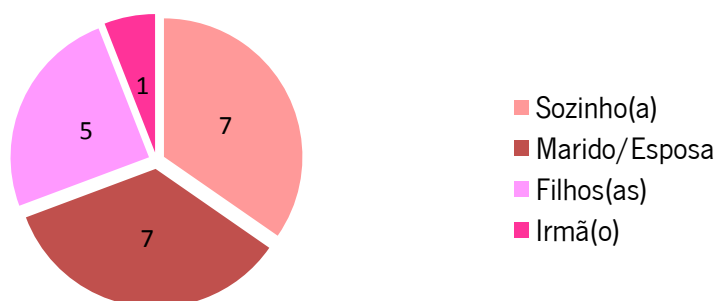
**Gráfico 2: Idade**

Relativamente ao seu estado civil é possível verificar que a maior parte dos idosos que frequentam o CC são viúvos(as), sendo que há também bastantes idosos que são casados: do sexo masculino, 3 idosos são casados e 2 são viúvos. Relativamente ao sexo feminino, um número significativo (9 em 15) são viúvas, 4 são casadas, 1 é solteira e outra é divorciada.



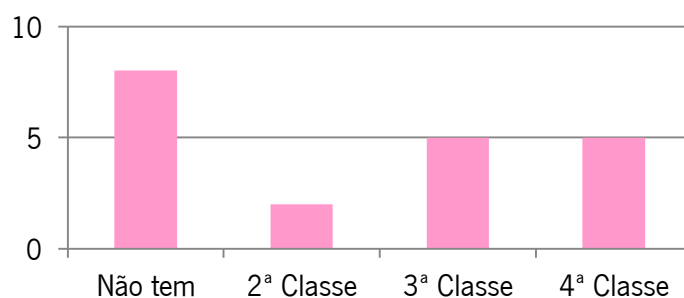
**Gráfico 3: Estado Civil**

Em relação à composição dos agregados familiares destes idosos, constata-se que o número de idosos que vive com o cônjuge é igual ao número de idosos que vivem sozinhos, que faz o total de 14 em 20 idosos. Relativamente aos restantes idosos, verifica-se que 5 habitam com os filhos e que 1 vive com um irmão e com a cunhada. Se fizermos a análise da composição do agregado familiar dos idosos tendo em conta o sexo, verificámos que, do sexo masculino, 3 idosos vivem com a esposa, 1 vive sozinho e outro vive com uma filha. No que se refere ao sexo oposto, a maioria das idosas (6 em 15) vivem sozinhas, 4 vivem com o marido, o mesmo número vive com os filhos e apenas 1 utente vive com um irmão.



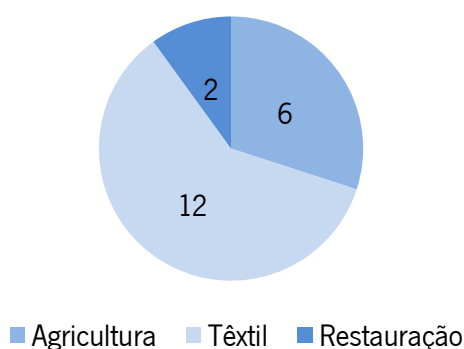
**Gráfico 4: Com quem habitam?**

Dos 20 inquiridos, 8 não sabem ler nem escrever, mas conclui-se que 12 idosos frequentaram a escola até à 3ª ou 4ª classes. Por outro lado, verifica-se que a escolaridade é superior nos homens do que nas mulheres, uma vez que, apesar de só fazerem parte do público-alvo 5 utentes do sexo masculino, apenas um deles não frequentou a escola. Das 15 idosas inquiridas, um número bastante significativo destas (7 em 15) não sabe ler nem escrever e apenas 2 delas concluíram o 4º ano de escolaridade (cf. Apêndice I).



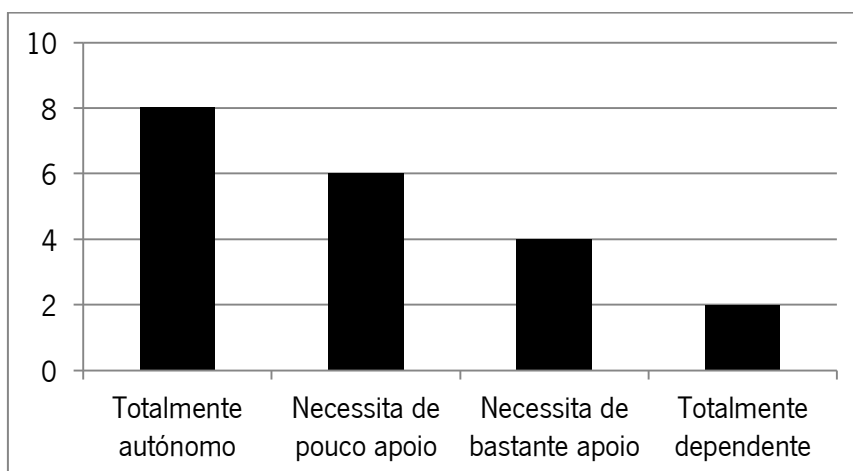
**Gráfico 5: Escolaridade**

Profissionalmente, ambos os sexos desempenharam funções nas áreas têxteis ou agrícolas. De forma mais detalhada e novamente fazendo a distinção entre o sexo masculino e o sexo feminino, é possível confirmar que 3 idosos eram profissionais têxteis, enquanto os outros 2 dedicaram as suas vidas à agricultura. No que diz respeito ao sexo feminino, verifica-se que a grande maioria (9 em 15) trabalharam como operárias têxteis, 4 trabalharam na agricultura e 2 trabalharam na área da restauração. No entanto, é de salientar que estas duas idosas eram emigrantes e desempenharam essa profissão em restaurantes parisienses.



**Gráfico 6: Profissão**

Tendo em conta o seu estado de saúde, a maior parte destes idosos são pessoas ainda autónomas, que necessitam de pouco ou nenhum apoio na realização de tarefas quotidianas e na mobilidade e que se conseguem expressar com facilidade. A maior dificuldade que referem é ao nível da visão e não podem ser dificuldades consideradas graves (cf. Apêndice I). Dos 20 inquiridos apenas dois são totalmente dependentes ao nível da mobilidade (1 do sexo masculino e 1 do sexo feminino), visto que necessitam de cadeiras de rodas para se deslocarem de um sítio para outro. No entanto, e tal como nos mostra o seguinte gráfico, a grande maioria (14 em 20) necessitam de pouco o nenhum apoio para se deslocarem. Ainda neste âmbito de dependências gerais, uma utente do sexo feminino é portadora da alzheimer, uma doença neuro-degenerativa que provoca uma perda das capacidades cognitivas que, conseqüentemente, leva a que os indivíduos sejam incapazes de realizar as tarefas quotidianas.



**Gráfico 7: Dependência ao nível da mobilidade**

Apesar de, inicialmente, o público-alvo da intervenção serem os 20 inquiridos que na altura frequentavam o Centro de Dia, com o decorrer do tempo houve uma pequena alteração no grupo, uma vez que dois idosos, um do sexo masculino e uma do sexo feminino, deixaram de ser utentes do CC. Contudo, a composição do grupo manteve-se igual, visto que entrou um utente do sexo masculino e uma utente do sexo feminino. O utente do sexo masculino tem 40 anos de idade e começou a frequentar o Centro de Dia devido aos seus problemas do foro mental (epilepsia, esquizofrenia e psicose), pelo que é desaconselhável estar demasiado tempo sozinho em casa. Relativamente à outra utente, a necessidade de vir para o Centro de Dia



preendeu-se principalmente com o facto de ser deficiente visual e de durante o dia estar sozinha em casa.

Embora as atividades se destinassem principalmente aos utentes do Centro de Dia, a Diretora Técnica da instituição pediu à estagiária se poderia selecionar algumas atividades do seu plano em que os utentes do SAD pudessem também participar, daí que em algumas atividades o grupo de participante foi maior do que o normal.

### **1.3. Apresentação da área de intervenção**

Durante a fase da integração na instituição, um dos maiores desafios com os quais me deparei foi o de inculcar nos idosos a importância de se tornarem agentes ativos do seu próprio envelhecimento, visto que a grande maioria desconhecia a importância do seu envolvimento em atividades de animação como forma de melhorar a sua qualidade de vida. Muitos deles pensam e agem conforme o que a sociedade espera deles: que sejam sujeitos inativos, que já trabalharam bastante, que agora apenas precisam de descansar e que já não têm qualquer contributo a dar para a comunidade a que pertencem.

Foi com base nestas ideias que estabeleci como área de intervenção o envelhecimento demográfico para mostrar, com base nos pressupostos da educação de adultos, que é possível tornar a fase da velhice como uma fase de prazer, de alegria e de atividade. Durante vários anos a educação foi encarada como um fenómeno escolar. No entanto, segundo Antunes (2001), foi no pós II Guerra Mundial que a educação se constituiu como um meio de desenvolvimento social, cultural e económico, visto que surgiu a necessidade de reeducar os adultos para que estes pudessem contribuir para a reconstrução e desenvolvimento de uma sociedade que se encontrava desfeita.

A partir daqui surge um conjunto de conferências e relatórios internacionais que pretendem discutir a importância que a educação de adultos tem para a sociedade atual. Entre estes, os que mais se destacam são: a I Conferência Internacional de Educação de Adultos, organizada pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) em 1949, na Dinamarca (onde se deram os primeiros passos em relação à Educação de Adultos como um processo contínuo); a III Conferência Internacional de Educação de Adultos realizada em Tóquio em 1972 (perspetiva-se a educação como um processo comunitário, pelo

que os indivíduos devem participar ativamente na vida das comunidades de que fazem parte) e o relatório “Educação: um tesouro a descobrir” de Jacques Delors, no qual são apresentados os quatro pilares da educação (aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser) e que se centra na ideia de que a educação permanente é um requisito fundamental para fazer face aos problemas do século XXI (Antunes, 2001: 73). Apesar de não estarem aqui referidos todos os documentos que estão na base da evolução histórica do conceito de educação permanente, a verdade é que todos eles contribuíram para que a educação seja hoje encarada como um processo que se estende ao longo da vida dos indivíduos e que contribui para o seu enriquecimento.

Seguindo esta linha de evolução histórica, verifica-se que surgiu na década de 90 o conceito de envelhecimento ativo, adotado pela Organização Mundial de Saúde e que o define como um “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (consultado no site da Direção-Geral da Saúde no dia 23 de Novembro de 2013, disponível em <http://www.dgs.pt/pagina.aspx?f=1&lws=1&mcna=0&inc=&mid=5005&codigoms=0&codigono=65126513AAAAAAAAAAAAAAAAA>). Importa antes de mais salientar que o principal objetivo das políticas para o envelhecimento ativo é que os indivíduos tenham uma vida mais longa e com a melhor qualidade de vida possível. Contudo, isto só é possível alcançar se intervirmos não só ao nível da saúde do idoso, mas também ao nível do seu bem estar-físico, emocional e ao nível das relações que o idoso tem com a restante comunidade envolvente. No âmbito do estágio curricular realizado, todos estes níveis foram alvo de intervenção através da realização de atividades de animação, nas quais a autonomia e o bem-estar dos idosos foram sempre levados em consideração.

Tudo o que foi evidenciado anteriormente vai ao encontro dos conceitos-chave deste relatório (animação e envelhecimento ativo, que posteriormente abordarei com mais detalhe) e ao encontro dos principais pressupostos da educação de adultos e da intervenção comunitária.

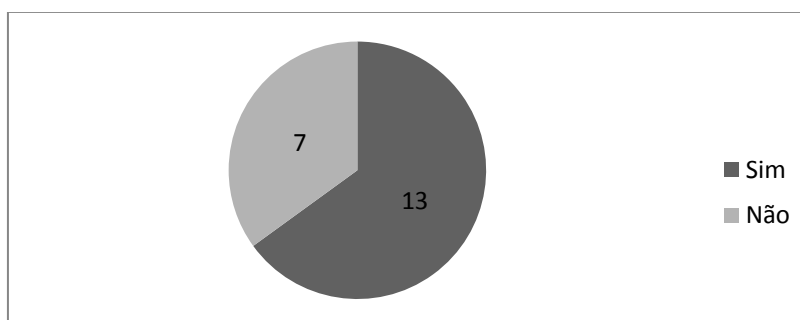
#### **1.4. Apresentação do diagnóstico de necessidades**

Para a realização do presente relatório foi necessário realizar um diagnóstico das necessidades, motivações e interesses do público-alvo da intervenção. Segundo Boutinet (1990),

o diagnóstico é um estudo aprofundado dos atores sociais, permitindo uma análise das motivações, dos receios, dos obstáculos dos intervenientes e da forma como estes se encontram inseridos no seu espaço. É importante também referir que apesar de o diagnóstico ser mais intenso na fase inicial do projeto, este é um processo que deve ser contínuo, uma vez que nos permitirá uma melhoria dos resultados no caso de o projeto não correr conforme devia.

Assim, logo nos primeiros contactos com a instituição foram utilizadas alguns métodos de investigação, visto que são estes que nos permitem a recolha da informação necessária para o diagnóstico, tais como as conversas informais (quer com os idosos, quer com as funcionárias da instituição), a observação participante e não participante e o inquérito por questionário (ver apêndice I). Apesar de o inquérito por questionário fornecer informação bastante importante, foi durante as conversas informais que obtivemos informações mais privilegiadas, pela simples razão de as pessoas se sentirem mais à vontade a conversar do que a responder a perguntas previamente planeadas.

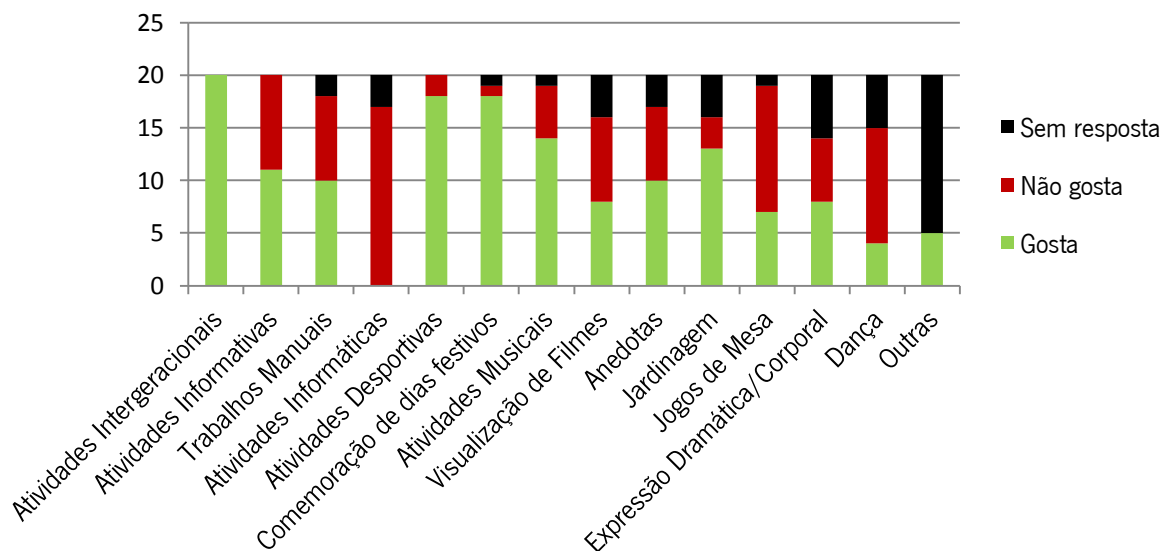
Debruçando-nos agora sobre os inquéritos, é possível verificar que a ocupação dos tempos livres destes idosos ocorre apenas na instituição e, quando não estão lá, não fazem qualquer tipo de atividade que lhes proporcione algum prazer ou satisfação. Além de isto mostrar a pouca sensibilidade que o público-alvo tem em relação à importância do envelhecimento ativo, verifica-se igualmente a importância que a instituição tem para eles neste processo. A comprovar isto vem o facto de uma parte ainda significativa afirmar que não gostavam de ter mais atividades na instituição, dizendo posteriormente que já não têm idade para essas coisas e que andam muito cansados.



**Gráfico 8: Gostava de ter mais atividades no Centro?**

Quando questionados sobre o tipo de atividades em que gostariam de participar na instituição, as respostas foram ao encontro daquilo que já tinha percebido durante as conversas

informais: este é um grupo de idosos que gosta imenso de encontros com gerações mais novas, que gostam de partilhar as suas experiências e histórias de vida, que gostam de sair da instituição e fazer passeios, mas também um público muito apegado às suas origens rurais e desinteressado pelas novas tecnologias. Isto comprova-se no seguinte gráfico:



**Gráfico 9: Tipos de atividades que gostariam de realizar**

Tendo em conta tudo o que foi referido anteriormente, torna-se importante fazer uma intervenção com este público-alvo, através da realização de atividades de animação, que contribuam não só para a ocupação dos tempos livres que passa na instituição, mas que também lhe proporcione momentos de diversão, de socialização, de estimulação e de alegria; que o faça sentir que ainda pode ter felicidade nesta fase da sua vida.

## **Capítulo 2: Enquadramento teórico do tema/área do estágio**

**2.1.** Envelhecimento populacional: a realidade e as conceções.

**2.1.1.** Envelhecimento demográfico em Portugal e na Europa: as estatísticas

**2.1.2.** Conceções sobre o envelhecimento

**2.2.** Educação de adultos e intervenção comunitária

**2.3.** Animação na terceira idade: contributos para o envelhecimento ativo

**2.4.** Apresentação de outras experiências sobre o tema e a sua relevância para o trabalho de intervenção desenvolvido



## **2.1. Envelhecimento populacional: a realidade e as conceções.**

### **2.1.1 Envelhecimento demográfico em Portugal e na Europa: as estatísticas**

Ao contrário do que aconteceu em séculos passados, a pirâmide etária portuguesa, à semelhança do que acontece com os restantes países europeus, caracteriza-se por um duplo envelhecimento, consequência do aumento do número de idosos e da diminuição do número de crianças e jovens. Tal fenómeno é reflexo das alterações laborais e culturais que se têm vindo a notar nas últimas décadas: há uma maior preocupação com o controlo da natalidade, uma alteração do papel social da mulher, que atualmente estuda até mais tarde e, conseqüentemente, também casa mais tarde, e por fim o elevado aumento do desemprego jovem.

De acordo com Oliveira (2012), existem alguns indicadores que nos possibilitam detetar o envelhecimento demográfico de um país, como é o caso da taxa de natalidade, da taxa de mortalidade, da idade média da população e do índice de envelhecimento, indicadores que analisaremos mais detalhadamente.

A taxa de natalidade refere-se ao número de crianças que nascem anualmente por cada mil habitantes. Ao consultarmos o portal da internet do INE, verificámos que, em Portugal, entre 1992 e 2012 a taxa de natalidade diminuiu de 11,5‰ para 8,5‰ (consultado em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0000596&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000596&contexto=bd&selTab=tab2) – acedido a 22 de Abril de 2014) e, de acordo com a comunicação social, este é um fenómeno que tende a agravar-se.

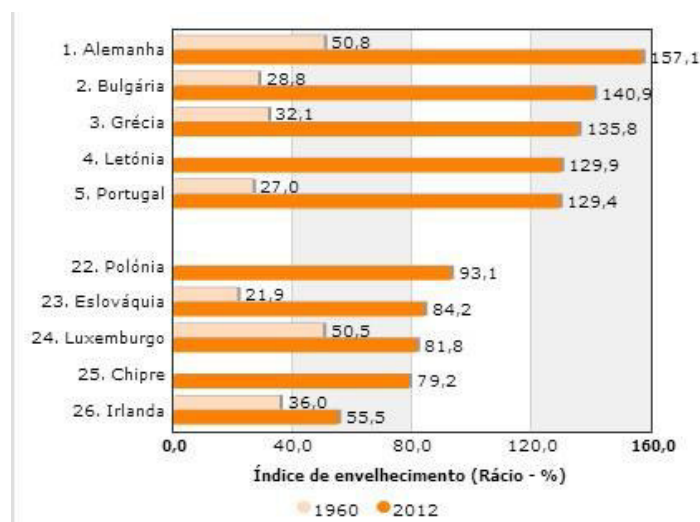
Relativamente à taxa de mortalidade (número de óbitos registados por cada mil habitantes), verifica-se que, no mesmo período de tempo (1992-2012), este indicador aumentou apenas 0,01‰, passando de 10,1‰ para 10,2‰ em 2012 (consultado em [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0000597&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000597&contexto=bd&selTab=tab2) – acedido a 22 de Abril de 2014). Este aumento pouco ou nada significativo deve-se aos avanços ao nível da medicina, ao aumento do acesso a bens de consumo, às melhorias da alimentação e das condições de vida das pessoas. Se recuássemos mais umas décadas, verificaríamos que a taxa de mortalidade era bem mais significativa, pois só uma pequena parte das pessoas tinha um nível de vida satisfatório.

Quanto ao terceiro indicador, que se refere à idade média da população portuguesa, este reflete mais uma vez o aumento significativo do envelhecimento demográfico. De acordo com a

página da internet PORDATA, ao analisarmos este indicador verificámos que, entre 1960 e 2013, a idade média da população portuguesa aumentou 14,8 anos, passando dos 27,8 anos no início da década de 60 para os 42,6 anos em 2013 (consultado em <http://www.pordata.pt/Europa/Populacao+residente+idade+media-2265> – acedido a 22 de Abril de 2014).

Por fim, em relação ao índice de envelhecimento, importa antes de mais proceder à sua definição. De acordo com a mesma página referida anteriormente, o índice de envelhecimento traduz o número de pessoas idosas (com 65 ou mais anos de idade) por cada 100 jovens (com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos de idade). Assim sendo, em 1960 o índice de envelhecimento era de 27%, enquanto em 2012 o número aumentou para 129,4% (consultado em <http://www.pordata.pt/Europa/Indice+de+envelhecimento-1609> – acedido a 22 de Abril de 2014).

Referindo uma vez mais Oliveira (2012), à semelhança do que acontece em Portugal, também os restantes países europeus traduzem um forte envelhecimento demográfico, que se começou a intensificar a partir da década de 60, fazendo com que, neste momento, a Europa seja o continente mais envelhecido. O seguinte gráfico mostra essa mesma realidade:



**Gráfico 10: Índice de envelhecimento dos países europeus**

(Fonte: Site PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo, disponível em <http://www.pordata.pt/Europa/Indice+de+envelhecimento-1609>, acedido a 22 de Abril de 2014.)

Tudo o que foi referido anteriormente tem vindo a levantar questões a vários níveis, nomeadamente aos níveis social, de saúde e económico: por um lado, ao nível social tem-se



verificado um aumento do número de institucionalizações de idosos, uma vez que atualmente nem todas as famílias têm condições para cuidar de uma pessoa idosa e, por outro lado, o encerramento de respostas sociais destinadas a crianças e jovens, uma vez que estes vão sendo cada vez menos; ao nível da saúde, é necessária uma maior exigência com os cuidados de saúde; por fim, ao nível económico, assiste-se a uma diminuição das receitas para o Estado e um aumento das suas despesas, uma vez que este grupo etário deixou de contribuir com a sua força de trabalho e passou a ter direito a uma pensão (Mota, 2010).

### **2.1.2. Conceções sobre o envelhecimento**

Na sociedade em que vivemos, considera-se idoso o indivíduo que tenha 65 ou mais anos de idade e que já se encontra aposentado. Geralmente, a esta fase da vida estão associados sentimentos de inutilidade, de tristeza, de passividade e, em alguns casos, até mesmo de depressão. Esta ideia é defendida por Novaes (1997), que relaciona o abandono do mundo laboral com a diminuição da autoestima na terceira idade e com o aparecimento de sentimentos de solidão, perda e vazio, conduzindo os indivíduos mais velhos a estados depressivos, daí a importância de adotar estilos de vida saudáveis e formas de viver com mais prazer.

Também Silva (2009), citado por Oliveira (2012:29), trabalhou este tema, através da elaboração de um estudo que pretendia perceber a relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida. Assim, concluiu que a satisfação com a vida tende a diminuir à medida que envelhecemos e que os indivíduos que frequentam atividades sociais tendem a sentir-se mais satisfeitos com a vida após se aposentarem.

Novamente na linha de pensamento de Novaes (1997), verifica-se uma grande diferença entre os idosos de hoje e os idosos de alguns séculos passados:

Nas sociedades mais antigas, os velhos eram as pessoas mais respeitadas da sociedade pois eram vistos como os mais sábios e os mais experientes. Hoje em dia, a velhice é encarada como desprovida de força, incapaz de prazer, solitária e repleta de amargura (Novaes, 1997: 31).

Verifica-se, assim, que a representação social do idoso varia consoante a sociedade e a cultura vigente numa determinada época, pelo que na nossa sociedade individualista e capitalista o idoso é encarado como um peso social, uma vez que já não é economicamente produtivo. No entanto, partilhando da mesma ideia de Silva (2011), é provável que nas próximas décadas os estereótipos negativos que tendem a ser atribuídos à velhice sejam ultrapassados, uma vez que as gerações idosas vindouras serão muito mais instruídas e terão uma consciência muito maior de que devem assumir uma atitude positiva face ao seu próprio envelhecimento.

Considerando tudo o que foi referido anteriormente, o ideal é encarar o envelhecimento como um acontecimento natural, que se inicia desde que nascemos e que faz parte da vida de todas as pessoas. Contudo, é errado e até discriminatório apelidar um indivíduo de idoso apenas pela sua idade cronológica, uma vez que é possível falar em envelhecimento individual e em envelhecimento biopsicológico (Oliveira, 2012): o envelhecimento individual relaciona-se com o envelhecimento cronológico, ou seja, está diretamente relacionado com a idade dos indivíduos, inicia-se com o seu nascimento e termina com a sua morte; já o envelhecimento biopsicológico não se rege pela cronologia, é influenciado pela biologia do indivíduo e pelo contexto em que este se encontra inserido. Existe um conjunto de aspetos biológicos que são normais no envelhecimento, como é o caso do embranquecimento do cabelo, da diminuição das capacidades visuais e auditivas, bem como uma diminuição da força muscular (Costa, 1998), um enfraquecimento dos ossos e uma perda da elasticidade (Lorda, 1998).

É neste contexto que surgem as conceções sobre o envelhecimento. Por um lado, podemos falar no envelhecimento saudável que, segundo Torres e Marques (2008:4), se refere à “interação entre a saúde física, a saúde mental, o suporte familiar, a independência económica e a integração social”. Por outro lado, surge o conceito de envelhecimento patológico, “causado por doença ou estilos de vida inadequados” (Ferraz,2012:10). Na mesma linha de pensamento, Lorda (1998) afirma que existem doenças como a diabetes e a hipertensão que tendem a ser associadas à velhice, mas que na realidade são o resultado de maus hábitos alimentares desenvolvidos em idades mais jovens.

Uma outra conceção sobre o envelhecimento é dada por Guillemard (1980), citada por Fernandes (1997), que afirma existirem duas conceções sobre a velhice: a “velhice invisível” que predominou até ao século XIX, na qual as solidariedades e os apoios aos idosos eram prestados pelos familiares; e a “velhice visível”, na qual os idosos já começam a receber algum apoio social. Em relação às instituições que acolhem os idosos, verifica-se também esta alteração na

forma como lhes são prestados os cuidados: deixaram de se responsabilizar apenas pela sua alimentação, morada e assistência na saúde e passam a “desenvolver programas de desenvolvimento das suas potencialidades (...) dando ênfase a programas de lazer, de terapia ocupacional e de socialização” (Novaes, 1997: 94).

A última conceção de envelhecimento apresentada refere-se ao envelhecimento ativo, que, de acordo com a informação presente na página da internet da Direção-Geral da Saúde, a Organização Mundial de Saúde (2002) definiu como sendo um “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (consultado em <https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx> - acedido a 28 de Março de 2014). Para que haja um envelhecimento ativo, é necessário que o idoso se encontre num estado de envelhecimento saudável, isto é, que se encontre bem ao nível físico, psicológico e de saúde em geral. Por outro lado, é ainda necessário que este se insira num processo de educação permanente, agindo ativamente na comunidade em que se encontra inserido, desempenhando um papel de cidadão autónomo.

## **2.2. Educação de adultos e intervenção comunitária**

Apesar de atualmente sabermos que o ser humano se encontra num processo de aprendizagem durante toda a sua vida, é possível afirmar também que esse reconhecimento da educação como um processo permanente que se estende ao longo de toda a vida do indivíduo é um fenómeno ainda recente. Até aos anos 50, a educação resumia-se apenas à educação escolar, sendo que esta se destinava às crianças e jovens que frequentassem a escola, uma vez que, quando a terminavam, deixavam de estar num processo de aprendizagem. Assim, a escola era vista como um meio de preparação para a vida adulta e, quando atingida esta fase, as crianças e jovens terminavam assim o seu processo de educação. Contudo, o cenário de destruição causado pela II Guerra Mundial levou à necessidade de reeducar os adultos para que estes pudessem contribuir para reconstrução e desenvolvimento dos países afetados pela guerra e foi desta forma que a educação passou a dirigir-se à grande maioria da população, transformando uma educação destinada às elites numa massificação da educação (Canário, 1999). Neste contexto de grandes transformações no campo educativo, juntamente com as

transformações sociais, culturais e políticas, assiste-se, na década de 60, a um aumento da importância atribuída à educação de adultos e a uma maior escolarização para que pudessem competir no mercado de trabalho.

Neste seguimento, surgiu a Primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos (CONFINTEA I), realizada em 1949, na Dinamarca. Esta primeira conferência, organizada pela UNESCO, apesar de ter ficado marcada por incertezas e contradições, teve um papel importante pelo facto de representar os primeiros passos dados no sentido de conceber a educação de adultos, como tendo a principal tarefa era de “satisfazer as necessidades e aspirações do adulto em todas as dimensões da vida” (Antunes, 2001: 35). Apesar de ser de uma forma ainda muito subtil, já começam a surgir as primeiras preocupações com a necessidade de os adultos se autorrealizarem, fazendo-se apelo à sua formação contínua através de programas de formação profissional.

A II CONFINTEA, realizada em 1960 no Canadá, ficou marcada sobretudo por duas questões centrais: enquanto nos países desenvolvidos os indivíduos não se mostravam capazes de responder às crescentes necessidades de um mundo em mudança e em desenvolvimento científico e tecnológico, nos países em desenvolvimento as principais preocupações continuavam a ser a criação de meios para combater as elevadíssimas taxas de analfabetismo, traduzindo assim uma assustadora discrepância entre países desenvolvidos e países em desenvolvimento no que diz respeito à educação.

Contudo, foi na III CONFINTEA, realizada em 1972 no Japão, que a educação de adultos passou a ser vista numa perspectiva mais comunitária e contínua, ao mesmo tempo que deixou de abranger apenas o fator económico e passou a abranger igualmente o fator social e cultural dos indivíduos, de modo a que sejam criadas condições para que estes possam responder a todas as suas necessidades, participando de forma ativa e interessada na vida da comunidade em que se encontram inseridos (Antunes, 2001: 47). Este aspeto é também referido por Dias (1983), que afirma que a grande meta da Educação de Adultos passa não só pelo desenvolvimento socioeconómico, da ciência e da técnica, mas sobretudo pelo sentido cultural, da tradição e dos valores.

Foi um ano antes desta CONFINTEA que surgiu o relatório da Comissão Internacional sobre o Desenvolvimento da Educação, coordenado por Edgar Faure, no qual aparece pela primeira vez o conceito de cidade educativa, conceito esse que se relaciona com a educação permanente. Segundo Dias (1983), este conceito nasce da simbiose entre educação e

sociedade: a sociedade é o único lugar educativo em que o processo de autoeducação se torna viável e que inclui não só a escola, mas todos os lugares que o Homem frequenta. A par disto, Faure (1981), no seu relatório intitulado “Aprender a Ser”, refere que a escola não pode assumir sozinha as funções educativas da sociedade, uma vez que a educação dos indivíduos se realiza em todos os domínios da sociedade. Desta forma, o mesmo autor afirma que “a cidade possui um imenso potencial educativo, não só pela intensidade das trocas de conhecimento que se operam, mas também pela escola de civismo e de solidariedade que constitui” (Faure, 1981: 248).

Em 1976 foi escrita a Recomendação de Nairobi, organizada pela UNESCO, um dos textos mais importantes e que deve ser tido em conta sempre que falamos em educação de adultos, uma vez que este foi o primeiro documento a apresentar uma visão de conjunto sobre a educação de adultos e a afirmar que nesta é mais importante a educação informal (conhecimento proveniente das experiências que o indivíduo vai tendo ao longo da sua vida) do que a educação formal. Por outro lado, foi também neste documento que surgiu pela primeira vez a expressão “educação permanente”, bem como se salientou a importância de o indivíduo ser o principal agente da sua educação, isto é, o indivíduo tem de ser ativo no seu processo de educação e tem de aprender a aprender. A par disto, é anunciado aqui que o principal objetivo da educação de adultos é o desenvolvimento das suas capacidades integrais, sendo que os seus mais importantes princípios passam pelo facto de que todos os indivíduos, independentemente da sua cor, etnia ou sexo, têm igual direito à educação. Um outro aspeto bastante importante desta Recomendação foi ter contribuído para que a educação de adultos deixasse de ser entendida como um subsistema do sistema educativo e passasse a ser considerada como um outro sistema.

Focando-nos agora no segundo conceito apresentado no subtítulo deste capítulo, o da intervenção comunitária, é possível afirmar que inicialmente, o trabalho de intervenção e desenvolvimento comunitário era desenvolvido apenas por assistentes sociais, uma vez que este se destinava apenas a zonas mais desfavorecidas ou em vias de desenvolvimento, pelo que este tipo de trabalho tinha como principal objetivo o crescimento económico dessas áreas, caracterizadas pela pobreza e pelo atraso da grande maioria da população. Com o avançar dos tempos, o trabalho de desenvolvimento comunitário passou a ser visto como uma intervenção normal, que se pode aplicar a qualquer situação, dirigindo-se a um conjunto de pessoas num determinado momento. De acordo com Berñe e Úcar (2006), o fenómeno da globalização

contribuiu para o aumento da importância do trabalho comunitário, uma vez que veio ameaçar as singularidades e as particularidades de cada sociedade. Segundo Marchioni (2001) e Berñe e Úcar (2006), é possível atribuir três características-chave ao processo de desenvolvimento comunitário, que são: a participação da população no seu próprio processo de desenvolvimento; a implicação igualmente ativa da administração local neste processo e um uso equilibrado dos recursos existentes, ou seja, é necessário aproveitar o que já existe.

Quando falamos em educação para o desenvolvimento temos de ter bem clara a ideia de que o indivíduo é o sujeito ativo que participa e se envolve no processo de desenvolvimento da comunidade, durante o qual tem uma maior consciencialização das suas necessidades e aprende de forma mais autónoma a encontrar soluções para dar resposta a essas necessidades.

Além disto, os programas educativos na terceira idade apresentam inúmeras vantagens, entre as quais destacámos a aquisição de conhecimentos que lhes permitam entender melhor o mundo contemporâneo; lutar contra a solidão e o isolamento; prevenir os efeitos negativos do envelhecimento através de atividades de estimulação física e cognitiva e ocupar o tempo livre de forma útil e produtiva (Novaes, 1997). Ainda na mesma linha de pensamento, Sanchez (1997) salienta:

Os projetos de intervenção comunitária visam desenvolver atividades para responder às necessidades de um determinado grupo, para a redução dos desequilíbrios sociais e o desenvolvimento das comunidades e de cada indivíduo em todos os aspetos sociais, culturais e da vida: necessidades básicas, níveis de vida e condições de emancipação e liberdade (Sanchez, M., 1997: 272 citado por Berñe e Úcar, 2006).

Por outro lado, enquanto educadores, temos de ter bem presente o facto de que cada comunidade é uma comunidade, que possui os seus próprios valores, interesses e aspirações, e temos de saber trabalhar em conformidade com essas diferenças culturais, sem que nunca façamos um juízo de valor ou assumamos uma posição de superioridade ou de racismo face à comunidade em que estamos a trabalhar, uma vez que isso iria quebrar a empatia necessária a este tipo de trabalho, pelo que é necessário valorizar o saber endógeno das populações, de modo a criar outros saberes e a aprendermos nós mesmos com eles.

Naturalmente que para se desenvolver a educação de adultos seja necessária a intervenção do educador, cujo papel não é o de julgar ou criticar, mas sim servir de guia para orientar o grupo e trabalhar em conjunto com ele (Dias, 1982). Apesar de ser um trabalho bastante enriquecedor, uma vez que nos permite o contacto direto com a comunidade, como já referi anteriormente, o que nos permite um tipo de conhecimento que outros técnicos não têm a possibilidade de ter, este é também um trabalho que exige que consigamos despertar sentimentos de empatia e de motivação nas pessoas com as quais vamos trabalhar, pois só dessa forma conseguimos que elas participem voluntariamente em projetos ou programas que considerem importantes para si e para a melhoria da sua qualidade de vida. Isto mostra novamente a importância da participação ativa dos indivíduos como um meio para o seu próprio desenvolvimento. Uma outra característica do trabalho do educador é promover a educação comunitária, através da qual se pretende que os próprios membros da comunidade tenham consciência das suas necessidades e interesses (Dias, 1982). Assim, o educador deve trabalhar para a comunidade e com a comunidade, numa perspetiva de autonomizar os indivíduos, de criar condições para que eles se envolvam e para que aprendam a fazer.

### **2.3. Animação na terceira idade: contributos para o envelhecimento ativo**

A palavra animação deriva do verbo animar, que significa dar vida, dar movimento, motivar um indivíduo ou um grupo de indivíduos para uma determinada ação (Amorim, 2010). Apesar de a animação existir desde sempre, só começou a ser pensada como uma modalidade de intervenção no século XIX, ligada a fenómenos sociais da Revolução Industrial. No seguimento da enorme dispensa de mão-de-obra e, conseqüentemente, do aumento do êxodo rural, as populações começaram a sentir necessidade de criarem uma identidade. A animação surgiu assim como um refúgio das condições precárias em que viviam e como forma de “intervenção social, cultural, educativa e política e que vai permitir criar dinâmicas junto das populações no sentido de estas gerarem processos organizativos e de autodesenvolvimento” (Pereira et al., 2008: 147).

Tal como refere Gillet, citado por Ander-Egg (2011: 89), o conceito de animação é impossível de definir. No entanto, há que ter em consideração, antes de mais, que a animação é um processo que contribui para a construção da identidade comunitária e a ocupação dos

tempos livres e que implica um pensamento e a participação ativa por parte dos indivíduos aos quais ela se destina.

A primeira definição de animação que iremos apresentar refere-se à animação sociocultural e foi apresentada pela UNESCO em 1982: “um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas”.

Uma outra definição de animação sociocultural é apresentada por Ander-Egg, que dá grande ênfase à dimensão pedagógica da animação. Segundo este autor:

A animação sociocultural é um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem como finalidade promover práticas e atividades voluntárias que, com a participação ativa de todos, se desenvolvem no seio de um determinado grupo ou comunidade e se manifestam nos diferentes âmbitos de atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida (Ander-Egg, 2011: 100).

Apesar de ambas as definições apresentarem fortes potencialidades, a realidade é que elas se referem apenas à animação sociocultural, englobando neste conceito todas as formas de animação que existem. Assim sendo, a definição de animação que iremos adotar para o presente relatório refere-se à definição apresentada por Luís Jacob, que define a animação de uma forma mais global:

A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal (Jacob, 2007: 31).

Em todas as definições apresentadas anteriormente, verifica-se que a animação tem como principal objetivo a autonomia dos indivíduos e a sua participação ativa no desenvolvimento da comunidade de que fazem parte. Por outro lado, esta tem desempenhado um importante papel



na sociedade em que hoje vivemos, uma vez que damos mais importância ao bem-estar dos indivíduos. O mesmo se aplica quando falamos da terceira idade, uma vez que, com a entrada na reforma, o tempo livre que os idosos têm é bastante superior ao que tinham antes de abandonarem o mundo laboral, pelo que a necessidade de se sentirem úteis e de terem uma rotina diária, tem levado a que muitos idosos comecem a frequentar atividades de lazer que lhes proporcionem alguma satisfação e que contribuam para o seu bem-estar físico e psicológico (Oliveira, 2012).

Como o grande objetivo dos projetos de animação é a satisfação das principais necessidades e interesses do grupo, esta surge assim como um meio ou uma estratégia para promover mecanismos de motivação, dinamização e participação (Garcia & Sánchez, 1997: 274). No entanto, verifica-se que os idosos que vivem em meios rurais são mais resistentes à mudança de hábitos e de mentalidades, daí que não sejam tão participativos em atividades de animação como os idosos que vivem em centros mais urbanos. Torna-se assim muito importante sensibilizá-los desde cedo para a importância de frequentarem atividades de lazer para ocuparem os seus tempos livres, bem como proceder à desmitificação da ideia de que brincar, jogar e cantar são coisas para crianças. Esta ideia é salientada por Lorda (1998: 40) que defende que através da animação conseguimos “libertar tensões e emoções, aumentar o número de amizades e orientar positivamente as angústias quotidianas”. O mesmo autor refere ainda as qualidades do jogo aos níveis cultural (satisfação dos ideais de expressão e socialização); social (participação em atividades comuns) e psicológico (aumento de sentimentos mais positivos e diminui o aborrecimento).

Segundo Mesquita (2008), citado por Oliveira (2012: 29), “há uma correlação positiva entre as atividades de lazer que cada sujeito frequenta e o seu bem-estar psicológico”, ou seja, quanto maior é o número de atividades que um sujeito frequenta, melhor ele se sente ao nível psicológico. Além da melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (através do seu bem-estar físico, psicológico e emocional), a animação tem ainda outras finalidades que são importantes salientar, como é o caso “do desenvolvimento cultural, social e comunitário; incrementar a participação dos cidadãos; potenciar a autonomia pessoal e possibilitar a formação permanente e integral da pessoa” (Trilla, 1997: 27). No entanto, qualquer que seja o trabalho comunitário desenvolvido (e a animação não é exceção) é necessário ter sempre em conta os interesses e as necessidades dos indivíduos, incentivando-os a participarem ativamente nesse processo de desenvolvimento da comunidade de que fazem parte.

Importa igualmente salientar que a animação não é uma ciência, pois não possui um corpo teórico próprio, mas sim uma *praxis*, uma prática refletida que, utilizando o conhecimento de outras ciências e articulando-o com técnicas e práticas, tem como objetivo a transformação de uma realidade social em busca de resultados específicos e de metas pré estabelecidas (Ander-Egg, 2011: 97).

Quando nos referimos às pessoas idosas, os objetivos dos programas de animação passam sobretudo “pela promoção do bem-estar pessoal, do grupo e comunitário da pessoa idosa; pela melhoria da sua qualidade de vida e de saúde integral; por evitar o envelhecimento patológico e por potenciar e desenvolver as suas capacidades, promovendo a sua realização pessoal e participação social” (Osório citado por Pereira et al., 2008: 211). É neste sentido que a animação contribui de forma significativa para o envelhecimento ativo, uma vez que ao falarmos de envelhecimento ativo temos de ter em conta conceitos como autonomia, qualidade de vida e bem-estar.

Tal como já referimos anteriormente, com o avançar da idade e sobretudo com o abandono do mundo laboral, os sentimentos de tristeza, inutilidade e solidão tendem a ser mais frequentes, pelo que é necessário que se criem programas e políticas que tenham como base a promoção do envelhecimento ativo. Contudo, como o envelhecimento é um fenómeno que se inicia desde que nascemos, também a promoção do envelhecimento ativo deve iniciar-se numa idade ainda mais jovem, para que dessa forma as consequências do envelhecimento sejam mais subtis.

A par disto, Rocha (2009), citada por Ferraz (2012: 16), refere que o envelhecimento ativo deve ser visto como:

Um novo paradigma para a velhice, sobretudo se visto como um novo marco que reconhece as pessoas idosas como membros integrantes da sociedade, como cidadãos de pleno direito à educação lúdica e artística, à sua manutenção física e psicológica e às suas formas de lazer.

Por outro lado, devemos sempre encara-lo sob a ótica da educação permanente, uma vez que esta é uma fase da vida ainda repleta de aprendizagens e de novas experiências, que dá bastante valor à educação não formal e informal e que encara os idosos como seres inacabados, que ainda têm muito para aprender e muito para ensinar, sobretudo às gerações mais novas

(Mota, 2010). Isto tem levado a que se atribua uma elevada importância às atividades intergeracionais, nas quais os mais novos e os mais velhos trocam experiências e saberes enriquecedores para ambas as partes.

Contrariamente ao que acontecia em décadas passadas, hoje em dia dá-se mais importância à qualidade de vida com que os indivíduos vão vivendo do que propriamente à quantidade de anos que estes vivem. O conceito de qualidade de vida tem sido desenvolvido por inúmeros autores e várias são as definições existentes desse mesmo conceito. No entanto, a qualidade de vida não é mais do que a harmonia entre o estado físico, psicológico, económico e de saúde do indivíduo. Segundo Jacob (2007: 20), a qualidade de vida depende exclusivamente: "da autonomia para a realização de tarefas do dia-a-dia; da relação familiar e social; dos recursos económicos e da realização de atividades lúdicas e recreativas". Para se promover o envelhecimento ativo é necessário intervir ao nível do bem-estar físico, do desenvolvimento pessoal e promover atividades lúdicas e recreativas. Só assim os indivíduos são capazes de ter consciência das suas potencialidades e tornarem-se agentes ativos da sociedade a que pertencem.

#### **2.4. Apresentação de outras experiências sobre o tema e a sua relevância para o trabalho de intervenção desenvolvido**

Para a realização do presente projeto, tivemos em conta alguns trabalhos sobre a mesma temática, desenvolvidos em anos anteriores por outras mestradas do mestrado em educação, área de especialização em educação de adultos e intervenção comunitária. O nosso principal foco de interesse foram as principais limitações que elas encontraram ao longo dos seus projetos, uma vez que isso nos alertaria para alguns cuidados a ter.

Assim, um dos principais cuidados a ter durante a realização do projeto é a sua avaliação contínua, pois só assim poderemos entender a adesão que este está a ter por parte do nosso público-alvo. É importante que os idosos se envolvam ativamente, é necessário saber motivá-los e sensibilizá-los para a importância que este tipo de projeto tem para eles mesmos, se bem que por vezes este é um dos trabalhos mais difíceis, pois há pessoas mais reservadas e introvertidas.

Tanto Oliveira (2012) como Ferraz (2012) sentiram estas dificuldades, explicando que existem pessoas que são resistentes à mudança e que se recusam a mudar de hábitos. Outra

limitação, apontada por Mota (2010), refere-se à falta de alguns recursos para a realização das atividades, sobretudo ao nível dos transportes. Ao ter isto em consideração, antes de realizar o plano de atividades procuramos saber que tipos de recursos seriam disponibilizados para a realização das mesmas e tentámos sempre respeitar a personalidade de cada um dos idosos, tentando não impor a nossa presença nem fazer com que as atividades fossem obrigatórias. Assim, os idosos sentiam-se à vontade para participar nas atividades que mais despertassem o seu interesse. A sua participação foi ativa e voluntária.

## **Capítulo 3:Enquadramento Metodológico do Estágio**

**3.1.** Objetivos da investigação/intervenção

**3.2.** Apresentação e fundamentação metodológica

**3.2.1.** Paradigma de investigação/intervenção

**3.2.2.** Métodos de investigação/intervenção

**3.2.3.** Técnicas de investigação/intervenção

**3.3.** Recursos mobilizados

**3.4.**Limitações do processo



### 3.1. Objetivos da investigação/intervenção

Os projetos de intervenção têm como objetivo a alteração de uma determinada realidade e destinam-se a um grupo específico, denominado de público-alvo. Segundo Guerra (2002), um projeto é uma forma racional de organização e uma sequência de tarefas tendo em conta a concretização de objetivos expressamente assumidos. No entanto, qualquer que seja o trabalho de intervenção a realizar-se, este tem obrigatoriamente de ter uma finalidade e um conjunto de objetivos. De acordo com a mesma autora (2007: 163), “as finalidades indicam a razão de ser de um projeto e a contribuição que este pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar”.

Assim, estipulou-se como finalidade do projeto a promoção do envelhecimento ativo, tendo em vista a diminuição do isolamento dos idosos. Esta finalidade surgiu do diagnóstico do conjunto de necessidades e carências dos idosos e, conseqüentemente ditou os objetivos, quer gerais, quer específicos, deste projeto, apresentados na seguinte tabela:

<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>
- Promover atividades de animação que visem prevenir o isolamento do idoso;	- Promover o convívio entre os idosos que frequentam o Centro de Dia; - Promover o contacto dos idosos com a restante comunidade; - Promover atividades de intergeracionalidade.
- Estimular as capacidades motoras, cognitivas e emocionais do idoso.	- Recordar as aprendizagens e as experiências que os idosos tiveram ao longo da vida, incentivando-os a valorizar o seu passado; - Proporcionar momentos lúdicos e recreativos; - Desenvolver atividades de animação que contribuam para o desenvolvimento das suas capacidades.

**Tabela 1-** Objetivos gerais e objetivos específicos do projeto

Como já referimos anteriormente, são os objetivos que nos permitem alcançar a meta ou finalidade do projeto. Assim sendo, os objetivos gerais descrevem as orientações para a ação de forma pouco precisa (Oliveira, 2012) e, de acordo com Guerra (2002), estes têm obrigatoriamente de ser coerentes com a finalidade. Já os objetivos específicos funcionam como a operacionalização dos objetivos gerais e mostram mais pormenorizadamente a forma como se pretende alcançar a finalidade do projeto.

### **3.2. Apresentação e fundamentação metodológica**

Um projeto de intervenção social, independentemente do público-alvo a que se destina e do contexto em que se realiza, tem sempre como principal objetivo a melhoria de uma determinada realidade. Para tal, é necessário ter em conta que estes são concebidos a partir de quatro fases essenciais:



**Ilustração 2:** Fases de conceção de um projeto

É necessário, antes de mais, definirmos a metodologia que irá conduzir o nosso projeto, escolhendo o paradigma de investigação/intervenção e o conjunto de métodos e técnicas, quer de investigação, quer de intervenção. Não podemos esquecer que esta escolha deve ter por base os objetivos do projeto, o contexto em que este se realiza e as características do público-alvo.

#### **3.2.1. Paradigma de investigação/intervenção**

Apesar de em alguns momentos do projeto termos recorrido à investigação quantitativa, aquela que foi mais utilizada durante todo o processo foi a investigação qualitativa. Contrariamente à segunda, a investigação quantitativa procura uma explicação estatística dos



dados recolhidos na investigação e supõe um raciocínio lógico dedutivo (Melo, 2013: 3). Na investigação quantitativa, o investigador encontra-se mais na retaguarda e elabora um plano bem estruturado e detalhado com base nos objetivos da investigação. Este tipo de investigação foi utilizada apenas quando realizámos os inquéritos por questionário, quer na fase do diagnóstico de necessidades, quer na fase da avaliação final.

Por outro lado, a investigação qualitativa tem como principal preocupação os significados que os indivíduos atribuem às suas experiências e vivências quotidianas, permitindo ao mesmo tempo a captação de significados micro que a outra não permite. Ao contrário do que acontece na investigação quantitativa, neste tipo de investigação é impossível analisar estatisticamente os dados, visto que estes não são mensuráveis. De acordo com Martins (2004: 289), “a pesquisa qualitativa é definida como aquela que privilegia a análise de microprocessos, através do estudo das acções sociais individuais e grupais, realizando um exame intensivo dos dados”. Na investigação qualitativa, o investigador tem um papel de extrema importância, visto ser ele que se desloca ao terreno e recolhe informações no seu ambiente natural.

Na investigação qualitativa, torna-se assim impossível fazer generalizações da informação recolhida, uma vez que cada pessoa tem a sua própria visão dos factos e as suas próprias crenças e valores. No entanto, também não é importante para o investigador realizar generalizações, uma vez que os dados são recolhidos e analisados de forma indutiva e não têm como objetivo confirmar ou refutar hipóteses construídas previamente. Tudo isto é enfatizado por Costa in Silva e Pinto (1999: 129), referindo que “o método de pesquisa de terreno supõe a presença prolongada do investigador nos contextos sociais em estudo e contacto direto com as pessoas e as situações”.

Note-se ainda que a investigação qualitativa pode envolver um risco: o facto de o investigador atuar sobre uma amostra pequena, com a qual geralmente estabelece uma relação de maior proximidade e empatia, leva a que muitas vezes seja questionada a validade deste tipo de investigação, uma vez que, inconscientemente, os valores e as crenças do próprio investigador podem ter influência na informação que este recolhe.

A investigação qualitativa foi utilizada durante todo o projeto, uma vez que este tipo de investigação contempla uma visão holística, na medida em que as situações e os indivíduos são vistos como um todo e estudados numa base histórica.

Na nossa opinião, e uma vez que não há muito consenso relativamente a esta questão, pensamos que o paradigma da investigação-ação participativa se enquadra neste tipo de

investigação, ainda que haja muitos autores que definem a investigação-ação participativa como uma metodologia e não como um paradigma. O facto de a considerarmos um paradigma deve-se essencialmente ao facto de ela orientar a pesquisa através do recurso a um conjunto de métodos e técnicas. Assim, a investigação-ação participativa surge como um paradigma de intervenção que visa a melhoria de uma determinada realidade social, na qual, as pessoas às quais esta se destina, participam ativamente na mudança do contexto em que se encontram inseridas. De acordo com Silva (2011), este paradigma deve ser utilizado com pequenos grupos, pois só assim é possível que todos participem e se envolvam ativamente; por outro lado, é de salientar que este tipo de intervenção tem uma interferência significativa no quotidiano do público-alvo, alterando as suas rotinas e os seus hábitos.

Esteves (2008) refere que se torna mais útil recorrer à investigação-ação participativa quando há necessidade de conhecer em profundidade assuntos específicos, de onde o seu objeto de estudo sejam os problemas que um grupo ou comunidade reconhecem como condicionantes das suas vidas. Apesar de a investigação ser bastante importante, devido ao seu contributo teórico e metodológico para a resolução destes mesmos problemas, a verdade é que não podemos subestimar a importância das pessoas neste processo, pois são elas que nos fornecem informação sobre a realidade em que vivem.

Ander-Egg (1990: 35) que refere quatro importantes características da investigação-ação participativa: o objeto de estudo é decidido com base nos interesses do grupo, a sua finalidade é a transformação da situação/problema que afeta público-alvo, há uma interação entre a teoria e a prática e, por fim, o público-alvo é apresentado como o principal agente do processo. Ainda com base no mesmo autor, a investigação-ação participativa pretende que se crie uma “sociedade autogestionária” (1990: 34), uma sociedade em que as pessoas sejam autónomas na resolução dos seus próprios problemas.

### **3.2.2. Métodos de Investigação**

Antes de passarmos a enunciar o conjunto de métodos utilizados, achámos pertinente afirmar que um método científico é o caminho utilizado por uma ciência para a produção do conhecimento e para a comprovação de uma determinada teoria. Assim, os principais métodos utilizados para a produção de conhecimento sobre a realidade em que estávamos a intervir

foram essencialmente quatro: a pesquisa bibliográfica, as conversas informais, a observação (quer participante, quer não participante) e o inquérito por questionário.

A pesquisa bibliográfica foi o primeiro método a ser utilizado, pois logo que soubemos que iríamos trabalhar com um público idoso começámos a ler alguns artigos na Internet e alguns livros relacionados com a terceira idade. Este é um método importante, pois dá-nos uma melhor perspetiva da opinião de vários autores sobre o tema, ao mesmo tempo que nos permite enfatizar ou refutar uma ideia previamente formulada. Por outro lado, este foi o método mais importante para a realização do enquadramento teórico do presente relatório.

O segundo método apresentado é o das conversas informais, que, durante toda a realização do estágio, permitiram à estagiária uma melhor compreensão dos principais interesses e necessidades dos idosos, bem como a perceção que estes estavam a ter relativamente às atividades desenvolvidas. Este método foi também utilizado com a diretora técnica e com as auxiliares, que nos facultaram informações bastante importantes e que, por vezes, não eram referidas pelos idosos.

A observação foi o método mais utilizado durante a realização do estágio, e foi através deste que a estagiária realizou o diário de bordo. Este método iniciou-se no primeiro contacto com a instituição e prolongou-se durante toda a realização do projeto, possibilitando, assim, a avaliação contínua do mesmo. De acordo com Aires (2011: 25), a observação consiste na recolha de informação através do contacto com uma realidade específica e “esta pode transformar-se numa poderosa ferramenta de investigação social quando é orientada em função de um objetivo previamente formulado”.

No entanto, não nos limitámos a realizar apenas a observação, pelo que existiram momentos em que a estagiária participava também nas atividades, realizando assim uma observação participante. Citando Correia (2009: 31), a observação participante “visa compreender as pessoas e as suas atividades nos seus contextos da ação e (...) permite uma análise indutiva e compreensiva”. Por outro lado, este é um método que permite o registo não-verbal, isto é, permite captar atitudes, hábitos e reações; daí que exija uma presença assídua e prolongada do investigador no contexto de investigação, tentando sempre não afetar o normal funcionamento deste.

Por fim, o último método referenciado é o inquérito por questionário. Segundo Ferreira (in Silva e Pinto, 1999: 167):

“O facto de o inquérito ser de natureza quantitativa e da sua capacidade de objectivar informação, confere-lhe um estatuto máximo de excelência e autoridade científica no quadro de uma sociedade e de uma ciência dominadas pela lógica formal e burocrático-racional, mais apropriada à captação dos aspectos contabilizáveis dos fenómenos”.

Este método quantitativo foi utilizado em apenas dois momentos do projeto: na fase inicial, para realização do diagnóstico de necessidades, e na fase final, para a avaliação final do mesmo. O primeiro inquérito realizado era composto essencialmente por questões fechadas, não dando possibilidade aos inquiridos para divagarem muito na resposta, uma vez que os principais objetivos eram a sua caracterização e tentar compreender quais as suas principais necessidades e interesses. Já no inquérito realizado na avaliação final, a maioria das questões fechadas eram acompanhadas por questões abertas, uma vez que o mais importante não era saber se os idosos gostaram ou não das atividades, mas sobretudo o porquê de terem gostado ou não. A par disto, tentamos sempre realizar os inquéritos com uma linguagem semelhante àquela que é utilizada na instituição, pois só assim os idosos entenderiam as questões e responderiam de forma clara e verdadeira às questões.

### **3.2.3. Técnicas de Intervenção**

Diferentemente do método, a técnica é vista como o conjunto de ações ou práticas que pretendem alcançar um objetivo ou meta. De acordo com Idáñez (2004), existe um conjunto de critérios que nos permite escolher a técnica que mais se adequa ao grupo, dos quais destacámos: os objetivos do grupo, o seu tamanho, o espaço físico onde a intervenção se desenvolve, as características da instituição e das pessoas que dela fazem parte, pelo que não se deve romper demasiado com os hábitos e costumes destes.

Assim, e com vista a atingir a finalidade deste projeto, foram utilizadas algumas técnicas de animação, nomeadamente lúdicas, turísticas, cognitivas, motoras e sensoriais, que favorecem não só “a vida associativa, as necessidades grupais e a solução de problemas coletivos” (Ander-Egg, 2011: 340), mas também dificuldades pessoais de natureza variada.

A animação lúdica “tem por objetivo divertir as pessoas, ocupar os seus tempos-livres, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes” (Jacob, 2007: 110). Este tipo de animação tem um grande impacto ao nível da autoestima das pessoas, uma vez que lhes proporciona momentos de alegria e de socialização, contribuindo para que se sintam melhores consigo próprios. De acordo com Ander-Egg (2011), este tipo de animação permite ainda superar a monotonia do dia-a-dia. Para concretização das atividades lúdicas, foram utilizadas as seguintes técnicas: pintura, colagem, costura, teatro, canto em grupo, execução de instrumentos musicais, nomeadamente guitarras, tambores e pandeiretas, dança folclórica, desfile, visionamento de uma peça de teatro, debate em grupo, organização de festas e almoços sociais com utentes do SAD e membros da direção.

A animação turística, como o próprio nome indica, refere-se à saída da instituição para visitar outras instituições ou outros locais de interesse dos idosos. As técnicas de animação turística utilizadas foram sobretudo a visita, quer livre, quer guiada, e a intervenção através do canto de músicas tradicionais portuguesas.

Já a animação cognitiva passa pela realização de exercícios mentais com o intuito de manter o cérebro ativo. Este tipo de atividades apresenta um contributo importante para evitar ou retardar o aparecimento de doenças neuro-degenerativas, uma vez que estimula o cérebro e evita a morte das células cerebrais. Citando Jacob (2007: 72), “o exercício mental regular pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento de doenças degenerativas”. Para tal recorreremos às seguintes técnicas: visionamento e comparação de imagens, evocação de memórias pessoais a partir de fotos, objetos pessoais e acontecimentos, identificação de sentimentos através da visualização de desenhos, jogo de dados e de perguntas e respostas, debate em grupo sobre os resultados e conclusões de cada um.

No que se refere à animação motora, esta tem como principal objetivo o desenvolvimento físico e corporal (Ander-Egg, 2011:340) através da realização de atividades físicas que favorecem a força muscular, a flexibilidade e a circulação sanguínea. Além da diminuição das lesões musculares, este tipo de animação contribui também para uma melhoria do equilíbrio, para a prevenção de doenças cardiovasculares e diminui os sentimentos depressivos. As técnicas de animação motora utilizadas foram as seguintes: passeio pedestre com duração de 15 minutos pelas ruas envolventes do CC, percurso de caminho delineado, dança, tiro ao alvo, exercícios com uma bola, canto, jogo com arcos e canto.

Por fim, na animação sensorial procedeu-se à estimulação dos cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar).

### 3.3. Recursos Mobilizados

Para alcançar o sucesso de qualquer projeto de intervenção e necessário que haja recursos suficientes, quer estes sejam materiais, humanos ou físicos. Como o projeto “Mais Ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo” não é exceção, foram utilizados alguns recursos para que este se pudesse ter concretizado com sucesso. A seguinte tabela mostra os recursos materiais, humanos e físicos utilizados durante todo o processo de intervenção e de investigação:

<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Recursos físicos</b>
Auxiliares do CC	Agulhas	Cantina do CC
Crianças e jovens que frequentam a Fraterna	Algodão	Capela de s. José
Diretora Técnica do CC	Arame	Espaço exterior do CC
Estagiária	Arcos de plástico	Espaço exterior do lar de s.
Estagiária da Casa do Povo de Ronfe	Balde	Jorge
Membros do grupo folclórico “as ceifeiras de Gondar”	Baliza	Pavilhão Multiusos de Guimarães
Mulheres do grupo “Encontro de Mulheres”	Balões	Sala de atividades do CC
Músico Voluntário	Bolas	Salão da Casa do Povo de Ronfe
Professor de guitarra da Fraterna	Cadeiras	Salão da igreja paroquial da freguesia onde decorreu o estágio
Técnicos que trabalham na Fraterna	Caderno	Salão do instituto de s. José
Utentes do Centro de Dia	Caixas de cartão	
	Canetas	
	Cartas com expressões faciais	
	Cartolinas	
	Castanhas	
	Colheres de pau	
	Colunas	

<p>Utentes do SAD</p>	<p>Computador  Elásticos  Enfeites de S. João  Expositor de madeira  Fitas de cetim  Fitas de erva  Fitas de natal  Folhas de árvore  Garrafas com areia  Gorros de natal  Guitarras  Jogo didático “Quem sabe,  sabe”  Lã  Linhas  Madeira  Manjericos  Marcadores  Mesa  Microfones  Ovos  Palha  Papel crepe  Pen USB  Perucas de Carnaval  Pinceis  Produtos alimentares  Purpurinas  Rádio  Ramos de árvores  Spray dourado e prateado  Setas de metal</p>	
-----------------------	---	--

	<p>Tecidos</p> <p>Tela para pintar</p> <p>Televisão</p> <p>Tintas</p> <p>Transporte</p>	
--	---	--

**Tabela 2-** Recursos materiais e humanos utilizados na intervenção/investigação

Os recursos mencionados anteriormente foram na sua maioria disponibilizados pela instituição, sendo que os restantes foram voluntariamente comprados pela estagiária. Relativamente ao transporte, a instituição fez sempre questão de disponibilizar as carrinhas sempre que estas eram necessárias para a visita a outras instituições.

### **3.4. Limitações do Processo**

Como limitações do processo apontámos sobretudo duas situações que por vezes dificultaram um pouco o desenrolar do estágio: a primeira refere-se às características pessoais dos idosos, sobretudo ao nível da escolaridade e ao meio geográfico onde viveram; enquanto a segunda se refere ao número de transportes que o centro tem.

Em relação à primeira limitação, logo no início do processo a estagiária sentiu alguma dificuldade no planeamento das atividades, uma vez que, sendo a maioria dos utentes analfabetos, teve de colocar de lado tudo o que envolvia a leitura, a escrita e a contagem. A par disto, o facto de os idosos viverem quase toda a sua vida no meio rural influenciou também a forma como encararam as atividades, pois diziam muitas vezes que não queriam participar, que estavam cansados, que já tinham trabalhado durante muitos anos no campo e que, agora, só queriam estar sossegados. Apesar de, na fase final, já encararem isto com mais naturalidade e de se notar uma participação mais ativa por parte de alguns idosos, a verdade é que durante todo o processo foi necessário sensibilizá-los para o quanto isso era importante para eles.

Relativamente à segunda limitação – aumento do número de idosos do centro de dia durante o estágio - esta trouxe algumas dificuldades, sobretudo ao nível de transportes. Quando havia uma deslocação para o exterior da instituição, era complicado transportar todos os idosos.



Isso limitou também a realização de atividades cujo percurso era maior, pois não havia o conforto necessário para tal.



## **Capítulo 4: Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação**

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

**4.2.** Evidenciação e avaliação dos resultados obtidos



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

Foi através das várias atividades de animação que se procedeu à promoção do envelhecimento ativo junto dos idosos que frequentam diariamente o Centro Comunitário.

Apesar de tentarmos não nos afastar muito das atividades apresentadas no plano de estágio, houve algumas atividades que foram eliminadas desse mesmo plano e outras que foram acrescentadas, por isso passamos a apresentar a lista de atividades previstas que foram realizadas, as que eram previstas mas que não se realizaram e as que não estavam previstas e que se realizaram:

<b>Atividades previstas no plano de atividades e que se realizaram</b>	<b>Atividades previstas no plano de atividades e que não se realizaram</b>	<b>Atividades não previstas no plano de atividades e que se realizaram</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminhadas matinais;</li> <li>- Construção dos raminhos de outono;</li> <li>- Jogo das diferenças;</li> <li>- Decoração da fita;</li> <li>- Festa de Natal aberta à comunidade;</li> <li>- Encontro de Reis com todas as instituições do concelho de Guimarães;</li> <li>- As minhas recordações;</li> <li>- Despertar sentidos;</li> <li>- Partilhe sentimentos;</li> <li>- Visita à capela de s. José;</li> <li>- Concurso de adivinhas e provérbios;</li> <li>- Jogos desportivos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encontro de Reis no salão paroquial;</li> <li>- Visita à capela de s. Brás;</li> <li>- Decoração de máscaras de Carnaval;</li> <li>- Visita ao Santuário do Bom Jesus e da Nossa Senhora do Sameiro;</li> <li>- Seminário sobre o envelhecimento ativo;</li> <li>- A minha história de vida;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnaval sénior;</li> <li>- Visita ao Instituto de s. José;</li> <li>- Celebração do dia do teatro;</li> <li>- Visita do grupo de guitarras da Fraterna;</li> <li>- Visita do grupo de mulheres da Casa do Povo de Ronfe;</li> <li>- Decoração dos ovos de Páscoa;</li> <li>- Ateliê de canto;</li> <li>- Visita à Casa do Povo de Ronfe;</li> <li>- Ginástica Sénior;</li> <li>- Visita ao Lar de s. Jorge;</li> </ul>

- A minha vida dava um filme;		
- Celebração do s. João;		

**Tabela 3** - Atividades realizadas e não realizadas

Relativamente às atividades “visita à capela de s. Brás” e “visita ao Santuário do Bom Jesus e da Nossa Senhora do Sameiro”, estas não se concretizaram devido à falta de condições meteorológicas e à falta de transporte, uma vez que na semana anterior a instituição já tinha alugado uma camioneta para transportar os idosos até à colónia de férias. Em relação às restantes, foram substituídas por outras atividades que se revelaram mais do interesse dos idosos.

Debruçando-nos agora sobre as atividades realizadas, vamos proceder à sua descrição, tendo em conta os objetivos definidos para cada uma e os recursos utilizados para a sua concretização. As atividades descritas serão agrupadas de acordo com o tipo de animação em que se inserem e, depois disso, conforme a sua sequência cronológica.

### **Atividades de animação lúdica (AL):**

#### **AL1:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Construção de ramos de Outono”
<b>Data e horário:</b>	21 de Novembro de 2013, das 10:00h às 11.30h
<b>Objetivo(s):</b>	Promover o espírito de grupo através da interajuda; Estimular as suas capacidades de criatividade e de imaginação
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, acompanhante de estágio e idosos da instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Pequenos ramos de árvores, fitas de erva, folhas secas de árvore, castanhas, spray dourado e prateado, canetas e cartolinas.
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do Centro Comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Para celebração do dia de s. Martinho, a instituição realiza um almoço alusivo à data e em seguida fazem uma fogueira e assam as castanhas.

Como lembrança da data em questão, foram realizados raminhos com paus e folhas secas, as quais se pintaram com spray e, em seguida, colaram uma castanha. Depois de realizados os ramos, foram feitos cartões em cartolina, onde os idosos que sabiam escrever escreveram mensagens de outono e do dia de s. Martinho. Os ramos foram oferecidos aos idosos do centro de dia e do SAD no final do almoço de s. Martinho.

De uma forma geral, esta atividade decorreu com normalidade, apesar de a grande maioria dos idosos se recusar a participar, referindo que não gostam de trabalhos manuais.

## AL2:

<b>Nome da atividade:</b>	“Decoração da fita”
<b>Data e horário:</b>	12 de Dezembro de 2013, das 15:00h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Promover o espírito de grupo, incentivando a interajuda e o respeito pela opinião dos outros; Desenvolver as capacidades motoras e de criatividade.
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, acompanhante de estágio e idosos da instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Duas fitas de cetim, uma branca e a outra vermelha, marcador preto, linhas e agulha.
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do Centro Comunitário

**Descrição da atividade:** Após a confirmação da realização da festa de Natal da instituição, em parceria com a Associação de Moradores, decidimos que seria uma boa ideia presentear o grupo folclórico pela imediata disponibilidade que mostrou aquando do nosso convite. Depois de reunir o grupo, chegámos à conclusão de que seria pertinente oferecer-lhes uma fita para colocarem num ferro que costumam levar para as saídas do grupo folclórico.

Dessa forma, escolhemos em conjunto as cores para a fita tendo em conta a época natalícia, e em seguida procedemos à sua costura, à pintura das letras e à realização de uma flor de pano que também colocámos na fita.

A adesão a esta atividade foi bastante baixa, uma vez que são poucas as idosas que ainda conseguem costurar, pelo que o restante grupo preferiu apenas opinar relativamente às cores e à forma da fita.

**AL3:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Festa de Natal do CC”
<b>Data e horário:</b>	13 de Dezembro de 2013, das 10:00h às 16:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio, não só entre os idosos do centro de dia, mas também com as auxiliares e membros da direção da instituição; Promover momentos de diversão e de alegria; Promover o espírito e os valores natalícios
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, diretora técnica, auxiliares, idosos que frequentam as valências de centro de dia e de SAD
<b>Recursos materiais:</b>	Cartolinas, fitas de natal, tecidos para as roupas de José, de Maria e do Anjo, mesas e cadeiras
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades e refeitório do Centro Comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Durante a manhã, realizou-se uma missa na igreja matriz de Gondar para comemorar o aniversário do Centro Comunitário. No final, todos os idosos inscritos na instituição, a estagiária, a diretora técnica, os membros da presidência e o presidente da junta de freguesia se dirigiram para o CC para assistir a um pequeno teatro apresentado pelos idosos e que retratava o nascimento de Jesus. Em seguida realizou-se o almoço de Natal com todos os presentes e seguiu-se uma tarde com músicas tocadas por um voluntário que toca e canta na instituição um dia por semana.

De forma geral, esta atividade correu bastante bem, pois foi uma tarde de muito convívio e de muita alegria para todos.

**AL4:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Festa de Natal aberta à comunidade”
<b>Data e horário:</b>	19 de Dezembro de 2013, das 14:00h às 16:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio, não só entre os idosos do centro de dia, mas também com outras pessoas que vivem na freguesia e



	<p>com crianças e jovens;</p> <p>Promover momentos de diversão e de alegria;</p> <p>Promover o espírito natalício</p>
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, diretora técnica, idosos da instituição, alguns membros do rancho folclórico, crianças e jovens de outra instituição e respetivos técnicos.
<b>Recursos materiais:</b>	Cartolinas, fitas de natal, microfones, guitarras, rádio, gorros de natal.
<b>Recursos físicos:</b>	Salão da igreja paroquial

**Descrição da atividade:** Nesta festa estiveram presentes o grupo folclórico da freguesia e uma outra instituição de crianças e jovens, bem como habitantes da freguesia. A festa iniciou-se com a atuação das crianças e dos jovens com as guitarras e com músicas de natal. Em seguida atuaram os idosos que frequentam diariamente o CC, que também cantaram duas músicas natalícias.

A última atuação foi a do grupo folclórico, que proporcionou momentos de muita alegria e diversão a todos os presentes, pelo que muitas pessoas começaram a cantar e a dançar. Esta foi uma das atividades mais bem conseguidas, pois além de ter bastante aderência por parte de outros habitantes da freguesia, originou também um momento de intergeracionalidade com as crianças e jovens presentes.

#### **AL5:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Encontro municipal de Reis”
<b>Data e horário:</b>	07 de Janeiro de 2014, das 14:00h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	<p>Proporcionar momentos de convívio, não só entre os idosos do centro de dia, mas também com idosos de outras instituições;</p> <p>Promover momentos de diversão e de alegria;</p> <p>Contribuir para o desenvolvimento das suas capacidades sociais e culturais, através da comemoração do dia de Reis</p>

<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, diretora técnica, auxiliares e idosos da instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte
<b>Recursos físicos:</b>	Pavilhão Multiusos de Guimarães

**Descrição e avaliação da atividade:** Como tem acontecido já nos anos anteriores, a Câmara Municipal de Guimarães organizou o evento “Convívio de Reis”, que consiste no encontro de todas as instituições sêniores do concelho para celebração do dia de reis. Assim, cada instituição preparou previamente uma música relacionada com a data a celebrar e, no dia 07 de Janeiro, no pavilhão multiusos de Guimarães, apresentou a sua música aos presentes.

De uma forma geral, os idosos gostaram bastante desta atividade, pois além de saírem da rotina diária, possibilitou-lhes estar com outras pessoas e passarem um momento divertido.

#### **AL6:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Carnaval sénior”
<b>Data e horário:</b>	03 de Março de 2014, das 14.30h às 16.30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio, não só entre os idosos do centro de dia, mas também com idosos de outras instituições; Promover momentos de diversão e de alegria; Contribuir para o desenvolvimento das suas capacidades sociais e culturais, através da comemoração do dia de Carnaval
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, diretora técnica, auxiliares e idosos da instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte e monumentos de França previamente construídos
<b>Recursos físicos:</b>	Pavilhão Multiusos de Guimarães

**Descrição e avaliação da atividade:** O “Carnaval Sénior” foi mais uma atividade promovida pela Câmara Municipal de Guimarães, dirigida a todas as instituições sêniores do concelho. Algum tempo antes foi realizado um sorteio, no qual ficou decidido que país representaria cada instituição. O país atribuído ao CC foi a França, daí que se procedeu à divisão de tarefas para

elaboração dos trajes e de monumentos ligados ao imaginário francês como o Asterix, o Obélix, os três mosqueteiros, a torre Eiffel, entre outros.

No dia 03 de Março todas as instituições se apresentaram vestidas a rigor para representarem o país sorteado. Foi realizado um desfile onde cada instituição mostrou os seus fatos, monumentos e coreografias.

Durante a atividade, a alegria estava bem presente no rosto dos idosos, que cantaram e dançaram bastante, assinalando o sucesso da atividade.

#### **AL7:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Celebração do dia do teatro”
<b>Data e horário:</b>	27 de Março de 2014, das 14:30h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de diversão aos idosos, através da visualização de uma comédia; Proporcionar momentos de convívio com idosos de outras instituições.
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, diretora técnica e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte
<b>Recursos físicos:</b>	Pavilhão Multiusos de Guimarães

**Descrição e avaliação da atividade:** Após recebermos o convite da Câmara Municipal de Guimarães, decidimos assistir à peça de teatro intitulada “umas atrás das outras”, realizada pelo grupo de teatro da Coelima. Esta iniciativa, realizada no pavilhão multiusos de Guimarães, foi promovida pela Câmara Municipal de Guimarães, pela Fraterna e pela Tempo Livre. A comédia abordava histórias que se vivem no dia-a-dia.

Apesar de esta atividade permitir um momento diferente, após a peça realizamos um debate em grupo, no qual foi visível que os idosos estão poucos familiarizados com este tipo de arte, pelo que a maioria dos idosos não conseguiu captar a mensagem da comédia.

#### **AL8:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Visita do grupo de guitarras da Fraterna”
<b>Data e horário:</b>	15 de Abril de 2014, das 10:30h às 11:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio entre os idosos e as crianças; Proporcionar momentos de diversão e alegria entre todos, recorrendo à música
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, diretora técnica, crianças e jovens que fazem parte do grupo de guitarras da Fraterna, professor de guitarra e animadora da Fraterna
<b>Recursos materiais:</b>	Cadeiras e guitarras
<b>Recursos físicos:</b>	Cantina do centro comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Sempre que há férias escolares, as crianças e jovens da Fraterna desenvolvem uma atividade no CC juntamente com os idosos. Desta vez, e após conversarmos com os técnicos dessa instituição, achamos que seria uma boa ideia proporcionar-lhes uma manhã diferente, com a atuação das crianças que têm frequentado as aulas de guitarra. Assim, enquanto eles tocavam algumas músicas, os idosos iam cantando as que mais conheciam e, no final, cantaram eles algumas músicas tradicionais portuguesas.

As atividades intergeracionais realizam-se sempre com bastante sucesso, pelo que esta atividade não foi uma exceção. O convívio e a partilha de experiências com os mais novos causam sempre muita alegria e boa disposição a todos os idosos.

#### **AL9:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Visita do grupo “Encontro de Mulheres da Casa do Povo de Ronfe”
<b>Data e horário:</b>	15 de Abril de 2014, das 15:00h às 17:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Promover o convívio entre os idosos do CC e as senhoras que fazem parte do grupo “Encontro de Mulheres da Casa do Povo de Ronfe”; Proporcionar momentos de diversão e alegria entre todos; Promover a partilha de conhecimentos musicais entre ambos os grupos

<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, diretora técnica, mulheres que pertencem ao grupo do “Encontro de Mulheres” e estagiária que organizou esse grupo
<b>Recursos materiais:</b>	Cadeiras
<b>Recursos físicos:</b>	Cantina do centro comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Em conversa com outra colega que frequenta o mesmo mestrado, chegamos à conclusão de que seria positivo para ambas as partes agendar uma visita do grupo “Encontro de Mulheres” ao CC, para que este pudesse apresentar o seu trabalho e os idosos pudessem passar um momento mais divertido e estar em contacto com outras pessoas. Assim sendo, o grupo apresentou várias músicas tradicionais portuguesas, todas conhecidas dos nossos idosos, que fizeram questão de as acompanhar a cantar. Em seguida, deu-se um momento de dança entre os idosos e as senhoras do outro grupo. A tarde terminou com um lanche entre todos, proporcionando o convívio e a alegria.

O contacto com outras pessoas externas à instituição gera sempre momentos muito positivos para os idosos, pois além de fugirem à monotonia do dia-a-dia, permite que estes conversem e partilhem os seus conhecimentos com outras pessoas.

#### **AL10:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Decoração dos ovos de Páscoa”
<b>Data e horário:</b>	16 de Abril de 2014, das 14:30h às 15:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Promover o espírito de grupo na realização das tarefas propostas; Estimular a criatividade e a imaginação dos idosos
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária e idosos do centro de dia
<b>Recursos materiais:</b>	Mesa, cadeiras, ovos, tintas, água, pinceis e purpurinas
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Com a aproximação do almoço de Páscoa, surgiu a necessidade de decorar os ovos que iriam ser colocados nas galinhas feitas pela estagiária e pelas auxiliares. Assim, foi pedido a todos os idosos que decorassem um ovo de Páscoa, utilizando a sua imaginação. Os ovos foram decorados de forma muito colorida e, por fim, colocaram-lhes várias purpurinas para lhes dar brilho.

Ao contrário do que aconteceu anteriormente, apesar de esta ser também uma atividade de trabalhos manuais, a aderência a esta atividade foi bastante superior à elaboração da fita que ofereceram ao grupo folclórico, pois, segundo os idosos, esta atividade foi mais fácil de realizar, uma vez que não exigia tanta minúcia nas mãos nem nos olhos.

**AL11:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Ateliê de canto”
<b>Data e horário:</b>	26 de Maio de 2014, das 15:00h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos lúdicos através do recurso à música; Incentivar os idosos a cantar músicas que os façam reviver os tempos da sua juventude
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Cadeiras e folhas com músicas tradicionais
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Como no dia seguinte teríamos uma visita a outra instituição, decidimos preparar uma pequena atuação. Dessa forma, os idosos escolheram duas músicas, as quais ensaiamos algumas vezes. Todos eles gostam imenso de cantar e assim se passou uma tarde bastante divertida.

Este tipo de atividade contribuiu para que os idosos recordassem algumas músicas relativas à sua juventude, o que fez com que a participação nesta atividade fosse bastante ativa e interessada.

**AL12:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Almoço de s. João”
<b>Data e horário:</b>	20 de Junho de 2014, das 10:00h às 12:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Celebrar o santo padroeiro da freguesia; Proporcionar momentos de muita diversão entre todos
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, diretora técnica e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Cadeiras, mesas, enfeites de s. João e manjericos
<b>Recursos físicos:</b>	Espaço exterior do centro comunitário

**Descrição da atividade:** A celebração do dia de s. João decorreu durante todo o dia, no entanto, a estagiária só pôde estar presente até à hora de almoço. Durante a manhã, decoramos a parte exterior da instituição, pois o almoço realizou-se nas mesas exteriores.

Foi com esta atividade que a estagiária terminou o seu estágio curricular, num ambiente de muita música e alegria.

**Atividades de animação turística (AT):****AT1:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Visita à capela de s. José”
<b>Data e horário:</b>	19 de Março de 2014, das 14:30h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Promover o contacto com a religião; Promover atividades no exterior da instituição
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos que frequentam o centro de dia, diretora técnica e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte
<b>Recursos físicos:</b>	Capela de s. José

**Descrição da atividade:** Para comemorar o dia do pai, e uma vez que os idosos do CC são extremamente religiosos, resolvemos visitar a capela de s. José, em Riba d’Ave. Depois de rezarem, os idosos que quiseram foram visitar a feira que se realiza naquele local.

Esta atividade permitiu que os idosos saíssem não só da instituição, como também da sua área de habitação, evitando assim o seu isolamento.

**AT2:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Visita ao Instituto de s. José”
<b>Data e horário:</b>	25 de Março de 2014, das 14:30h às 17:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio com idosos de outras instituições; Realizar atividades no exterior da instituição, evitando assim o isolamento dos idosos
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos que frequentam o centro de dia, diretora técnica e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte
<b>Recursos físicos:</b>	Salão do instituto de s. José

**Descrição e avaliação da atividade:** Uma vez aceite o convite do Instituto de s. José, dirigimo-nos lá para uma tarde de Reis. Foram várias as instituições que participaram nesta atividade, pelo que cada uma delas preparou previamente uma música relativa ao tema e neste dia apresentaram as suas músicas aos restantes idosos.

Esta atividade realizou-se com sucesso, pois os idosos participaram de forma ativa e entusiasmada e cantaram bastante.

**AT3:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Visita à Casa do Povo de Ronfe”
<b>Data e horário:</b>	27 de Maio de 2014, das 14:30h às 17:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos lúdicos no exterior da instituição; Conhecer a Casa do Povo de Ronfe; Promover momentos de convívio com outras pessoas, evitando assim



	o seu isolamento
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos que frequentam o centro de dia, diretora técnica, auxiliares, grupo de mulheres da Casa do Povo de Ronfe, estagiária responsável pela criação desse grupo e fotografo.
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte
<b>Recursos físicos:</b>	Salão da Casa do Povo de Ronfe

**Descrição da atividade:** Em resposta ao nosso convite para visitarem a instituição, o grupo “Encontro de Mulheres da Casa do Povo de Ronfe” convidou-nos para assistir a novas atuações de cantos e danças. Assim, assistimos às suas atuações e cantámos também. No entanto, não houve tempo para que os idosos do CC mostrassem as músicas que tinham preparado no dia anterior, pelo que a tarde terminou com um lanche convívio.

A realização de atividades de animação turística permitiu que os idosos saíssem da instituição e convivessem com outras pessoas, evitando assim sentimentos de tristeza e de solidão.

#### **AT4:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Visita ao Lar de s. Jorge”
<b>Data e horário:</b>	05 de Junho de 2014, das 15:00h às 16:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos lúdicos no exterior da instituição; Conhecer outras instituições; Promover momentos de convívio com outros idosos, evitando assim o seu isolamento
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, diretora técnica e auxiliares de cada instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Transporte
<b>Recursos físicos:</b>	Exterior do lar de s. Jorge

**Descrição e avaliação da atividade:** Algumas semanas antes, o CC tinha convidado o Lar de s. Jorge e o Lar de s. Cristóvão para uma atividade ao ar livre, a realizar-se na praça Francisco Inácio, em Pevidém. No entanto, e como as condições meteorológicas não se mostravam favoráveis à concretização da mesma, a direção do lar de s. Jorge propôs a realização de uma outra atividade nas suas instalações.

Assim, assistimos a um concerto de músicas tradicionais portuguesas, realizado por um grupo de cantores daquela mesma freguesia.

Esta atividade não teve o sucesso esperado, pois os idosos estavam bastante retraídos, recusavam-se a dançar e limitavam-se apenas a ouvir as músicas.

### **Atividades de animação cognitiva (AC):**

#### **AC1:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Jogo das diferenças”
<b>Data e horário:</b>	03 de Dezembro de 2013, das 10:00h às 11:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Desenvolvimento das capacidades cognitivas dos idosos; Proporcionar momentos de convívio e de interajuda; Estimular o foro cognitivo através da concentração.
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, acompanhante de estágio e idosos da instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Televisão, pen USB, caderno e caneta
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição da atividade:** A ideia para a criação desta atividade surgiu após uma conversa com a acompanhante de estágio durante a fase de diagnóstico de necessidades e interesses, na qual esta referiu que seria interessante incidir em atividades de estimulação cognitiva e de estimulação física, visto serem as maiores necessidades destes idosos. Assim, após explicar-lhes de forma resumida a atividade, foi pedido a todos os idosos que se sentassem na mesa em frente à televisão, onde foram expostas várias imagens que, numa primeira impressão pareciam iguais, mas que na realidade não o eram. O objetivo era que os idosos descobrissem o número

total de diferenças entre as imagens. Verificou-se uma participação bastante interessada por parte destes, que se ajudaram mutuamente e compartilharam ideias.

### AC2:

<b>Nome da atividade:</b>	“As minhas recordações”
<b>Data e horário:</b>	22 de Janeiro de 2014, das 14:30h às 15:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Desenvolvimento das capacidades cognitivas dos idosos; Proporcionar momentos de convívio; Incentivar os idosos a recordarem momentos marcantes que tiveram no passado
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária e idosos do centro de dia
<b>Recursos materiais:</b>	Objetos ou fotografias que os idosos trouxeram, mesa e cadeiras
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** No dia anterior ao da realização da atividade, foi pedido a todos os idosos que no dia seguinte levassem um objeto que tivesse importância para eles ou uma fotografia que lembrasse um momento igualmente importante. Todos os idosos concordaram, pelo que no dia seguinte todos se apresentaram na sala de atividades com um objeto e fotografia. Depois de sentados à volta da mesa, a estagiária pediu que cada um falasse sobre o seu objeto, referindo a importância que tem ou tivera na sua vida. Apesar de a maioria ter levado fotografias ou do seu casamento ou da sua infância, houve idosos que levaram objetos relacionados com a sua profissão ou com a sua juventude. Foi uma tarde de diálogo muito interessante, onde todos se ouviam atentamente e trocavam experiências vividas.

Esta foi a atividade que se realizou com mais sucesso, visto que todos os objetivos foram cumpridos e a participação dos idosos superou todas as expectativas.

### AC3:

<b>Nome da atividade:</b>	“Partilhe sentimentos”
---------------------------	------------------------

<b>Data e horário:</b>	17 de Março de 2014, das 15:00h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Desenvolvimento das capacidades cognitivas dos idosos; Proporcionar momentos de convívio, incentivando à interajuda;
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, idosos do SAD e diretora técnica
<b>Recursos materiais:</b>	Mesa, cadeiras e cartas com expressões faciais
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Para a realização desta atividade, a estagiária pediu a todos os participantes que se sentassem na mesa o mais próximo possível das cartas. Em seguida, cada jogador deveria levantar duas cartas e, no caso de serem iguais, deveriam representar a expressão facial presente na carta (felicidade, tristeza, angústia, com medo). Caso as cartas fossem diferentes, o jogador baixava-as e passava a vez ao jogador seguinte.

Esta atividade foi a que correu menos bem, pois apesar do esforço da estagiária e da diretora técnica em explicar-lhes o funcionamento do jogo, os idosos mostraram imensas dificuldades em compreendê-lo, o que ditou o insucesso desta atividade.

#### AC4:

<b>Nome da atividade:</b>	“Concurso de adivinhas e provérbios”
<b>Data e horário:</b>	01 de Abril de 2014, das 10:00h às 11:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Promover o espírito de grupo, através da interajuda; Estimular as suas capacidades cognitivas, valorizando os seus conhecimentos de cultura geral
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária e idosos da instituição
<b>Recursos materiais:</b>	Mesa, cadeiras e jogo didático “Quem sabe, sabe”
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do Centro Comunitário

**Descrição e avaliação da atividade:** Inicialmente foram constituídas duas equipas de forma aleatória, que se sentaram em lados opostos da mesa. Em seguida, cada equipa lançou um dado e a equipa que obteve maior pontuação foi a que iniciou o jogo. Assim, cada equipa lançava um dado com diferentes cores em cada face e cada uma dessas cores correspondia a

uma categoria: a cor azul refere-se aos provérbios, o verde à música tradicional portuguesa, o cor-de-rosa à geografia de Portugal, o vermelho a curiosidades/charadas e o roxo a adivinhas. Cada carta tinha uma questão diferente relativa a uma das categorias. As questões eram lidas pela estagiária e, no caso de a equipa responder corretamente, ganhavam um ponto. Os pontos eram igualmente apontados pela estagiária e, no final, venceu a equipa que conseguiu apurar mais pontos.

Apesar das suas baixas habilitações literárias, nesta atividade os idosos revelaram elevados conhecimentos de cultura geral, sobretudo nas categorias de música, gastronomia e provérbios. A atividade foi realizada com sucesso, uma vez que a grande maioria dos idosos participou de forma ativa e interessada, referindo que este tipo de jogo deveria ser realizado com mais frequência.

#### **AC5:**

<b>Nome da atividade:</b>	“A minha vida dava um filme”
<b>Data e horário:</b>	29 de Abril de 2014, das 14:00h às 15:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Incentivar os idosos a reviver momentos positivos e negativos de todas as fases da sua vida;  Estimular as suas capacidades cognitivas, através do estímulo da memória
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária e idosos do centro de dia
<b>Recursos materiais:</b>	Mesa, cadeiras e folha com a linha da vida
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição da atividade:** Depois de reunir todos os idosos à volta da mesa da sala de atividades, a estagiária explicou-lhes o funcionamento da atividade. A linha da vida apresentava-se dividida em três partes, tendo cada uma dessas partes um ponto alto e um ponto baixo. A primeira parte da linha referia-se à infância/adolescência, a segunda à idade adulta e a terceira à velhice. Para cada fase da vida, os idosos teriam de referir um ponto alto (algo positivo) e um ponto baixo (algo negativo) de que se recordavam ou que de certa forma os tinha marcado.

Para surpresa da estagiária, os idosos referiam mais aspetos positivos à medida que íamos avançando nos anos, chegando mesmo a referir que enquanto crianças passaram por dificuldades económicas muito graves e que não sabiam o que era brincar; e que agora é que vivem felizes e em tranquilidade.

Esta atividade contribuiu para que todos pudéssemos partilhar experiências pessoais e para desmitificar a ideia de que a velhice é sinónimo de tristeza e de solidão.

### **Atividades de animação motora/sensorial (AM/AS)**

#### **AS1:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Despertar sentidos”
<b>Data e horário:</b>	24 de Fevereiro de 2014, das 10:00h às 11:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio; Estimulação dos 5 sentidos
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia e alguns idosos do SAD
<b>Recursos materiais:</b>	Mesa, cadeiras, produtos alimentares, arame, madeira, palha, algodão, lã, computador portátil, colunas, televisão e pen USB
<b>Recursos físicos:</b>	Sala de atividades do centro comunitário

**Descrição da atividade:** A presente atividade dividiu-se em quatro fases. Na primeira fase, a estagiária vedou os olhos aos idosos e, em seguida, deu-lhes a provar e a cheirar alguns alimentos (uns doces, uns amargos, uns líquidos, outros mais sólidos) e o objetivo era que eles identificassem o alimento que estavam a saborear. Em seguida, ainda de olhos vedados, os idosos tiveram de identificar alguns materiais em que tocavam, por exemplo, o arame, o algodão e um bocado de madeira. Na fase seguinte, depois de tirarem as vendas, a estagiária colocou no computador uma sequência de sons conhecidos (sirenes, choro de um bebé, gargalhada, batimento cardíaco), os quais deveriam ser descobertos por eles.

Por fim, a atividade terminou com a identificação de algumas imagens que passaram na televisão, as quais deveriam não só ser identificadas pelos idosos, mas também expressarem o efeito (negativo ou positivo) que as mesmas tinham para si.

A presente atividade realizou-se com sucesso, pois todos os idosos participaram de forma ativa nesta, salientando a importância deste tipo de atividade.

**AM1:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Caminhadas semanais”
<b>Data e horário:</b>	Diariamente, no início da manhã ou no início da tarde
<b>Objetivo(s):</b>	Estimular as capacidades motoras; Prevenir o isolamento dos idosos
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Nenhum
<b>Espaço físico:</b>	Nenhum

**Descrição da atividade:** Sempre que as condições meteorológicas eram favoráveis, logo que a estagiária chegava à instituição iam dar uma pequena caminhada de cerca de 15 minutos. Esta atividade realizava-se nas proximidades da instituição e contribuía para que os idosos saíssem um pouco da instituição, vissem e conversassem com outras pessoas e também para estimular as suas capacidades motoras. Ao fim de alguns dias, a caminhada diária era já uma prática que estava incutida nos seus hábitos e rotinas diárias.

**AM2:**

<b>Nome da atividade:</b>	“Jogos desportivos”
<b>Datas e horários:</b>	14 de Abril de 2014, das 14:30h às 15:30h 29 de Abril de 2014, das 14:30h às 15:30h
<b>Objetivo(s):</b>	Proporcionar momentos de convívio; Desenvolver as suas capacidades motoras
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, alguns idosos do SAD e diretora técnica

<b>Recursos materiais:</b>	Garrafas com areia, bolas, baliza, balde, colheres de pau, arcos, cadeiras
<b>Recursos físicos:</b>	Cantina do centro comunitário

**Descrição da atividade:** Esta atividade consistiu no percurso de um circuito de diferentes exercícios desportivos, tendo-se recorrido às diferentes técnicas em primeiro lugar, com uma bola colocada numa colher de pau, cada idoso teria de percorrer um trilho sem deixar a bola cair ao chão. Depois, teriam de jogar *bowling*, cujo jogo consiste em derrubar o maior número de garrafas com uma bola. Em seguida, jogaram o jogo dos arcos, no qual tiveram de atirar 4 arcos para as pernas de uma cadeira. O quarto exercício era o *penalty*, no qual teriam de rematar uma bola à baliza e marcar golo. Por fim, o último exercício era o basquetebol, onde os idosos teriam de encestar com a bola num balde que estava pendurado na parede.

Esta foi também uma atividade que se realizou com bastante sucesso, visto que a grande maioria dos idosos participou de forma ativa e interessada, afirmando ainda que este tipo de atividades se deveria realizar mais vezes.

### AM3:

<b>Nome da atividade:</b>	“Ginástica sénior”
<b>Data e horário:</b>	29 de Maio de 2014, das 15:00h às 16:00h
<b>Objetivo(s):</b>	Estimular as capacidades motoras dos idosos;
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária, idosos do centro de dia, diretora técnica e auxiliares
<b>Recursos materiais:</b>	Cadeiras, rádio, CD, bolas, baliza, pano grande, setas, expositor de madeira e balões
<b>Recursos físicos:</b>	Cantina do centro comunitário

**Descrição da atividade:** A presente atividade dividiu-se em três partes. Numa primeira parte, a estagiária pediu a todos os participantes que se sentassem nas cadeiras para que estas fizessem uma roda. Em seguida, realizaram alguns exercícios físicos adaptados às condições



dos idosos e dançaram uma música que os idosos gostam bastante, com passos muito fáceis de executar.

Num segundo momento, realizaram alguns jogos desportivos como o tiro ao alvo, que consistiu em atirar setas para um expositor de madeira onde estavam presos alguns balões e cujo objetivo era rebentar o maior número de balões possíveis; o *penalty* e o pano gigante, no qual todos os idosos seguravam o pano com as mãos e o moviam para que uma bola saltasse lá em cima sem nunca cair ao chão. A atividade terminou com a atuação de um idoso, que cantou dois fados. Esta realizou-se com sucesso e permitiu um momento de diversão entre todos, com muita música e dança.

#### **4.2. Evidenciação e avaliação dos resultados obtidos**

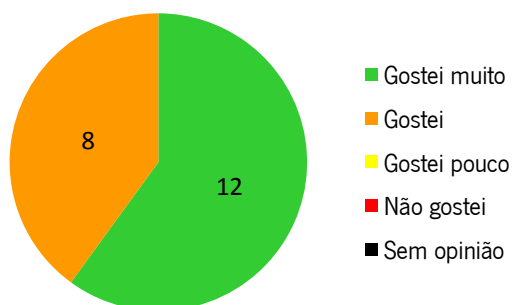
Como já foi referido anteriormente, os projetos educativos contribuem de forma bastante significativa para o desenvolvimento das comunidades locais (Oliveira, 2012: 88). No entanto, para que estes se concretizem com sucesso, é necessário que sejam avaliados de forma inicial, contínua e final. Como já procedemos à descrição da avaliação inicial (ou diagnóstica), vamos agora proceder à descrição da avaliação contínua e da avaliação final deste projeto.

A avaliação contínua traduz-se na avaliação das atividades realizadas, verificando a adesão que estas estão a ter por parte do público-alvo e o interesse com que este participa em cada uma das atividades. Durante esta fase, as metodologias de intervenção utilizadas foram o diário de bordo e a observação participante. Assim, durante a realização das atividades, a estagiária observava o interesse e a participação dos idosos e registava no diário de bordo, o qual permitiu verificar em que atividades houve maior número de participantes e a forma (ativa ou passiva) com que estes participavam. Os resultados obtidos foram apresentados no ponto anterior, quando procedemos à descrição e avaliação das atividades.

Relativamente à avaliação final, a sua principal função é verificar se os resultados inicialmente estabelecidos foram cumpridos e qual o impacto que o projeto teve a médio e longo prazo. Contudo, e como estamos perante um projeto que nasceu de um estágio curricular, não foi possível analisar o impacto que este teve a médio e longo prazo, uma vez que esta avaliação foi realizada na fase final do estágio. Para procedermos à avaliação final, recorreremos ao

inquérito por questionário (ver apêndice II), que nos permitiu saber a opinião dos idosos do centro de dia relativamente ao trabalho desenvolvido e do qual fizeram parte.

Analisando agora ao pormenor as respostas ao questionário aplicado, os resultados são bastante positivos.



**Gráfico 11: Apreciação geral das atividades desenvolvidas**

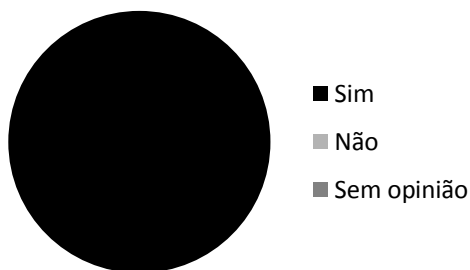
Analisando mais pormenorizadamente o gráfico acima apresentado, verifica-se que a maioria dos idosos (12 em 20) afirmou gostar muito das atividades desenvolvidas ao longo do estágio, pelo que os restantes (8 em 20) referiram que gostaram das atividades desenvolvidas. Quando questionados relativamente ao porquê de terem gostado ou gostado muito, as respostas foram bastante semelhantes, pelo que vamos transcrever três das 19 respostas (como um idoso não fala, apenas acenava com a cabeça afirmativa ou negativamente, não foi contabilizado nas respostas de desenvolvimento):

*R1: "Achei as atividades muito engraçadas e divertidas".*

*R2: "Passei muito bons momentos aqui e gostei muito de tudo o que foi feito".*

*R3: "Porque me distraia, ficava mais alegre por haver essas coisas e sentia-me mais calma. Gostei mesmo muito".*

Relativamente à segunda questão, todos os idosos afirmaram que se sentiam mais ativos, quer ao nível físico, quer ao nível psicológico:



**Gráfico 12: As atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse mais ativo(a) física e psicologicamente?**

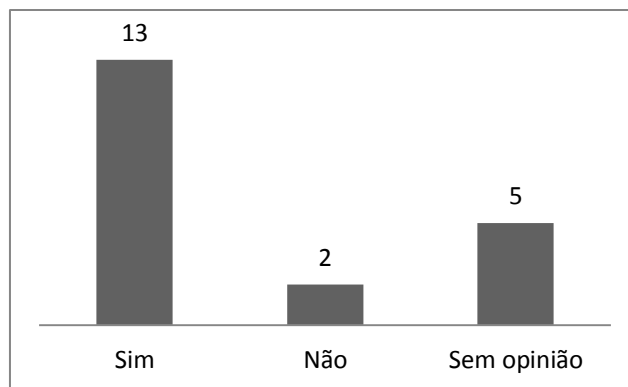
Quando questionados relativamente ao porquê de se sentirem mais ativos física e psicologicamente, os idosos salientaram a importância da estimulação física e da estimulação cognitiva, conforme se verifica em algumas respostas apresentadas:

*R1: “Sentia-me melhor da minha cabeça depois das atividades”.*

*R2: “Quando a menina Catarina nos dizia que íamos ter atividade eu ficava logo ansiosa, porque me sentia mais animada quando participava nessas coisas e até tinha coisas novas para contar à minha filha”.*

*R3: “Sentia-me melhor, principalmente depois das caminhadas e das atividades que fazíamos ginástica. Nesta idade, é o melhor que podemos fazer para as pernas ainda andarem”.*

A terceira questão pretende saber até que ponto as atividades contribuíram para criar mais convívio entre os idosos que frequentam o centro de dia. As respostas estão presentes no seguinte gráfico:

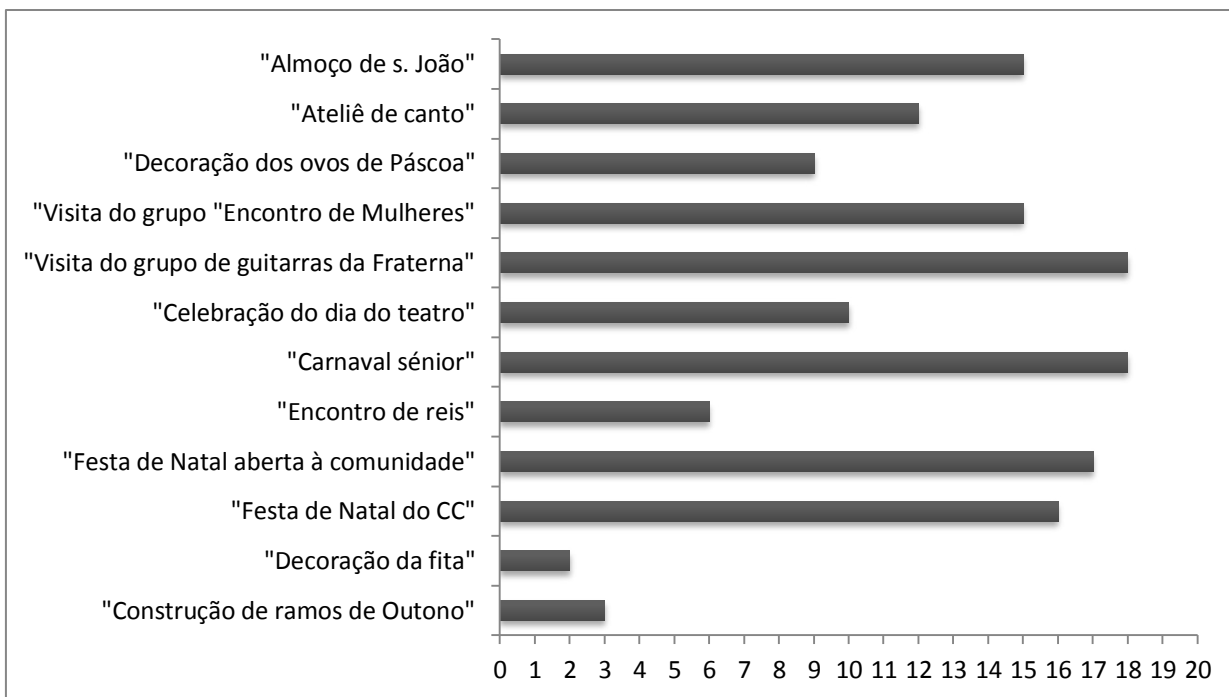


**Gráfico 13: As atividades proporcionaram momentos de convívio?**

Os sete idosos cuja resposta foi “não” ou que não tiveram qualquer opinião relativamente ao convívio que as atividades tinham proporcionado, referiram o facto de haver atividades em que alguns idosos não participavam, daí que nessas alturas o convívio nunca acontecia entre todos os idosos.

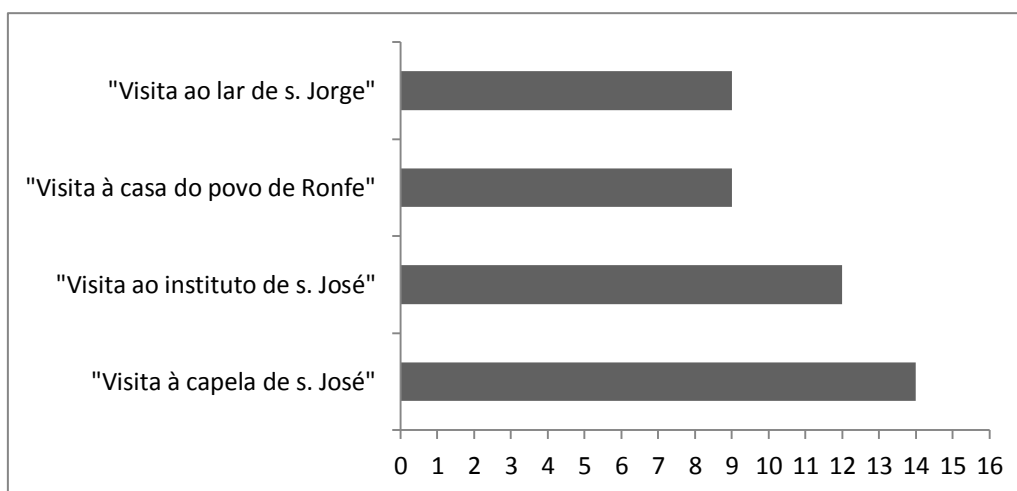
A quarta questão refere-se às atividades que os idosos mais gostaram de participar. De forma a facilitar a análise das suas preferências, decidimos agrupar as atividades pelo tipo de animação a que pertencem.

No que diz respeito às atividades de animação lúdica, está bem presente o facto de o público-alvo do projeto mostrar pouco interesse em relação às atividades manuais, uma vez que estas foram as menos escolhidas como preferidas. Por outro lado, as atividades intergeracionais e a comemoração do carnaval sénior foram as que os idosos mais gostaram, conforme se verifica no seguinte gráfico:



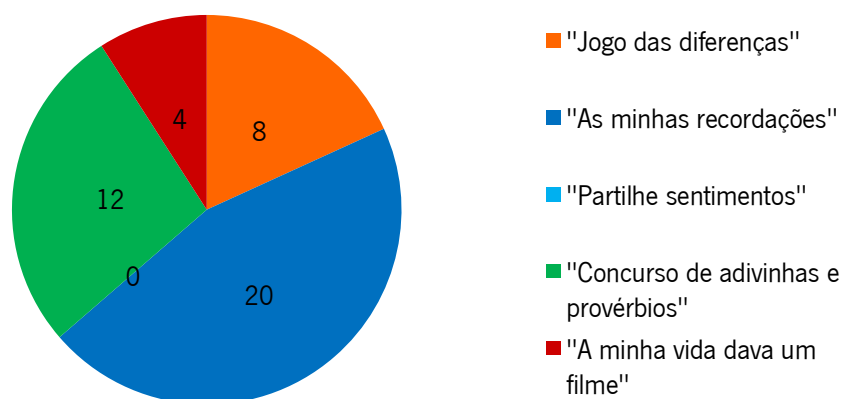
**Gráfico 15: Atividades de AL que os idosos mais gostaram de realizar**

Relativamente às atividades de animação turística, os valores não variam muito de umas atividades para as outras. Ainda assim, as visitas que os idosos mais gostaram de realizar foram à Casa do Povo de Ronfe e ao Instituto de S. José, conforme mostra o seguinte gráfico:



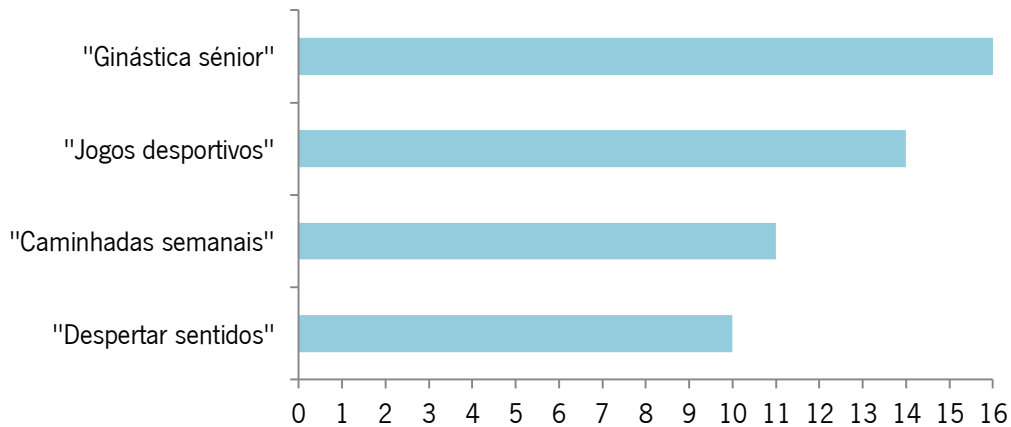
**Gráfico 16: Atividades de AT que os idosos mais gostaram de realizar**

Contrariamente ao que aconteceu nas atividades de animação turística, na animação cognitiva houve uma grande diferença relativamente às preferências dos idosos por cada uma das atividades, pelo que todos eles afirmaram que a atividade que mais gostaram de realizar foi “as minhas recordações”, enquanto a que menos gostaram de realizar foi a atividade “partilhe sentimentos”. O gráfico seguinte mostra bem essa diferença de preferências:



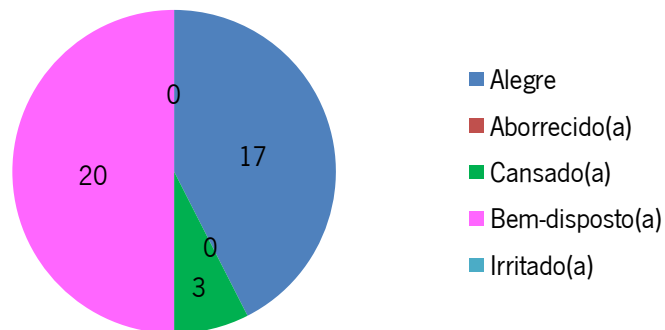
**Gráfico 17: Atividades de AC que os idosos mais gostaram de realizar**

Por fim, em relação às atividades de animação motora/sensorial, verifica-se que os idosos gostam bastante deste tipo de atividades, sobretudo das de animação motora. Assim, a atividade que os idosos mais gostaram de realizar foi a “ginástica sénior” (16 em 20 idosos), enquanto a que menos gostaram de realizar foi a “despertar sentidos” (10 em 20 idosos), conforme consta no seguinte gráfico:



**Gráfico 18: Atividades de AM/AS que os idosos mais gostaram de realizar**

Debruçando-nos agora sobre a quinta questão do inquérito, que se refere aos sentimentos que as atividades causavam nos idosos, verifica-se que a grande maioria fica mais alegre e mais bem-disposto(a) no final das atividades, enquanto três em vinte idosos referiu que no final das caminhadas se sentiam cansados, mas que era um cansaço bom. Esta informação está presente no seguinte gráfico:



**Gráfico 19: Sentimentos causados pela participação nas atividades**

Relativamente à última questão do inquérito, com a qual pretendíamos saber se as atividades tinham contribuído para unir mais o grupo, todos os idosos responderam afirmativamente.

Tendo em conta os resultados acima expostos, verificou-se que as atividades desenvolvidas contribuíram para que os idosos se sentissem mais ativos e mais motivados, concretizando com sucesso os objetivos inicialmente propostos para o projeto. Isto vai ao

encontro do que foi evidenciado nos referenciais teóricos, relativamente à importância que as atividades de animação podem ter no processo de envelhecimento com qualidade. Por outro lado, o projeto “Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo” contribuiu também para salientar a importância que o lazer tem nesta fase da vida, pelo que contribui para que os idosos se sintam menos solitários e deprimidos.

Por fim, quer a diretora técnica, quer as restantes auxiliares elogiaram o desempenho da estagiária no processo de motivação do público-alvo, para que estes participassem nas atividades de forma ativa e voluntária. Por outro lado, salientaram a disponibilidade da estagiária em prestar apoio noutra tipo de atividades que não estavam incluídas no seu plano de atividades e a forma interessada com que todos os dias entrava na instituição.



## **Capítulo 5: Considerações finais**

**5.1.** Análise crítica dos resultados

**5.2.** Evidenciação do impacto do estágio aos níveis pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização



### **5.1. Análise crítica dos resultados**

No decorrer do estágio, foram poucas as dificuldades que surgiram e foram, sempre, ultrapassadas com sucesso. O facto de se ter recorrido bastante à investigação-ação participativa também contribuiu para o referido sucesso, uma vez que criou uma maior empatia entre a estagiária e o público-alvo. A par disto, a investigação-ação participativa permitiu que a estagiária desse o seu contributo teórico e metodológico, enquanto o público-alvo contribuiu com a sua sabedoria quotidiana, contando histórias e experiências que permitiram uma troca de saberes.

Por outro lado, o facto de nunca perdermos de vista os principais pressupostos da educação de adultos e da intervenção comunitária, apresentados no enquadramento teórico do presente relatório de estágio, possibilitou uma participação ativa e voluntária dos idosos no projeto, o que os deixou mais satisfeitos, motivados e com maior sentimento de autonomia.

Ao longo dos nove meses em que a estagiária esteve na instituição, tentou sempre incutir nos idosos a ideia de que eles têm muito mais para ensinar do que aquilo que pensam, que apesar de não terem frequentado a escola no sentido formal da palavra, frequentaram uma escola que lhes ensinou tudo aquilo que eles sabem hoje: a escola da vida.

Ao longo deste tempo, foram sempre valorizadas as suas emoções, as suas convicções e os seus valores; tentamos sempre que eles mostrassem os seus pontos de vista relativamente aos assuntos que íamos discutindo; foram sempre ouvidos com atenção e interesse.

Foi tudo isto que contribuiu para que os objetivos inicialmente estabelecidos fossem alcançados com sucesso.

### **5.2. Evidenciação do impacto do estágio aos níveis pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização**

A realização do presente estágio causou sobretudo impactos positivos, a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de educação de adultos e de intervenção comunitária.

A nível pessoal, permitiu sobretudo verificar como se implementa um projeto educativo no plano prático, e não apenas saber desenvolver as suas fases de realização tendo em conta o que aprendemos na teoria. Esta possibilidade de implementação prática de um projeto educativo veio

mostrar que esta é uma tarefa bem mais complexa do que quando a planificamos nas aulas, pois quando estão envolvidas pessoas reais a realidade evidencia-se de outro modo.

Contudo, é também esta possibilidade de o desenvolvermos com e para pessoas reais que torna todo o processo muito mais interessante, uma vez que, com o avançar do tempo, vamos desenvolvendo com elas sentimentos de muita empatia e até mesmo de amizade. Estagiar no CC permitiu-nos conhecer pessoas fantásticas, ver determinados assuntos de maneira diferente e ganhar ainda mais prazer em trabalhar com idosos.

Ao nível institucional, verificou-se a importância que este tipo de projeto tem para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Durante o período de estágio, os idosos sentiram-se mais felizes e mais ativos, passando momentos diferentes e saindo da rotina quotidiana. Verificou-se que o ambiente na instituição era mais alegre e que, com o passar do tempo, os idosos sentiram que é importante envolverem-se em atividades que os estimulem física e psicologicamente.

Por fim, a implementação do projeto “Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo” veio comprovar os referenciais teóricos sobre o envelhecimento, enfatizando a ideia de que a terceira idade não pode ser uma fase de solidão e tristeza, uma espera inativa da hora da morte; tem, sobretudo, de ser uma fase em que os idosos aproveitem o tempo livre de que dispõem para fazerem coisas que lhes dê prazer, que os faça sentirem-se vivos e ativos e ainda com muito para ensinar às gerações mais novas.

## Bibliografia

AIRES, L. (2011). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional*. (s.l.): Universidade Aberta.

AMORIM, C. (2010). *O contributo da animação sociocultural para a actividade física na terceira idade*. Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Chaves, Portugal.

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

ANDER-EGG, E. (2011). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: CCS.

ANTUNES, M.C. (2001). *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.

BOUTINET, J. (1990). *Antropologia do Projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.

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

CORREIA, M.C. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. In *Pensar enfermagem*, vol. 13 (nº2), pág.30-36. Consultado em 29 de Janeiro de 2014 em [http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2009\\_13\\_2\\_30-36.pdf](http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2009_13_2_30-36.pdf).

COSTA, E. (1998). *Gerontodrama: a velhice em cena*. São Paulo: Ágora.

DIAS, J.R. (1982). *A educação de adultos, a pessoa e a comunidade*. Braga: Universidade do Minho.

DIAS, J. R. (1983). *Cidade Educativa*. Lisboa: Verbo

ESTEVES, L. (2008). *Visão panorâmica da investigação-ação*. Porto: Porto Editora.

FAURE, E. et al. (1981). *Aprender a ser*. Lisboa: Bertrand.

FERNANDES, A. (1997). *Velhice e sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta.

FERRAZ, C. (2012). *Os idosos e o seu mundo: um projeto de animação*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

GARCIA, J., SÁNCHEZ, M. (1997). *Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural*. In Carrasco, J.G. (coord.). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel. (pág. 1-21).

GUERRA, I. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção*. Cascais: Principia.

IDÁÑEZ, M.J. (2004). *Como animar um grupo: princípios básicos e técnicas*. Petrópolis: Vozes.

JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Lisboa: Ambar.

LORDA, C.R. (1998). *Recreação na terceira idade*. Rio de Janeiro: Sprint.

MARCHIONI, M. (2001). *Comunidad, participación y desarrollo: teoría y metodología de la intervención comunitaria*. Madrid: Editorial Popular.

MARTINS, H. (2004). Metodologia qualitativa de pesquisa. In *Educação e Pesquisa*, vol. 30 (nº2), pág.289-300. Consultado em 17 de Dezembro de 2013 em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022004000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022004000200007&script=sci_arttext).

MELO, M. (2013). Propostas metodológicas e aplicabilidade do paradigma qualitativo de análise. In *Centro de Investigação em Ciências Sociais* (workingpaper 7). Consultado em 20 de Janeiro de 2014 em <http://cics.uminho.pt/wp-content/uploads/2011/07/Melo-Marina-Propostas-metodol%C3%B3gicas-e-aplicabilidade-do-paradigma-qualitativo-de-an%C3%A1lise.pdf>.

MOTA, C. (2010). *Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

NOVAES, M.H. (1997). *Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias*. Rio de Janeiro: Nau.

OLIVEIRA, C. (2012). *Bem viver: um programa de animação sociocultural para um envelhecimento ativo*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

PEREIRA, J.D.L. et al., (2008). (coords.), *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*. (s.l.): Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

SILVA, A.S., PINTO, J.M. (1999). (org.), *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.

SILVA, M. (2011). *Recolorindo vidas: desenvolvimento humano e intervenção comunitária*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

TORRES, M., MARQUES, E. (2008). Envelhecimento activo: um olhar multidimensional sobre a promoção da saúde. Estudo de caso em Viana do Castelo. In. *VI Congresso Português de Sociologia* (pág.1-12). Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.

TRILLA, J. (1997). (coord.), *Animación sociocultural: teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.

ÚCAR, X., BERNÉ, A. (2006). (coords.), *Miradas y diálogos en torno a la acción comunitária*. Barcelona: Editorial Unesco, (1976). *Recomendación relativa ao desarrollo de la educación de adultos*. Nairobi.

## **Webgrafia**

Direção-Geral da Saúde:

(<http://www.dgs.pt/pagina.aspx?f=1&lws=1&mcna=0&Inc=&mid=5005&codigoms=0&codigono=65126513AAAAAAAAAAAAAAAA> – acedido a 23 de Novembro de 2013).

(<https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx> - acedido a 28 de Março de 2014).

Instituto nacional de estatística:

([http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0006729&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0006729&contexto=bd&selTab=tab2) - acedido a 17 de Março de 2014).

([http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0000596&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000596&contexto=bd&selTab=tab2) – acedido a 22 de Abril de 2014).

([http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0000597&contexto=bd&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000597&contexto=bd&selTab=tab2) – acedido a 22 de Abril de 2014).

O pensador:

(<http://pensador.uol.com.br/frase/MTIzOA/> - acedido a 07 de Novembro de 2013

Pordata:

(<http://www.pordata.pt/Europa/Populacao+residente+idade+media-2265> – acedido a 22 de Abril de 2014).

(<http://www.pordata.pt/Europa/Indice+de+envelhecimento-1609> – acedido a 22 de Abril de 2014).

(<http://www.pordata.pt/Europa/Indice+de+envelhecimento-1609>, acedido a 22 de Abril de 2014.)

Segurança social:

([http://www4.seg-social.pt/documents/10152/27202/apoios\\_sociais\\_idosos](http://www4.seg-social.pt/documents/10152/27202/apoios_sociais_idosos) - acedido a 17 de Março de 2014).



# **ANEXOS**



## Anexo A- Panfleto da instituição

### MISSÃO

Para responder à problemática sócio-cultural da comunidade, prestando apoio social às pessoas idosas e famílias das freguesias da nossa área de influência, quer através da oferta de Serviços de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, quer através da dinamização de iniciativas de Animação Cultural e Recreativa.


Norteados pelos valores humanos e cristãos da proximidade, da confiança e da afectividade, procuramos sempre a execução dos nossos serviços com eficiência, capacidade e profissionalismo, garantindo o máximo bem-estar dos nossos clientes.

Suplemento "Voz de Gondar" Julho/Agosto 2008

CENTRO COMUNITÁRIO


(Centro Social Paroquial)

E-



### CENTRO COMUNITÁRIO

CENTRO DE DIA  
APOIO DOMICILIÁRIO




### OBJECTIVOS

- Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos indivíduos e famílias de modo a contribuir para o seu **equilíbrio e bem-estar**, reduzindo as situações de incapacidade física e/ou mental e de isolamento individual e social;
- Apelar à colaboração dos familiares, dos vizinhos e do voluntariado social, para o **apoio** a prestar às pessoas e famílias.
- Criar uma **fácil acessibilidade** das pessoas e famílias aos serviços da comunidade.
- Colaborar na prestação de **cuidados de saúde**
- Promover **actividades sócio-recreativas** com vista a prevenir o isolamento social

### SERVIÇOS

- Prestação de **cuidados diversificados**
- Apoio na **higiene** pessoal e habitacional
- Tratamento de **roupas**
- Confeção e distribuição de **refeições**
- Tratamento de **documentos**
- Ligação com outros **serviços** (saúde; Segurança Social, etc.)
- Organização de **passeios, convívios, ginástica, etc...**
- Actividades de **recreação e convívio**
- Marcação e acompanhamento** a consultas na extensão de saúde local, caso não disponham de retaguarda familiar



### ACÇÕES

- Levantamento do estado de **saúde/** /clínico do utente
- Levantamento da **situação vacinal** do utente
- Prestação de **cuidados de saúde primários**
- Promoção da **auto-estima** do utente
- Promoção de elos de **ligação** entre o **Centro, a Família e o Utente**

### HORÁRIO

- Este serviço funciona em regime diurno, entre as **8.30 h.** e as **17.30 h.**, de Segunda a Sexta-feira.



# **APÊNDICES**



## Apêndice I – Inquérito inicial/diagnóstico

### Dados pessoais:

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Sexo: Feminino  Masculino

Estado Civil: Casado(a)  Solteiro(a)  Viúvo(a)  Divorciado(a)

Grau de escolaridade: \_\_\_\_\_

Profissão que desempenhou: \_\_\_\_\_

### Caraterização familiar:

Habita sozinho(a)? Sim  Não

Composição do agregado familiar: \_\_\_\_\_

### Dependência do idoso:

Qual o grau de dependência do idoso, de uma forma mais geral?

- Totalmente autónomo, não necessita de nenhum apoio
- Necessita de pouco apoio na realização de tarefas quotidianas e de mobilidade
- Necessita de bastante apoio na realização de tarefas quotidianas e de mobilidade
- Idoso totalmente dependente de ajuda humana ou de uma cadeira elevatória

Dependência ao nível da expressão (fala):

- Exprime-se sem dificuldades
- Exprime-se com dificuldades

Dependência ao nível sensorial:

- Vê com dificuldades
- Vê sem dificuldades
- Ouve sem dificuldades

- Ouve com dificuldades

### Diagnóstico de interesses e necessidades

Como ocupa diariamente os seus tempos livres?

---

---

Gostava de ter mais atividades para ocupar os seus tempos livres?

Sim  Não

Gostava de realizar algumas atividades com crianças e/ou jovens?

Sim  Não

Gostava que se realizassem mais atividades de esclarecimento sobre alguns assuntos?

Sim  Não

Quais? \_\_\_\_\_

Das seguintes atividades que se seguem, diga quais as que gostava mais de realizar:

	Gostava	Não gostava	Sem resposta
Trabalhos manuais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades informáticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comemoração de dias festivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades musicais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visualização de filmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anekdotas, adivinhas, provérbios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jardinagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogos de mesa (domino, cartas, damas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades de expressão dramática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



(teatro) e/ou corporal			
Dança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras.	<input type="checkbox"/>	Quais?	



## Apêndice II – Inquérito final

Agora que chegámos a fase final do estágio curricular, torna-se necessário proceder à sua avaliação global, tentar perceber o que correu melhor e o que correu menos bem. Aproveite também para agradecer toda a disponibilidade prestada e toda a amizade desenvolvida durante os 9 meses de estágio.

1. De forma geral, gostou das atividades que foram desenvolvidas ao longo do estágio?

Gostei muito  Gostei  Gostei pouco  Não gostei  Sem opinião

1.1. Porquê? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. As atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse mais ativo física e psicologicamente?

Sim  Não  Sem opinião

2.1.

Porquê? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Considera que as atividades desenvolvidas proporcionaram momentos de convívio entre os utentes do centro de dia?

Sim  Não  Sem opinião

4. Das atividades desenvolvidas, quais foram aquelas em que mais gostou de participar?

<b>Atividades de animação sociocultural</b>	<input type="checkbox"/> “Concurso de adivinhas e provérbios” <input type="checkbox"/> “Encontro de reis” <input type="checkbox"/> “Carnaval sénior”
---	--

<p><b>Atividades de animação lúdica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> “Construção de ramos de Outono”</li> <li><input type="checkbox"/> “Decoração das fitas”</li> <li><input type="checkbox"/> “Festa de Natal da instituição”</li> <li><input type="checkbox"/> “Festa de Natal aberta à comunidade”</li> <li><input type="checkbox"/> “Preparação dos fatos de Carnaval”</li> <li><input type="checkbox"/> “Celebração do dia do teatro”</li> <li><input type="checkbox"/> “Visita do grupo de guitarra da Fraterna”</li> <li><input type="checkbox"/> “Decoração dos ovos de Páscoa”</li> <li><input type="checkbox"/> “Visita da casa do Povo de Ronfe”</li> <li><input type="checkbox"/> “Ateliê de canto”</li> <li><input type="checkbox"/> “Visualização do filme das atividades”</li> <li><input type="checkbox"/> “Almoço de s. João”</li> </ul>
<p><b>Atividades de animação turística</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> “Visita à capela de S. José”</li> <li><input type="checkbox"/> “Visita ao lar de S. José”</li> <li><input type="checkbox"/> “Visita à Casa do Povo de Ronfe”</li> <li><input type="checkbox"/> “Visita ao lar de S. Jorge”</li> </ul>
<p><b>Atividades de animação cognitiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> “Jogo das diferenças”</li> <li><input type="checkbox"/> “As minhas recordações”</li> <li><input type="checkbox"/> “Partilhe sentimentos”</li> <li><input type="checkbox"/> “A minha vida dava um filme”</li> </ul>
<p><b>Atividades de animação motora/sensorial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> “Caminhadas semanais”</li> <li><input type="checkbox"/> “Despertar sentidos”</li> <li><input type="checkbox"/> “Jogos desportivos”</li> <li><input type="checkbox"/> “Ginástica sénior”</li> </ul>

5. Como se sentia no final das atividades?

Alegre  Aborrecido(a)  Cansado(a)  Bem-disposto(a)  Irritado(a)

6. Durante as atividades, acha que o grupo convivia mais e se mantinha mais unido?

Sim  Não

***Obrigado pela sua colaboração!***