

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Deolinda Amélia da Cruz Afonso

**Por um sorriso mais...
Um projeto de animação sociocultural
com idosos**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Deolinda Amélia da Cruz Afonso

**Por um sorriso mais...
Um projeto de animação sociocultural
com idosos**

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

Trabalho realizado sob orientação da
Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes

Abril de 2013

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

“Se eu puder impedir que um coração se parta, não terei vivido em vão. Se eu puder aliviar o sofrimento de uma vida ou diminuir a dor, ou ajudar um frágil rouxinol a voltar novamente para o seu ninho, não terei vivido em vão”.

Emily Dickinson

AGRADECIMENTOS

Ao longo de toda esta caminhada foram várias as pessoas que me acompanharam. Cada uma delas, por diferentes motivos, foi fundamental para a realização deste projeto.

A todos os que, de alguma forma, me apoiaram e acreditaram em mim... o mais profundo e sentido agradecimento.

À Orientadora de Estágio, Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes, pela atenção, disponibilidade, profissionalismo, motivação e apoio em todos os momentos.

À Acompanhante de Estágio, pela pelo seu empenho, apoio e disponibilidade. Pela sua amizade e incentivo.

À Instituição onde o estágio se realizou, pela forma acolhedora como me recebeu. Pela oportunidade de aprendizagem proporcionada.

Aos idosos, pela partilha de saberes e experiências, pelo carinho e atenção.

Aos meus pais, pelo amor incondicional. Por toda a força transmitida.

Ao meu irmão, por tudo... Apoio, compreensão, carinho, conselhos, paciência...

Aos meus amigos, pela companhia, troca de ideias, encorajamento, apoio e amizade.

Ao Ricardo, sempre presente.

POR UM SORRISO MAIS... Um projeto de animação sociocultural com idosos

Deolinda Amélia da Cruz Afonso

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
Universidade do Minho

2013

Resumo

O presente relatório de estágio, intitulado “*Por um sorriso mais...* Um projeto de animação sociocultural com idosos”, constitui-se como o resultado de um projeto desenvolvido numa Santa Casa da Misericórdia do norte do país, nomeadamente numa das suas valências – Lar de Idosos.

A crescente diminuição da natalidade associada ao aumento da esperança de vida acentuou o envelhecimento da população, tornando-o um tema de grande destaque e preocupação.

Neste estudo é abordada a temática do envelhecimento, sublinhando-se a importância da ocupação do tempo livre dos idosos. Desta forma, foi nossa intenção colmatar as necessidades apresentadas pelo público-alvo e atender aos seus interesses e expectativas, incentivando a autoestima e a valorização pessoal pela participação.

Este projeto, de investigação-ação participativa, teve como metodologia de intervenção a animação sociocultural. Através desta, foram desenvolvidas várias atividades que pretenderam contribuir para o desenvolvimento global do idoso e valorizar a educação ao longo da vida.

Neste sentido, o presente projeto teve como grande finalidade a promoção do bem-estar e qualidade de vida da população idosa através de atividades de animação.

Consideramos fundamental proceder a uma intervenção socioeducativa, numa perspetiva de educação permanente, em que os idosos se tornaram os agentes do seu próprio desenvolvimento, contribuindo, deste modo, para a vivência de um quotidiano mais saudável e significativo, promovendo um envelhecimento ativo.

No final do projeto, através dos resultados obtidos, foi possível verificar que os idosos se sentiram bastante satisfeitos com as atividades desenvolvidas, considerando que estas contribuíram não só para o seu bem-estar enquanto utentes do Lar, como também para um maior e melhor relacionamento entre si.

Palavras-chave: Envelhecimento; Educação de Adultos; Animação Sociocultural; Qualidade de Vida.

FOR ONE MORE SMILE... A sociocultural animation project with the elderly

Deolinda Amélia da Cruz Afonso

Professional Practice Report
Master in Education – Adult Education and Community Intervention
University of Minho

2013

Abstract

This professional practice report, entitled “For one more smile... A sociocultural animation project with the elderly”, was established as a result of a project developed in the *Santa Casa da Misericórdia* (Holy House of Mercy, a non-profit Portuguese organization) in the North of Portugal, particularly in the Nursing Home.

The growing decline of birth rates associated with the increased life expectancy, emphasized the aging of the population, making it a great subject of prominence and concern.

This study addresses the issue of aging, underlining the importance of keeping the elderly busy during their free time. Thus, it was our intention to meet the needs of the target audience and fulfill their interests and expectations, encouraging self-esteem and personal valorization through participation.

This project, as part of the participatory action research, was based in the intervention methodology of sociocultural animation. Through this project, we organized several activities to contribute for the overall development of the elderly and to value the education throughout life.

The main objective of this project was the promotion of the well-being and quality of life of the elderly population through animation activities.

We consider that it is essential to carry out a socio-educative intervention in a lifelong learning perspective, where the elderly have become agents of their own development, thus contributing to a healthier and meaningful daily life, promoting an active aging.

At the end of the project, with the obtained results it was possible to verify that the elderly felt quite satisfied with the activities developed, considering that they had contributed for their well-being as patients of the home and as well for bigger and better relationships between them.

Keywords: Aging; Adult Education; Sociocultural Animation; Quality of Life.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	v
Resumo	vii
Abstract.....	ix
Índice de Gráficos.....	xiii
Índice de Quadros.....	xv
Lista de Siglas/Abreviaturas	xvii
1. INTRODUÇÃO	3
2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO	7
2.1. Caracterização do Contexto de Estágio	7
2.1.1. <i>Lar de Idosos</i>	7
2.2. Integração no Contexto de Estágio.....	9
2.3. Caracterização do Público-alvo	10
2.4. Problemática de Intervenção	11
2.5. Diagnóstico de Necessidades/Interesses.....	12
2.6. Finalidade e Objetivos de Intervenção.....	13
3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO.....	17
3.1. O Envelhecimento.....	17
3.1.1. <i>O Envelhecimento Demográfico</i>	17
3.1.2. <i>O Envelhecimento nas três dimensões: Biológico, Psicológico e Social</i>	19
3.1.3. <i>O Envelhecimento Ativo</i>	21
3.2. Bem-estar e Qualidade de Vida.....	23
3.3. A Animação Sociocultural.....	25
3.3.1. <i>A Animação Sociocultural de Idosos</i>	27
3.4. Tempos Livres, Tempos de Lazer e Educação na Terceira Idade	30
4. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO	37
4.1. Apresentação e Fundamentação Metodológica da Intervenção	37
4.1.1 <i>Paradigmas de Investigação/ Intervenção</i>	37
4.1.2. <i>Seleção dos Métodos de Investigação / Intervenção</i>	38
4.1.3. <i>Seleção das Técnicas de Investigação / Intervenção</i>	40

4.2. Recursos Mobilizados.....	47
4.3. Limitações do Processo	48
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO	51
5.1. Atividades Desenvolvidas.....	52
5.2. Descrição e Avaliação Contínua das Atividades Desenvolvidas.....	53
5.2.1. Atividades de Estimulação Físico-motora.....	54
5.2.2. Atividades de Estimulação Cognitiva	56
5.2.3. Atividades de Expressão Plástica	59
5.2.4. Atividades Intergeracionais	63
5.2.5. Festividades	66
5.2.6. Atividades de Educação para a Saúde.....	68
5.3. Avaliação Final.....	72
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
6.1. Os Resultados numa Perspetiva Crítica.....	81
6.2. Implicação do Estágio a Nível Pessoal, Institucional e a Nível de Conhecimentos para a Área de Especialização	82
7. BIBLIOGRAFIA	87
7.1. Bibliografia Referenciada.....	87
7.2. Bibliografia Consultada	92
8. ANEXOS/APÊNDICES.....	93
APÊNDICE I CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES	95
APÊNDICE II GRELHA DE REGISTO DAS ATIVIDADES	99
APÊNDICE III GRELHA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	103
APÊNDICE IV AVALIAÇÃO CONTÍNUA: INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO – PÚBLICO-ALVO (APLICADO NO FINAL DE FEVEREIRO)	107
APÊNDICE V AVALIAÇÃO CONTÍNUA: INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO – PÚBLICO-ALVO (APLICADO EM MEADOS DE JUNHO)	113
APÊNDICE VI AVALIAÇÃO FINAL: INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO – PÚBLICO-ALVO	117
APÊNDICE VII AVALIAÇÃO FINAL: GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA – ACOMPANHANTE DE ESTÁGIO	121

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Género do Público-Alvo.....	10
Gráfico 2 – Estado Civil do Público-Alvo.....	10
Gráfico 3 – Gostou das atividades de estimulação físico-motora realizadas até ao momento? 55	
Gráfico 4 – Considera que estas atividades ajudaram a melhorar o seu estado de saúde?56	
Gráfico 5 – Gostou das atividades de estimulação cognitiva realizadas até ao momento?58	
Gráfico 6 – Qual a atividade que gostou mais de realizar até ao momento?59	
Gráfico 7 – Gostou das atividades de expressão plástica realizadas até ao momento?62	
Gráfico 8 – Atividade preferida até ao momento63	
Gráfico 9 – Gostou das atividades intergeracionais realizadas até ao momento?.....65	
Gráfico 10 – Atividade preferida até ao momento66	
Gráfico 11 – Gostou de comemorar as datas festivas até ao momento?68	
Gráfico 12 – Gostou de comemorar as datas festivas até ao momento?71	
Gráfico 13 – Atividade preferida até ao momento71	
Gráfico 14 – Gostaria de participar em mais atividades sobre a saúde?.....72	
Gráfico 15 – Gostou de participar nas atividades?.....73	
Gráfico 16 – Das atividades realizadas indique a que mais gostou73	
Gráfico 17 – As atividades desenvolvidas promoveram o seu bem- estar enquanto utente do Lar?.....74	
Gráfico 18 – As atividades contribuíram para um maior relacionamento entre os utentes?74	
Gráfico 19 – Considera que a estagiária prestou o apoio necessário no decorrer das atividades?75	
Gráfico 20 – Gostaria de participar em mais projetos como este?75	

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Atividades Desenvolvidas	52
---	----

LISTA DE SIGLAS/ABREVIATURAS

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation

WHOQOL – World Health Organization Quality of Life

1. **INTRODUÇÃO**

1. INTRODUÇÃO

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na Universidade do Minho, realizámos um estágio profissional curricular, do qual emergiu o presente relatório.

Nesse sentido, optámos por realizar o estágio na área de apoio à terceira idade, nomeadamente a intervenção numa Santa Casa da Misericórdia do norte do país, na valência de lar de idosos.

A pertinência desta escolha prende-se com o facto de a intervenção nesta área se revelar uma urgente necessidade nessa região e, também, por motivos de interesse e motivação pessoal.

Vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida, sendo os principais fatores deste fenómeno a baixa natalidade e o aumento da esperança de vida – em que a longevidade aparece relacionada com o aumento da qualidade de vida.

No entanto, o processo de envelhecimento desencadeia mudanças físicas, funcionais, psicológicas e socioeconómicas que colocam o indivíduo numa situação precária relativamente à sua autonomia, verificando-se que viver mais não significa viver melhor.

A todas estas alterações podemos juntar o frequente abandono familiar, acrescentando assim a este “panorama” o profundo sentimento de solidão. Quando na família não há espaço para a partilha e surge uma ausência de relação entre os seus membros, que afeta sobretudo os mais velhos, evidencia-se nestes o sentimento de desamparo, a perda de motivações e o questionamento do sentido da vida.

Existem assim vários entraves que condicionam uma velhice saudável e feliz, o que, em nosso entender, pode ser contrariado com ações que promovam o bem-estar da pessoa idosa. Foi nesse sentido que o nosso projeto de trabalho, intitulado *“Por um sorriso mais... Um projeto de animação sociocultural com idosos”*, procurou intervir.

Consideramos de todo pertinente explicitar, de modo sucinto, os motivos que conduziram à escolha deste nome para o nosso projeto.

Zimerman (2000) refere a utilidade do exercício: é imprescindível e crucial trabalhar a memória, a mente, a afetividade entre outros. O idoso deve envolver-se em atividades e deixar de lado a ideia de que é inútil. A autora destaca, ainda, a importância desta faixa etária possuir projetos e desejos, não prescindindo destes, pois ter planos para o futuro é viver. Diz

também que este público deve aproveitar a “beleza da sua idade atual” e deve despertar capacidades adormecidas. Deste modo, revela-se “importante criar um ambiente que favoreça a sua vida presente, propiciando-lhe momentos de lazer e ajudando-o a descobrir e a desenvolver actividades criativas” (Zimmerman, 2000: 136).

Este projeto visou proporcionar um valioso contributo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, na medida em que procurou desenvolver atividades que contemplassem momentos de dinamismo, movimento e motivação, e conseqüentemente, inúmeros sorrisos.

A estrutura do presente relatório está organizada de modo a conferir-lhe uma seqüência que acreditamos ser coerente, para que possa ser entendido pelos demais.

Em primeiro lugar é apresentada a *Introdução*, onde são explicitados o tema, o contexto e a pertinência do estágio no âmbito da intervenção.

O segundo capítulo diz respeito ao *Enquadramento Contextual do Estágio*, onde se encontra a caracterização da instituição de acolhimento e do público-alvo, a descrição do processo de integração, a explicitação do diagnóstico de necessidades, a apresentação da problemática em causa, bem como a finalidade e objetivos da intervenção.

De seguida é feito um *Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio*, onde são abordadas algumas das temáticas que estiveram no centro de toda a intervenção desenvolvida, nomeadamente o Envelhecimento, a Animação Sociocultural e a Educação através dos Tempos Livres.

O quarto capítulo corresponde ao *Enquadramento Metodológico do Estágio*, no qual são descritos e fundamentados os métodos e técnicas utilizados na investigação e intervenção. Também é feita referência aos recursos mobilizados, bem como às limitações do processo.

No capítulo seguinte, *Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção / Investigação*, são descritas as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio, evidenciando e interpretando os resultados obtidos em cada uma delas. No final são apresentados os resultados da avaliação final do projeto.

No sexto capítulo são apresentadas as *Considerações Finais*, analisando criticamente os resultados e suas implicações, bem como evidenciando o impacto do estágio a nível pessoal, institucional e a nível de conhecimento para a área de especialização.

Por último, encontram-se a *Bibliografia* e os *Anexos/Apêndices*.

2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

2.1. Caracterização do Contexto de Estágio

2.1.1. Lar de Idosos

2.2. Integração no Contexto de Estágio

2.3. Caracterização do Público-alvo

2.4. Problemática de Intervenção

2.5. Diagnóstico de Necessidades/Interesses

2.6. Finalidade e Objetivos de Intervenção

2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

2.1. Caracterização do Contexto de Estágio

O estágio curricular a que se refere este relatório realizou-se numa Santa Casa da Misericórdia do norte do país, nomeadamente numa das suas valências – Lar de Idosos.

Esta instituição benemeritamente vocacionada para acolher e dar resposta de alimentação, alojamento, higiene e saúde aos mais carenciados, cumpre uma missão muito mais ampla, intensa e diversa. Atualmente, a Santa Casa pensa em todos os cidadãos e oferece-lhes solidariedade, educação, cultura e qualidade de vida. Aos mais pequeninos (creches, jardins de infância), aos mais jovens (CAT, ATL) e aos mais idosos (lares).

2.1.1. Lar de Idosos

O Lar de Terceira Idade entrou em funcionamento na década de 80 para alojar, essencialmente, os idosos que se encontravam internados numas instalações em completa degradação.

Este edifício tinha inicialmente uma capacidade para 85 idosos, mas devido a alterações que têm vindo a processar-se, motivados por uma deterioração das redes de água quente e fria, a mudança dos Serviços Administrativos e a saída das Irmãs Franciscanas de Chacim, hoje está capacitado para alojar cerca de 98 utentes.

Encontra-se situado num morro sobranceiro ao Centro Juvenil, Escola Secundária, Piscina Coberta e Pavilhão Desportivo e desenvolve-se ao nível do rés-do-chão, com uma grande área envolvente arborizada.

Relativamente ao seu funcionamento, este verifica-se sem interrupções, todos os dias da semana. O “recolher” de todos os utentes, bem como o cessar do funcionamento de todas as atividades e mecanismos de som e de radiação eletromagnética que possam originar ruído ou prejudicar o sossego do Lar, deve verificar-se até às 22 horas.

Esta estrutura acolhe idosos de ambos os sexos, temporária ou permanentemente, e tem como objetivos:

- garantir o bem-estar, a qualidade de vida e segurança dos utentes;
- potenciar a integração social e estimular o espírito de solidariedade e de inter ajuda por parte dos utentes e seus agregados familiares;
- contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento
- criar condições que permitam preservar a sociabilidade e incentivar a relação interfamiliar e intergeracional.

No que concerne aos recursos humanos, o Lar é composto por uma diretora técnica, uma gerontóloga, dois fisioterapeutas, uma encarregada de sector, três cozinheiras, catorze ajudantes de lar e trinta e uma auxiliares de Serviços Gerais. Em parceria com o Centro de Saúde, dispõe de um médico, um enfermeiro e um professor de educação física.

São considerados utentes do Lar as pessoas de idade igual ou superior a 65 anos, que necessitem deste tipo de resposta social específica, admitidos em conformidade com o Regulamento Interno. Podem ainda ter acesso ao Lar, excepcionalmente e sempre que as circunstâncias tal aconselhem, pessoas de idade inferior à mencionada.

O Lar tem capacidade para noventa e oito utentes, sendo a sua admissão condicionada pelo número de vagas existentes. São prestados os seguintes serviços:

- **Alojamento** – os utentes são alojados em comum ou individualmente, conforme disponibilidade e/ou interesses dos mesmos;
- **Alimentação** – garantia de alimentação saudável e adequada às necessidades dos utentes. As refeições diárias fornecidas são: pequeno-almoço (das 8h às 9h), almoço (das 12.30h às 13.00h), lanche (das 15.30h às 16h) e jantar (das 19.00h às 19.30h). Para além das refeições referidas, o Lar garante um suplemento alimentar, constituído por uma ceia ligeira, aos utentes que o pretendam. Salientamos que, as refeições, por norma, são servidas no refeitório. No entanto, em caso de incapacidade ou de anormal incomodidade, as refeições poderão ser servidas no leito ou em qualquer outro lugar que o Lar julgue conveniente e adequado.
- **Saúde** – é garantida assistência sanitária, mediante o controle médico periódico do seu estado de saúde, bem como através da prestação de cuidados básicos de enfermagem.
- **Higiene pessoal e conforto** – são disponibilizados os necessários cuidados de higiene e conforto, pessoal e habitacional aos utentes.

- **Limpezas/Roupas** – a limpeza do quarto e o tratamento das roupas são garantidos pelos serviços.
- **Assistência religiosa** – a assistência religiosa e espiritual católica aos utentes é prestada por um capelão coadjuvado por um diácono.
- **Convívio e animação** – o Lar desenvolve iniciativas propiciadoras do convívio e atividades de animação e de ocupação dos tempos livres.

2.2. Integração no Contexto de Estágio

Entre os vários momentos marcantes que vão facetando a identidade profissional de qualquer indivíduo, o estágio assume uma posição de destaque ao representar, para a maioria dos alunos da formação inicial, o primeiro contacto “sério” com o “mundo real” de atividade.

Esta significativa oportunidade de aprendizagem foi-nos possibilitada pela Santa Casa da Misericórdia que, durante longos meses, nos presenteou com o seu apoio e motivação.

Nesta primeira fase – Integração no Contexto de Estágio – os objetivos gerais prenderam-se com o conhecimento do contexto de estágio e com o início do relacionamento com a instituição e com os utentes.

Toda a nossa ação se desenvolveu no sentido de obter os resultados pretendidos e para que tal fosse possível recorremos:

- às leituras e pesquisas bibliográficas (por forma a obter mais informação sobre a temática);
- à análise documental (através das consultas aos Regulamentos Internos, Relatórios e Planos de Atividades que facultaram uma compreensão abrangente do funcionamento da instituição, dos seus espaços, dos recursos humanos, materiais e financeiros);
- às conversas informais (que favoreceram a aproximação progressiva aos utentes e aos profissionais desta instituição);
- à observação participante (que facilitou o conhecimento das rotinas e das dinâmicas institucionais).

Este projeto contou com todo o nosso empenho e dedicação, ressaltando a partilha de ideias e interagida entre os vários elementos envolvidos.

2.3. Caracterização do Público-alvo

O público-alvo do projeto centrou-se em 26 idosos/as, sendo de referir que ocorreram algumas mudanças devido a falecimentos e/ou entrada de novos idosos na instituição. Tal como se analisará mais adiante, a constituição deste grupo foi um processo crescente, impulsionada por uma atitude de sensibilização dos/as idosos/as para a participação no projeto.

Do universo dos 26 participantes deste projeto, 16 são do sexo feminino e 10 do sexo masculino (Gráfico 1), com idades compreendidas entre os 50 e os 96 anos.

Quanto ao estado civil, através do Gráfico 2, verificamos que 3 dos elementos são solteiros, 2 são casados e 21 são viúvos.

Gráfico 1 – Género do Público-Alvo

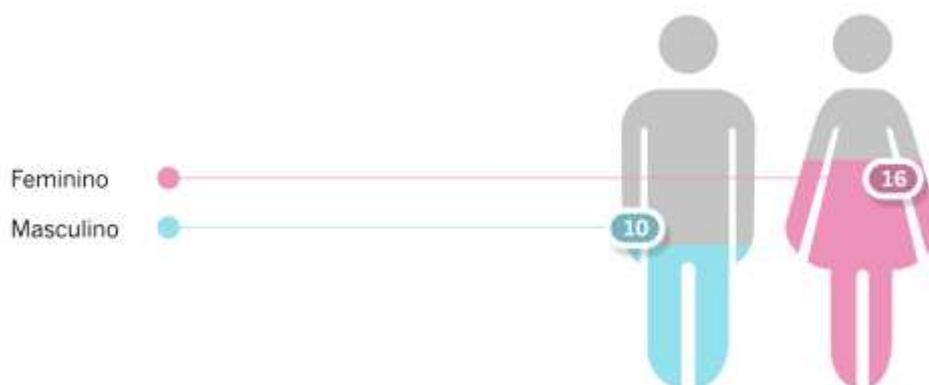


Gráfico 2 – Estado Civil do Público-Alvo



Na sua maioria, os utentes são provenientes de famílias cujo nível socioeconómico é médio / médio-baixo, apresentando também baixas habilitações académicas.

Os motivos que conduziram à sua institucionalização prendem-se, maioritariamente, com o facto de as famílias não apresentarem condições para prestar os cuidados e a atenção necessários ao seu bem-estar.

Relativamente às visitas que recebem por parte dos familiares, salientamos que é visível “um pouco de tudo”, ou seja, há famílias cujas visitas e telefonemas são bastante frequentes, outras que se situam no nível intermédio e outras ainda que não dão o mínimo sinal de existência, o que leva a que haja um número de idosos completamente entregue aos serviços do Lar.

No que concerne às patologias apresentadas pelos utentes, pode-se enumerar, como sendo as mais frequentes, as seguintes: hipertensão arterial, diabetes, problemas reumáticas/articulares, respiratórias e de visão/audição, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e patologias do foro neurológico (doença de Alzheimer, depressão e amnésia).

2.4. Problemática de Intervenção

O envelhecimento é um processo natural e universal que afeta qualquer um no decorrer do ciclo natural de vida. Encontrando-se associada a um conjunto de estereótipos negativos, a velhice apresenta-se como uma fase de muitas dificuldades para o idoso. Devido à perda de muitas das suas funções, este é, por diversas vezes, desprezado e rejeitado, requerendo assim bastantes cuidados por parte dos seus familiares e da sociedade em geral.

Atualmente, o número de idosos apresenta-se cada vez maior, sendo portanto necessário e fundamental encontrar respostas mais adequadas à melhoria da qualidade de vida desta faixa etária.

O idoso encontra-se numa fase em que a sua vida mudou muito, em que se sente com um papel menos útil na sociedade. Deste modo, é então necessário fazer com que este ocupe os seus tempos livres com alguma tarefa que lhe dê gosto executar, algo que o faça sentir que afinal não é tão incapaz como poderia pensar, algo que dê mais vivacidade ao seu dia a dia, e mais vontade de chegar ao dia seguinte. É, portanto, nesse sentido que trabalha a animação, intervindo no tempo de ócio dos indivíduos através da promoção de atividades.

No que concerne, mais concretamente, à animação de idosos este é definida como “a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais

velhos, sendo um estímulo de vida mental, física e afectiva da pessoa idosa” (Jacob, 2008: 31).

Tendo em conta a importância que as atividades de animação têm para o aumento da qualidade de vida a nível físico, social, psicológico, cognitivo e espiritual das pessoas idosas, a nossa intervenção efetuou-se nesse sentido.

2.5. Diagnóstico de Necessidades/Interesses

Segundo Jean-Pierre Boutinet (1996: 259), “qualquer situação é passível de ser objeto de uma multidão de projetos possíveis”.

Na realização de um projeto é crucial elaborar um estudo metódico da situação em que se pretende intervir.

Deste modo, a elaboração de um diagnóstico de necessidades – que irá suportar toda a ação – apresenta-se assim como uma necessidade fulcral anterior a qualquer intervenção num qualquer público-alvo. Revela-se imprescindível tomar conhecimento das principais necessidades e limitações que o público possui, para que possamos agir nesse sentido, ou seja, que as nossas ações sejam uma resposta às suas necessidades, sejam adequadas às suas características e sejam, ainda, passíveis de ter sucesso.

Neste sentido, Guerra (2002: 131) afirma mesmo que “um bom diagnóstico é garantia da adequabilidade das respostas às necessidades locais e é fundamental para garantir a eficácia de qualquer projeto de intervenção”.

Consideramos de elevada importância ressaltar que o diagnóstico de necessidades se apresenta como uma peça fundamental na definição dos objetivos da intervenção, visto que estes estão, logicamente, ligados às necessidades apresentadas pelo público-alvo.

As primeiras semanas de contacto com a instituição permitiram-nos inteirar da sua organização e funcionamento.

Inicialmente, foi realizada uma reunião com a Diretora do Lar/Acompanhante de Estágio de forma a proporcionar uma melhor compreensão do público-alvo. Para o mesmo efeito contribuíram também, de modo muito significativo, as conversas informais com os Técnicos (enfermeiro, auxiliares/ajudantes) que estão diariamente em contacto com os idosos.

Após esta reunião, como segundo momento de ação no âmbito do diagnóstico de necessidades, foram observadas participativamente atividades realizadas no Lar – anteriores à execução do projeto – de modo a ser possível obter um conhecimento mais profundo do público em questão. Salientamos que embora sejam, de facto, desenvolvidas algumas atividades, os idosos ainda têm bastante tempo livre, caracterizado por uma grande inatividade.

No sentido de obter, complementar e cruzar informações, procedemos também à consulta e análise de documentos disponibilizados pela Instituição – Regulamento Interno do Lar, Plano de Atividades 2011 e 2012 e os processos individuais dos idosos. Ainda integradas nesta análise documental estão as pesquisas bibliográficas, efetuadas por iniciativa própria, que permitiram compreender melhor todas as particularidades relativas ao tema da Terceira Idade.

Com base nestas técnicas de recolha de dados, conseguimos apurar que os idosos apresentavam poucos hábitos de lazer, sendo costume passarem a maior parte do tempo inativos, sentados na sala de convívio a ver televisão. Não revelavam interesse por qualquer atividade em particular deixando essa questão ao critério da instituição e aqueles que mostravam interesse em participar nas atividades, não demonstravam muita confiança nas suas capacidades para o sucesso das mesmas, o que deixou transparecer uma grande falta de autoestima e confiança em si mesmos. Foram também apontados alguns entraves à realização de atividades, tais como a falta de saúde e a falta de motivação.

No que toca aos seus interesses/preferências, o público-alvo mencionou atividades como: pintar, bordar, “rezar o terço”, jogar dominó e conversar.

Perante esta avaliação de diagnóstico inicial e o reconhecimento das necessidades e interesses dos utentes delineamos a finalidade e objetivos do projeto.

2.6. Finalidade e Objetivos de Intervenção

A tradicional distinção entre finalidades, objetivos gerais e objetivos específicos revela-se complicada devido à variação de terminologia de autor para autor. O importante não é realizar intermináveis listagens de objetivos, mas sim ter conhecimento se as finalidades do

projeto estão claramente definidas e se os objetivos estão formulados em termos suficientemente operacionais.

Segundo Guerra (2002), as finalidades apontam o motivo da existência de um projeto, bem como a sua contribuição face aos problemas e às situações que se torna indispensável transformar. Por outras palavras, a finalidade determina as ações dos atores do projeto, devendo ser definida na fase inicial. Posto isto, este projeto teve como grande **finalidade** a promoção do bem-estar e qualidade de vida da população idosa através de atividades de animação.

Relativamente aos objetivos, a sua definição é uma tarefa portadora de elevado interesse, visto que pela sua negociação passa, em ampla medida, a capacidade de manter um alto nível de motivação dos atores e de vir a medir os resultados de intervenção.

Consideramos igualmente importante fazer a distinção entre objetivos gerais e objetivos específicos.

Os objetivos gerais “descrevem grandes orientações para as acções e são coerentes com as finalidades do projecto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de saber se foram ou não atingidos” (Guerra, 2002: 163-164).

Assim sendo, neste projeto foram traçados os seguintes **objetivos gerais**:

- Promover o envelhecimento ativo e bem-sucedido;
- Valorizar a formação ao longo da vida.

A sustentabilidade destes objetivos pressupõe o delinear de objetivos específicos que, segundo Guerra (2002: 164), “exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objectivos gerais, funcionando como a sua operacionalização”.

Desta forma, os **objetivos específicos** adotados passaram por:

- Incentivar a autonomia e participação ativa dos idosos;
- Estimular a vida mental, física e afetiva do idoso a partir da animação;
- Estimular a partilha de experiências e conhecimentos;
- Valorizar o saber, a experiência e a cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

3. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

3.1. O Envelhecimento

3.1.1 O Envelhecimento Demográfico

3.1.2. O Envelhecimento nas três dimensões: Biológico, Psicológico e Social

3.1.3. O Envelhecimento Ativo

3.2. Bem-estar e Qualidade de Vida

3.3. A Animação Sociocultural

3.3.1. A Animação Sociocultural de Idosos

3.4. Tempos livres, Tempos de Lazer e Educação na Terceira Idade

3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO

Este capítulo pretende abordar algumas das temáticas que estiveram no centro de toda a intervenção desenvolvida. Neste sentido, serão focados: o envelhecimento, a animação sociocultural e a educação através dos tempos livres.

3.1. O Envelhecimento

“Consiste num fenómeno intimamente ligado aos processos de diferenciação e de crescimento, já que nele concorrem a interacção de factores internos como o património genético e externos, como o estilo de vida, a educação e o ambiente em que o sujeito vive” (Lima, 2010: 14).

“O ser humano envelhece porque é um processo universal inerente a todos os seres vivos; é um processo normal, que faz parte da vida de qualquer ser humano” (Fernandes, 2005: 7).

3.1.1. O Envelhecimento Demográfico

“O envelhecimento demográfico é uma realidade nova na história das populações das sociedades industrializadas e as projecções indicam, com alguma certeza que, no mundo civilizado a tendência para o envelhecimento é acentual” (Fernandes, 1997: 34).

A temática da terceira idade tem vindo a assumir particular importância devido ao envelhecimento demográfico da população.

Vários especialistas consideram que o envelhecimento demográfico é o fenómeno mais relevante do século XXI nas sociedades desenvolvidas devido às suas implicações na esfera socioeconómica, para além das modificações que se refletem a nível individual e em novos estilos de vida.

“Assistimos, portanto, ao fenómeno crescente e novo do envelhecimento da população em todas as sociedades economicamente desenvolvidas. Este acontecimento converteu os chamados «idosos» num grupo social que atrai o interesse individual e colectivo de forma crescente, devido às suas implicações a nível familiar, social, económico, político, etc.” (Osorio, 2007: 11).

O crescente envelhecimento da população originou, portanto, uma revolução demográfica, que tende a inverter a pirâmide populacional, isto é, ao contrário de existir um aumento da percentagem de crianças e jovens, assiste-se a um crescimento cada vez mais rápido da população idosa. Deste modo, “daqui resulta um duplo envelhecimento da população, ou seja, por um lado, um aumento do número de idosos e, por outro, uma diminuição do número de jovens” (Simões, 2006: 18).

Na perspetiva de Cónim (1999: 39), no período de 1997 a 2020:

“ (...) o peso relativo dos jovens passará de 17,3% no total de ambos os sexos no início de 1997, para 14,8% em 2020. A população idosa (65 e mais anos) de 15,8% aumentará para 20,6%. O índice de envelhecimento demográfico depois de ter representado cerca de 91 idosos por cada 100 jovens, passará para uma relação de 139 idosos (65 e mais anos) para cada 100 jovens (0-14 anos) ”.

Salientamos que a realidade do século XXI é que, de facto, os países estão cada vez mais envelhecidos e apresentam uma tendência progressiva, a situação é tanto mais acentuada quanto maior é o grau de industrialização do mundo. Tendo como referência a idade de 65 anos, muitos países ultrapassaram o índice de envelhecimento de 15%, aproximando-se dos 20% no ano de 2000, estimando-se para o ano de 2020 um índice de 25%.

De acordo com Oliveira (2008a: 15), “não é que existam pessoas idosas a mais; existem sim crianças e jovens a menos”. Por isso, explica que o aumento da população idosa não se deve especialmente ao aumento da esperança de vida, mas sim ao desequilíbrio verificado na base da pirâmide que tem diminuído drasticamente (devido a novos meios de contraceção, a novos valores familiares, ao individualismo, às exigências do mundo do trabalho, ao casamento tardio, entre outros fatores). Neste sentido, “não se vão renovar as gerações e cada vez é maior o número de óbitos em relação ao dos nascimentos, sendo necessário mais caixões do que berços” (Oliveira, 2008a: 16).

Relativamente a Portugal, de acordo com os Censos 2011, este apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos. Em 2050 prevê-se que se acentue a tendência de involução da pirâmide etária, com 35,72% de pessoas com 65 e mais anos e 14,4% de crianças e jovens, apontando a longevidade para os 81 anos.

3.1.2. O Envelhecimento nas três dimensões: Biológico, Psicológico e Social

Por forma a ser possível compreender os fenómenos do envelhecimento, este deve ser encarado de vários pontos de vista, sendo estes o plano fisiológico ou biológico, o plano psicológico e o plano social. Segundo o pensamento de Fontaine (2000:xi):

“O envelhecimento é um fenómeno que pode ser apreendido a diversos níveis. Antes de mais biológico, porque os estigmas da velhice, de certa forma mais palpáveis, se traduzem com a idade por um aumento das doenças, por modificações do nosso aspecto, tal como a nossa forma de nos deslocarmos, ou ainda pelas rugas que pouco a pouco sulcam a nossa pele; social, com a mudança de estatuto provocada pela passagem à reforma; finalmente psicológico, com as modificações das nossas actividades intelectuais e das nossas motivações”.

Nesta linha de pensamento, Birrem e Cuningham (1985, citados por Fontaine, 2000: 23-25) consideram que cada individuo tem, portanto, três idades diferentes: a biológica, a social e a psicológica.

“A idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida, e a capacidade de auto-regulação torna-se também menos eficaz. (...) A idade social refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade. Esta idade é fortemente determinada pela cultura e pela história de um país. (...) A idade psicológica é relativa às competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente. Ela inclui as capacidades mnésicas (a memória), as capacidades intelectuais (a inteligência) e as motivações para o em prendimento” (Birrem & Cuningham 1985, citados por Fontaine, 2000: 23-25).

Também Zimerman (2000: 21) corrobora tais pensamentos, afirmando que “envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Tais alterações são naturais e gradativas”.

Relativamente ao envelhecimento biológico, Fonseca (2004) e Fontaine (2000) apontam alguns dos aspetos que o traduzem, nomeadamente: aumento de doenças; menor elasticidade na pele; aparecimento de rugas; alterações na voz e diminuição na capacidade motora. A investigação produzida neste domínio aponta para as influências destas mudanças ao nível do padrão global de saúde, da mobilidade física, do funcionamento cognitivo, entre outros, e para a necessidade de se lidar com estas positivamente, de forma a promover a adaptação das pessoas idosas.

No que concerne ao envelhecimento psicológico, este está relacionado com a capacidade adaptativa às tarefas do dia-a-dia, com os estados emocionais e com a percepção subjetiva que o idoso tem do seu envelhecimento em relação aos seus pares com a mesma idade. Pode, ainda, ser definido pela capacidade de autorregulação a nível de tomada de decisões e opiniões. A experiência revela que “assim como as características físicas do envelhecimento, as de carácter psicológico também estão relacionadas com a hereditariedade, com a história e com a atitude de cada indivíduo” (Zimmerman, 2000: 25).

Quanto ao envelhecimento social, este está relacionado com as mudanças nos papéis sociais no contexto em que o indivíduo está inserido, que coincidem com as expectativas da sociedade para este nível etário, algo que se pode tornar complicado de gerir, uma vez que, o idoso se confronta diariamente com ideias pré-concebidas e erradas sobre a velhice.

As funções sociais do Homem tendem a diminuir com o envelhecer. Essa redução ocorre por imposição da sociedade ou muitas vezes por opção própria. A sociedade Ocidental foi concebida em função do universo industrial, os equipamentos sociais, o ritmo de vida, a gestão do tempo e do espaço foram pensados e construídos em função da produtividade e competitividade, não se encontrando adaptados à população idosa.

Nesta perspetiva de produção, lucro e utilidade há pouco ou nenhum espaço para o idoso. A sabedoria e experiência adquirida ao longo dos anos não é suficientemente valorizada pela sociedade, pelo contrário, na maior parte das vezes o velho é considerado como um encargo e até um estorvo, não usufruindo de quaisquer privilégios de âmbito social. Como não têm condições de competir, os idosos são esquecidos e marginalizados

Nesta perspetiva, a velhice aparece, assim, associada à solidão, estagnação, doença, deterioração física e psicológica, viuvez e morte. Estes conceitos transmitem grande parte das vezes uma carga negativa e vários são os preconceitos e mitos erróneos sobre o envelhecimento e o envelhecer (Fernandes, 2005: 10).

Contudo, salientamos que não se deve estudar a velhice somente nesta perspetiva negativa, isto porque há também a perspetiva positiva, onde o idoso pode ter um crescimento e desenvolvimento pessoal. De acordo com Fernandes (2005: 10-11), esta fase da vida deve ser encarada como:

“ (...) um período final dos objectivos de crescimento pessoal, estabelecidos, por vezes, na juventude de cada indivíduo (é nesta etapa que muitas vezes se realizam os sonhos que ficaram à espera), e também de sabedoria, de onde se pode tirar conhecimentos, sensatez, prudência, experiências vividas, onde podem dar aos mais novos conselhos ‘para não caírem nos mesmos erros’ ”.

Também Osorio (2007) partilha desta mesma opinião, afirmando que esta fase da vida deverá ser perspetivada de uma forma mais otimista e positiva no sentido em que podem ocorrer mudanças de atitudes e mentalidades, que resultam, entre outros fatores, do convívio intergeracional.

Assim, a sociedade atual deveria tender a considerar as pessoas idosas como sujeitos ativos, bem como valorizar a sua sabedoria e experiência como valores fundamentais para as gerações mais jovens.

3.1.3. O Envelhecimento Ativo

“O termo «envelhecimento activo» foi adoptado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação «envelhecimento saudável» ” (Jacob, 2008: 19-20).

Paúl e Fonseca (2005: 112) afirmam que

“o conceito de envelhecimento activo, aplicável tanto a indivíduos como a populações, foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002) para promover a noção de que o envelhecimento pode e deve ser experiência positiva. Consiste em viver e envelhecer com optimização de oportunidades que proporcionem

saúde, participação e segurança, de modo a que se tenha qualidade de vida e bem-estar... isto representa a opção por estilos de vida saudáveis, incluindo a manutenção de actividade física, a participação em actividades de natureza social, económica, cultural, espiritual e/ou cívica, e, eventualmente, o prolongamento de actividade laboral, de acordo com interesses e capacidades pessoais”.

Assim, o conceito de envelhecimento ativo tem como finalidade provar que a velhice é sinónimo de vitalidade, de produtividade, desmistificando o estereótipo da velhice associada à improdutividade e à doença.

Releva-se pois, tal como defendem Tamer e Petriz (2007: 183), “a necessidade de alterar os estereótipos e crenças ligados a uma concepção reducionista das pessoas idosas como *«velhos, pobres e doentes»*, e de valorizar a visão do envelhecimento como sendo uma conquista da humanidade que deve ser celebrada”.

Reconhecer os direitos e pôr em prática os “Princípios das Nações Unidas para os Idosos”, definidos em 1999, é também um dos elementos-chave do conceito de envelhecimento ativo, o que implica a substituição das abordagens estratégicas baseadas exclusivamente nas necessidades, em que os idosos têm um papel passivo (O.M.S., 2002).

Tal como afirmam Tamer e Petriz (2007: 183), existe

“um amplo consenso na aceitação do facto de que o conceito de envelhecimento activo se refere ao processo de optimização do potencial do bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida, para que este período de idade madura, cada vez mais comprido, seja vivido de forma activa e autónoma”.

Por forma a promover um envelhecimento ativo, Fonseca (2006: 187), aconselha o seguinte:

“ Proporcionar aos indivíduos idosos que o desejarem e solicitarem, novas formas de prolongar e enriquecer a actividade desenvolvida durante a idade adulta, bem como identificar novos domínios e contextos em que essa actividade possa ser desenvolvida; “Chamar” as pessoas para a colectividade de que são membros (por exemplo através de actividades de voluntariado), despertando um sentido de utilidade social, [...]; Estimular a criação e o aprofundamento de “unidades de parentesco” para além da família (amigos, vizinhos), que possam compensar a sua ausência, servir de suporte e limitar o risco de dependência, [...]; Promover a ligação entre tempos livres e educação/formação (usar os primeiros para realizar a segunda), apostando numa educação/formação da qual se retirem efeitos visíveis e que não sirva apenas para ocupar o tempo de um modo descomprometido; Evitar o

isolamento e promover a ligação aos outros, dentro e fora da família, através da interacção, da comunicação, da relação, preferencialmente intergeracional; Estimular o treino cognitivo (através da aprendizagem, da arte, da cultura, praticar actividade física e cuidar da saúde (física e mental) ”.

Em suma, a abordagem do envelhecimento ativo para uma qualidade de vida saudável baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e os princípios da independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela ONU.

Assim, o planeamento estratégico deixa de ter um enfoque baseado nas necessidades (que considera as pessoas mais velhas como alvos passivos) e passa a ter uma abordagem baseada em direitos, o que permite o reconhecimento dos direitos dos idosos à igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspetos da vida à medida que envelhecem. Cabe por isso a nós, enquanto profissionais, liderarmos os desafios do envelhecimento saudável e ativo para que os nossos idosos sejam um recurso cada vez mais valioso.

3.2. Bem-estar e Qualidade de Vida

A expressão qualidade de vida tem vindo a ser definida desde a década de 60. Inicialmente conotada com um significado apenas económico, com o passar do tempo o conceito foi evoluindo e na década de 80 ganhou um carácter multidisciplinar assumindo as dimensões: biológica, cultural, económica e psicológica. Na década de 90, o conceito ampliou-se, passando a integrar a noção de subjetividade, ou seja, a perceção que cada indivíduo tem da sua vida e dos seus domínios (saúde, dinheiro, etc.), de acordo com as suas perspetivas e expectativas (Simões, 2010).

Quando se fala deste conceito, fala-se das condições de vida do ser humano: podemos ter uma boa qualidade de vida quando estas são favoráveis, ou pouca qualidade quando são menos favoráveis. Estas condições de vida não devem ser analisadas apenas num nível, mas sim num vasto leque de campos: saúde mental; saúde física; poder económico; relacionamentos sociais; entre outros.

Para Martín e Pastor (1990, citados por Tamer & Petriz, 2007: 197),

“um conceito adequado [de qualidade de vida], devido ao seu sentido totalizador, é aquele que entende que: a qualidade de vida de um indivíduo poderá ser concebida como a relação global que ele estabelece entre os estímulos positivos (favoráveis, agradáveis, etc.) e os estímulos negativos (adversos, desagradáveis, etc.) no decurso da sua vida social”.

Segundo estes autores, esta relação está intimamente relacionada com a reação subjetiva do sujeito aos aspetos objetivos e concretos que o rodeiam. O conceito de qualidade de vida deve, portanto, ser pensado

“ (...) como um possível «estado» de maneira dinâmica, como um processo socioeconómico, cultural e sociopsicológico de produção de «valores», positivos e negativos, referentes à vida social de distribuição social desses valores, da percepção social desses valores pela população” (Tamer & Petriz, 2007: 197).

Ao abrigo da OMS foi formado um grupo, denominado WHOQOL (1994) que define Qualidade de Vida como a “percepção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vivem e em relação aos seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações” (Paúl & Fonseca, 2005: 77-78).

Na tentativa de definir o conceito de qualidade de vida em idosos Donald (1997, citado por Jacob, 2008: 20) formulou cinco classes gerais:

- “ (...) bem-estar físico, cujos elementos são: a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança.
- As relações interpessoais (...), que inclui as relações com familiares, amigos e participação na comunidade.
- (...) o desenvolvimento pessoal, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual, e auto-expressão.
- As actividades recreativas (...): socialização, entretenimento passivo e activo.
- (...) as actividades espirituais e transcendentais, que envolvem a actividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento”.

Deste modo, salientamos que a qualidade de vida nos idosos tem sido motivo de amplas discussões, pois existe, atualmente, uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar global dessa parcela da população, para que tenham um envelhecer com dignidade.

Tal como verificamos, o conceito de qualidade de vida é bastante complexo e envolve várias dimensões, tais como: bem-estar físico, familiar e emocional, habilidade funcional, espiritualidade, função social, sexualidade e função ocupacional, que quando integradas mantêm o indivíduo em equilíbrio consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Deste modo, o segredo de uma velhice bem-sucedida depende do diálogo entre o sistema biológico, psicológico e social do indivíduo e das repercussões que têm entre si.

Assim sendo, ressaltamos que são vários os fatores que podem contribuir para um envelhecimento com qualidade, exemplos disso são a ocupação do tempo livre, a participação em atividades com objetivos educativos, mentais, físicos, de prevenção e promoção da saúde, ou seja, tudo o que possa contribuir para um envelhecimento ativo.

3.3. A Animação Sociocultural

A animação sociocultural é um fenómeno educativo e social muito recente e a sua crescente presença nas práticas e discursos do dia-a-dia não é sinónimo de clareza e rigor conceituais correspondentes.

Assim sendo, Besnard (1985, citado por Canário, 1999: 72) diz-nos que este “défice” teórico e conceptual está associado à origem histórica da animação sociocultural (conjunto de práticas situadas ‘à margem’ da realidade escolar dominante instituída). É referido que até 1960, a Animação Sociocultural procurou desenvolver-se enquanto prática cultural original, rejeitando tendencialmente tanto investigações científicas, como análises que poderiam contribuir para clarificar a sua problemática, estruturas e as suas práticas concretas.

A emergência da Animação Sociocultural como importante campo de práticas sociais e educativas só pode ser compreendido num contexto de um conjunto de mutações sociais e educativas.

Besnard (1985, citado por Canário 1999: 75-76) indica-nos como principais mudanças:

- rápido crescimento económico;
- fenómeno de massificação;
- fenómenos de natureza demográfica;

- tendência de normalização social, através de grandes aparelhos de massas;
- o aumento generalizado do tempo livre que traria à população um confronto de problemas relacionados com a sua ocupação, o que faz emergir a animação sociocultural como um resposta aquilo que o autor apelida de 'civilização dos lazes'.

Assim, ainda Besnard (1985, citado por Canário, 1999: 76-77) sintetiza e enumera cinco grandes funções gerais, retiradas de um leque alargado e diversificado de funções sociais da animação sociocultural: adaptação e integração; recreativa; educativa; ortopédica; crítica.

Segundo Ander-Egg (2002: 100), podemos definir a Animação sociocultural como:

“Um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, têm por finalidade promover práticas e actividades voluntárias que com a participação activa das pessoas, se desenvolve num determinado grupo ou comunidade, e se manifesta nos diferentes âmbitos das actividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida”.

Na sua obra, Trilla (2004: 26) apresenta a Animação Sociocultural como

“o conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num sector da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural”.

Desta forma, ver a Animação Sociocultural apenas como um meio de ocupar o tempo é um grande reducionismo. Desde os anos 70 que estamos a assistir a uma evolução no mundo industrializado. Há um insistente crescimento do desemprego de massas e conseqüente marginalização dos que não têm trabalho. Conseqüentemente, há que fazer escolhas no plano da organização da vida social que permitem uma reequação da educação em múltiplos termos, o papel da acção educativa nas suas distintas modalidades, o que inclui a Animação Sociocultural, enquanto potencial instrumento de transformação social.

3.3.1. A Animação Sociocultural de Idosos

Até aos anos 50, a educação escolar considerava tendencialmente as crianças e jovens como seus únicos beneficiários, entendendo-se se a si própria como toda a educação. Assim, era entendido que a educação escolar constituía um processo de preparação para a vida que, deveria decorrer durante a infância e juventude. A partir da entrada na idade adulta, o indivíduo cessava toda e qualquer necessidade de aprender ou “preparar-se” (Antunes, 2001: 32).

Atualmente, “ (...) é já um lugar comum afirmar que a educação é um processo coextensivo à vida do individuo e que, dadas as mudanças aceleradas a diversos níveis (...) há necessidade de a distribuir por todas as fases da existência” (Simões, 2006: 95).

Salientamos que, foi em 1976, numa Recomendação publicada pela UNESCO – conhecida como Recomendação de Nairobi – que surgiu pela primeira vez a expressão: “educação permanente” (lifelong education and learning) e que aponta para a educação como um processo que decorre ao longo de toda a vida, ou seja, um projeto educativo único e global, do qual a educação de adultos é apenas uma fase.

Nesta linha de pensamento, esta conceção de educação – presente no documento de Nairobi – concebe o Homem como agente da sua própria educação, isto é, o processo de educação e aprendizagem não se guia por princípios universais mas é da responsabilidade de cada um e de todos. Assim, o Homem constrói-se na vida do dia-a-dia “através de uma inter-relação pela qual homem e mundo se modificam e co-constroem mutuamente” (Antunes, 2001: 54).

A finalidade da educação ao longo da vida “é o desenvolvimento de um ser humano mais plenamente humano a cada dia que passa, com o fim último de melhorar a sua qualidade de vida e a do seu ambiente” (Tamer & Petriz, 2007: 200).

Deste modo, salientamos que se revela fulcral que a educação e a aprendizagem sejam vistas com a importância que efetivamente têm na Terceira Idade.

Segundo Martín (2007: 60), os principais objetivos da educação na Terceira Idade são:

“ (...) prevenir declínios prematuros, consequência do envelhecimento, proporcionar papéis significativos aos idosos, visando uma integração normalizada no seu contexto social, e desenvolver ou potenciar o crescimento e o desenvolvimento

peçoal. Naturalmente, tudo isto se resume a um fim último que, insistimos, é o de aumentar a qualidade e a fruição da vida”.

Ainda na linha de pensamento deste autor,

“ (...) a educação de e com idosos propõe uma concepção metodológica de trabalho fundamentada na interação grupal, em que cada idoso se converte no protagonista, mas dentro e a partir do grupo. A interação delineada desta forma fundamenta-se na pedagogia social e a sua metodologia é dada pela educação e pela animação sociocultural nas suas diversas modalidades” (Martín, 2007: 53).

Assim sendo, na nossa opinião, a Animação sociocultural apresenta-se como uma estratégia de referência na educação dos idosos. Estas ações educativas consistem num trabalho complexo mas enriquecedor, na medida em que, tal como diz Antunes (2001: 49), “uma visão da educação como processo contínuo, holista e comunitário (...) deve promover a complexificação pessoal ao longo da vida e preparar para a participação activa na vida da comunidade”.

Segundo Ander-Egg (2002), a educação permanente e a animação são duas faces de uma mesma moeda.

Para este autor,

“ (...) a educação permanente está concentrada na necessidade de capacitação continua e no desenvolvimento de novas atitudes culturais de acordo com as mudanças que se produzem na sociedade, nas ciências e nas tecnologias. A animação sociocultural trata de superar e vencer atitudes de apatia e fatalismo em relação com o esforço por «aprender durante toda a vida» que é o substancial da educação permanente” (Ander-Egg, 2002: 53).

Como sabemos, a população idosa reúne características específicas comuns associadas à idade, aposentação, situações de convivência, situações de saúde, disponibilidade de tempos livres, reforma, solidão, entre outros. Deste modo, consideramos ser fundamental criar projetos de animação que valorizem a experiência, os saberes, os conhecimentos e as suas competências.

Em 1986, a UNESCO salientou a importância de construir atividades educativas e culturais dirigidas a idosos “para uma melhor assunção (...) do seu próprio envelhecimento

(...) para fazer com que as sociedades beneficiem da sua longa experiência” (Silvestre, 2003: 98).

Através da animação, a pessoa idosa tem a possibilidade de combater a solidão e interagir com os demais. A vida do sujeito pode ser mais ativa, estimulante e possuir um sentido. Assim, “a importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reactivar papéis sociais” (Hervy, 2001 citado por Jacob, 2008: 31).

Segundo Vega e Bueno (1995, citados por Osorio, 2004: 253), diversos programas desenvolvidos de forma experimental têm demonstrado que “o envelhecimento não tem de se caracterizar pela perda e deterioração intelectual. Nestas idades, o importante é proporcionar experiências de aprendizagem às pessoas idosas e manter um ambiente rico e estimulante”.

A partir dos trabalhos desenvolvidos por Peterson (1975) e Glendenning (1985), citados por Osorio (2004: 252), é possível verificar que “as acções socioeducativas são um elemento importante quer para prevenir quer para servir de elemento substitutivo, perante as situações de deterioração biológica que a passagem do tempo provoca”.

No presente projeto, as práticas de animação sociocultural assumiram-se como fundamentais para o bem-estar do público-alvo.

Na animação da terceira idade é fundamental gerar processos de participação, criar espaços para a comunicação de grupos e pessoas, levando os mais velhos a colaborar, no sentido de lhes proporcionar uma velhice saudável. Assim, a animação corresponde à dinamização e impulsionamento de atividades humanas, realizadas por grupos, nos diversos âmbitos que tocam a vida de cada um. Interliga-se com diversas práticas socializadoras, tais como: a educação, a identidade cultural, a atitude democrática, a democracia cultural, a participação, a criatividade coletiva, a crítica e a generalização da mudança social.

Como afirma Jacob (2008: 32), a animação sociocultural na terceira idade, “incentiva os idosos a empreender certas actividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando-lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade, para cuja evolução podem continuar a contribuir”.

Salientamos, também, que a animação sociocultural na terceira idade constitui um dos âmbitos mais promissores para o futuro da animação sociocultural, caracterizando-a como

uma forma de animação que possui como estratégia “não para dar mais anos à vida, mas sim, para dar mais vida aos anos” (Ventosa, 2002: 33).

Deste modo, a animação sociocultural deve não apenas encontrar-se como ponto de partida de um processo de desenvolvimento, mas constituir-se como base ideal para despertar e aprofundar o nível de participação da população idosa em todas as etapas da sua implementação e estabelecer metas prioritárias, tais como a liberdade do individual ou social; a participação e a criatividade coletiva e autônoma.

3.4. Tempos Livres, Tempos de Lazer e Educação na Terceira Idade

Segundo Valente (1999: 11), “ter-se 65 ou mais anos significa assim, para a maioria das pessoas, estar num período de vida mais liberto de anteriores compromissos profissionais, ao qual corresponde um tempo de permanência cada vez maior”, onde se tem tempo para fazer aquilo que foi adiado no passado por diversos motivos.

Este tempo sem trabalho pode ser considerado como um tempo forte de relações sociais que deverá ser preenchido com diversas atividades, entre as quais está o simples prazer e satisfação, como realização de exercícios de atividades que liga o indivíduo ao seu meio social (Fernandes, 2005: 38).

Ventosa (2006) refere que os conceitos de “ócio” e “tempo livre” são entendidos como equivalentes. No entanto, apesar de estarem estreitamente relacionados não são sinónimos um do outro.

Para muitos autores, o tempo livre encontra-se ligado à ideia de um tempo liberto das funções laborais. Caracterizam-no como o tempo que resta após a satisfação das necessidades fisiológicas e sociais, incluindo a realização das tarefas profissionais.

Segundo Freitas (2001: 35), o significado de tempo livre “reflecte um momento livre e parece traduzir o espaço desimpedido do dia que pode ser ocupado de inúmeras formas”.

Quanto ao ócio, Ventosa (2006) esclarece que este é o tempo livre aproveitado, estando comparado com a prática de atividades que nos dão prazer, satisfação e bem-estar, tanto a nível profissional como a nível recreativo.

Desta forma, o ócio, como realização pessoal do ser humano, é um processo dinâmico que revela uma melhoria no conhecimento, nas capacidades e na tomada de consciência em relação a si e aos outros, em tudo relacionado com a animação.

A animação sociocultural sempre se preocupou com um emprego correto do ócio. Quando apareceu uma linha de trabalho na universidade, conhecida como *estudos de ócio*, passou-se a entender mais o ócio como fenómeno, considerando-o ponto de referência para o desenvolvimento pessoal e comunitário.

Primeiramente, o ócio foi considerado o oposto do trabalho (direito ao descanso laboral, férias pagas, etc.), mas o seu conceito mudou, passando a falar-se deste como um direito primordial de desenvolvimento social e coletivo. Quando se falava de ócio como qualidade de vida associava-se tradicionalmente ao luxo, à abundância e a outras práticas relacionadas com as classes abastadas, percepção esta que mudou muito significativamente. O ócio é visto como uma necessidade humana – satisfazê-lo é indispensável para a qualidade de vida – e também como um equilibrador de desajustamentos e carências de tipo pessoal ou social (Cabeza, 2004: 339-340).

Vários autores afirmam que o ócio traz diferentes benefícios. Entre eles a resistência às apatias e rotinas da vida diária, a manutenção da forma física e mental adequada e o bem-estar em geral, no fundo, benefícios na saúde e na qualidade da vida comunitária.

“O ócio, como prática, é um fenómeno omnipresente nas culturas e no tempo; contudo, como manifestação académica e âmbito de intervenção educativa, tem uma experiência próxima” (Cabeza, 2004: 341).

Numa análise geral, o conceito de tempo livre faz referência à existência de uma determinada quantidade de tempo, geralmente alheio às obrigações laborais e sociais e que constitui, em potencial, um tempo livre para o exercício da expressão e liberdade pessoal (Bramão, 1992).

Contudo, dispor de tempo livre não significa necessariamente desfrutar de lazer, isto é, o tempo livre é a condição necessária para que o lazer tenha espaço.

Gaelzer (1986, citado por Cunha, 2009: 72) reforça a distinção entre o tempo livre e o tempo de lazer, mencionando que “ (...) toda a gente pode ter tempo livre e nem todos podem ter lazer. (...) O tempo livre é uma ideia de democracia realizável. O lazer não é por todos realizável por tratar-se de uma atitude e não só de uma ideia”.

Neste sentido, também com a difusão do conceito de Educação Permanente, foi-se pensando na necessidade de uma Educação para o tempo livre, como um campo mais significativo da “educação para todos ao longo da vida”.

Desta forma, educar para o tempo livre permite construir nos indivíduos comportamentos, atitudes, valores, equilíbrio emocional e físico, desenvolvendo as suas capacidades e elevando a sua autoestima. É primordial que os adultos idosos ocupem o seu tempo livre com atividades de ócio e lazer, pois é uma forma de se distraírem, de se sentirem úteis e autónomos, fortalecerem as relações interpessoais, assim como de partilharem as suas ideias e experiências com o próximo, melhorando as suas redes sociais.

Desta forma, revela-se fulcral que o idoso ocupe o seu tempo livre de forma plena, para que este seja “ (...) tempo liberto que, associado à livre expressão e criatividade, se torne num espaço de desenvolvimento pessoal e social” (Cunha, 2009: 81).

Também Crespo corrobora esta ideia, afirmando que:

“Pensar a educação do lazer como um processo de aprendizagem ao longo de toda a vida adquire uma importante transcendência no desenvolvimento individual e social das pessoas, possibilitando-as de participar em vivências de lazer positivas, tanto no presente como no futuro” (Crespo, 2011: 347).

Tabourne (1992, citado por Cid & Dapía 2007: 283) transmite-nos o verdadeiro sentido da Educação para o Lazer, ao afirmar que “a educação para o lazer entre os idosos tem por objectivo facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida que aumente a sua qualidade de vida”.

Deste modo, consideramos que o tempo de lazer se apresenta como uma boa oportunidade para que as pessoas possam desenvolver novas aprendizagens na sua velhice. “Entendendo a velhice como uma etapa vital com seus próprios dinamismos, o papel da educação do lazer no processo de transformação do tempo livre em um tempo vivido de forma satisfatória resulta indispensável” (Crespo, 2011: 50).

Salientamos que o presente projeto teve como objetivo o envolvimento efetivo dos idosos, para que fosse possível ocuparem o seu tempo livre com maior qualidade, sentindo prazer e alegria na participação das atividades implementadas e concebidas segundo motivações, interesses pessoais e coletivos.

Foi nossa intenção desenvolver um leque de atividades que promovessem a ocupação do tempo livre numa perspectiva de educação permanente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do público-alvo.

Para finalizar, ressaltamos que

“ (...) a transformação dos tempos livres em tempos de lazer que deem resposta às necessidades das pessoas da Terceira Idade, que possibilitem [a] sua participação em experiências comunitárias transformadoras, constitui um importante desafio (...) para todas aquelas pessoas comprometidas com a educação, a melhora da qualidade de vida dos idosos e o progresso – a escala humana – das sociedades do novo milênio” (Crespo, 2011: 351).

4. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

4.1. Apresentação e Fundamentação Metodológica da Intervenção

4.1.1. Paradigmas de Investigação/Intervenção

4.1.2. Seleção dos Métodos de Investigação/Intervenção

4.1.3. Seleção das Técnicas de Investigação/Intervenção

4.2. Recursos Mobilizados

4.3. Limitações do Processo

4. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

“ (...) a boa vontade não é suficiente para garantir o êxito de projecto. É necessário assegurar uma série de processos que viabilizem esse percurso.” (Guerra, 2002: 125)

4.1. Apresentação e Fundamentação Metodológica da Intervenção

4.1.1 Paradigmas de Investigação/ Intervenção

De forma a explicitar a metodologia, os métodos e as técnicas utilizadas ao longo do desenvolvimento do projeto torna-se fulcral abordar, em primeiro lugar, o paradigma de investigação/ intervenção que orientou todos os procedimentos metodológicos.

A nossa intervenção apoiou-se, fundamentalmente, no paradigma qualitativo, pois este foi, no nosso entender, o que se revelou mais adequado para perceber os processos e os fenómenos inerentes à problemática desta investigação/intervenção.

Através do paradigma qualitativo foi possível uma compreensão mais aprofundada da realidade, permitindo uma análise mais incisiva sobre todo o contexto institucional e o seu meio envolvente.

“Na investigação qualitativa a fonte directa de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal”, ou seja, “os investigadores qualitativos frequentam os locais de estudo porque se preocupam com o contexto” (Bogdan & Biklen, 1994: 47-48).

Deste modo, os critérios utilizados para a definição dos métodos e técnicas, tiveram em conta todos os idosos (seus valores, representações, crenças, opiniões, atitudes, hábitos, interesses, potencialidades, necessidades, motivações e expectativas), uma vez que todas as atividades colimavam a sua participação ativa.

Em suma, a metodologia qualitativa representa-se por uma maior interferência e proximidade com o sujeito e com o contexto, recolhendo dados de acordo com os indivíduos, inseridos nos seus meios naturais:

“ (...) a abordagem à investigação [qualitativa] não é feita com o objectivo de responder a questões prévias ou de testar hipóteses. Privilegiam, essencialmente, a compreensão dos comportamentos a partir da perspectiva dos sujeitos da investigação. (...) Recolhem normalmente os dados em função de um contacto aprofundado com os indivíduos, nos seus contextos ecológicos naturais” (Bodgan & Biklen (1994: 16).

No entanto, salientamos que no processo de avaliação do projeto recorreremos também ao paradigma quantitativo.

Apesar de cada um destes paradigmas possuir as suas particularidades e contrastes, podem aliar-se de forma a proporcionar uma melhor compreensão do que está a ser analisado. Tal como afirmam Bodgan & Biklen (1994: 63), “frequentemente, a estatística descritiva e os resultados qualitativos têm sido apresentados conjuntamente”.

Consideramos, portanto, que a utilização de ambos os paradigmas permitiu uma compreensão muito mais aprofundada da investigação/intervenção. De forma a corroborar tal afirmação, destacamos as palavras de Lobiondo-Wood e Habber (2001, citados por Martins, 2010: 245) que defendem que, em pesquisas sociais, a conjugação de métodos qualitativos e quantitativos fornece “uma pintura mais completa e um maior rigor aos dados obtidos”.

4.1.2. Seleção dos Métodos de Investigação / Intervenção

Este projeto teve como metodologia de intervenção a animação sociocultural, na medida em que pretendeu “promover a participação activa e voluntária dos cidadãos no desenvolvimento comunitário e na melhoria da qualidade de vida” (Vallicrosa, 2004: 171).

Existem várias definições de animação sociocultural, segundo Lopes (2006), definir este conceito é uma tarefa impossível, contudo “ (...) esta pluralidade conceptual é representativa da riqueza do fenómeno em estudo (...) ” (Lopes, 2006: 142). A animação sociocultural “é na sua essência, vida e acção” (Garcia, 1976 citado por Lopes, 2006: 143). Este autor considera que

“a Animação apresenta-se mais como um projecto de alteração qualitativa do quotidiano. [...] Não é uma finalidade em si, é um processo. A animação é uma maneira de olhar, de ver as coisas, de estar atento, de tentar trabalhar, muito mais

do que uma finalidade. A animação atinge a sua finalidade quando deixar de ser preciso Animação” (Garcia, 1980 citado por Lopes, 2006: 143).

Para Trilla (2004: 26), o principal objetivo da animação sociocultural é “promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural”, ou seja, os destinatários da ação são sujeitos ativos, “agentes dos processos de desenvolvimento em que estão envolvidos”.

A animação sociocultural compreende o conjunto de práticas que pretendem estimular a iniciativa, a participação e o desenvolvimento de uma comunidade, potenciando também o fortalecimento dos seus atores, favorecendo assim a igualdade de oportunidades. A animação sociocultural é, assim, um fator integrador de desenvolvimento comunitário, é uma metodologia de investigação-ação participativa, pois é um processo coletivo de pesquisa e intervenção sobre uma determinada realidade, visando a produção de conhecimento que possibilita uma modificação dessa mesma realidade social, com a participação ativa dos atores sociais.

Assim, consideramos que esta metodologia é a que melhor se adequa ao âmbito do nosso projeto, uma vez que se torna difícil conhecer o público-alvo sem interagir com ele.

Ledoux (1983, citado por Simões 1990: 42) define a investigação-ação como: “produção de conhecimentos ligada à modificação de uma realidade social dada, com a participação activa dos interessados”. Desta citação salienta-se o facto dos práticos e os investigadores trabalharem em conjunto na concretização de um projeto.

A investigação-ação participativa define-se pelo seu objeto de estudo ser o que interessa a um grupo de pessoas ou a um coletivo. Não se trata de estudar algo com interesse científico para o investigador, mas de tratar algo que preocupe e interesse o público-alvo, que envolva questões relativas à sua vida. A finalidade principal do estudo é a transformação da situação-problema, isto é, de satisfazer uma necessidade, de resolver um problema ou atender à demanda de algum interesse da comunidade onde se está a intervir. Tem de haver uma interação entre a investigação e a prática, que devem ser realizadas à luz da teoria e com a participação de todos os intervenientes, quer investigadores, quer beneficiários da intervenção.

Assim, o público-alvo é o principal agente de mudança social, que será tanto mais viável quanto melhor for a compreensão da sua situação, das possibilidades de a alterar e das responsabilidades que isso comporta. Tudo isto supõe que sejam superadas todas as relações dicotómicas hierarquizadas e que sejam estabelecidas formas de comunicação entre iguais,

isto é, que o investigador desempenhe um papel catalisador em relação ao público-alvo e que este último (na medida em que se envolve) deixe de ser objeto de conhecimento para se transformar em sujeito conhecedor, estabelecendo os dois (investigador e sujeito) uma relação com o propósito de realizar trabalho em comum (Ander-Egg, 1990: 35-36).

Esta ação requer

“proporcionar às pessoas os instrumentos e a capacidade necessária para saber como participar. Não se trata do direito de participar, mas da capacidade operativa para poder participar efectivamente” e, para isso, é necessário “criar espaços aonde as pessoas podem participar dentro de um projecto de actuação organicamente estabelecido” (Ander-Egg, 1990: 38).

4.1.3. Seleção das Técnicas de Investigação / Intervenção

Segundo Vallicrosa (2004: 171), as técnicas são procedimentos formalizados que “definem, explicitamente, a sequência de acções que é necessário seguir para realizar uma tarefa concreta nos termos previstos”.

Na animação sociocultural, como refere o mesmo autor, não há técnicas específicas, podem-se usar técnicas de outros campos de intervenção, pois a eficácia de cada técnica está relacionada com a adequação de cada situação.

Por outras palavras, em investigação-ação participativa as técnicas utilizadas podem ser diversas, porém, a escolha destas técnicas “depende sobretudo dos objectivos definidos (...) e do tipo de resultados esperados, os quais possam vir a servir de base para o desencadear de acções concretas” (Vieira, 1995: 64).

Assim, tendo em conta todos estes pressupostos, na execução do projeto foram usadas as seguintes técnicas, tendo em vista a prossecução da finalidade e objetivos definidos, escolhidas criteriosamente segundo cada fase do projeto (sensibilização, implementação e avaliação) e as características do público-alvo.

Técnicas de Investigação

A análise documental, segundo (Almeida & Pinto; Moreira), passa pela análise de documentos que podem ser de várias índoles (escrita, oral, visual, etc.). Para Moreira (2007: 153), o uso da informação disponível, qualquer que seja o seu carácter documental, é quase imprescindível em investigação social. Assim, a análise documental é tida como uma forma de “observação indirecta dos fenómenos sociais” (Almeida & Pinto, 1976: 95). É nesse sentido que Moreira (2007: 154) nos fala em vários tipos de documentos que se podem analisar e que são reflexo da realidade: documentos escritos (onde se incluem institucionais e pessoais) e os documentos audiovisuais (fotografias, filmes, vídeos, registos gravados, entre outros).

No caso do presente projeto interessaram os documentos institucionais, nomeadamente o Regulamento Interno, o Plano de Atividades 2011 e 2012 e os Processos Individuais dos Idosos. A análise desta documentação, em articulação com as conversas informais com a Diretora Técnica/Acompanhante de Estágio e algumas ajudantes/auxiliares foram uma valiosa fonte de informação.

Segundo o pensamento de Lüdke e André (1986), a análise documental constitui uma técnica importante na pesquisa qualitativa (procura, nos documentos, elementos indispensáveis à compressão e fundamentação do projeto), seja complementando informações obtidas por outras técnicas, seja revelando aspetos novos de um tema ou problema.

No que toca à **observação**, esta “ (...) permite o conhecimento directo dos fenómenos tal como eles acontecem num determinado contexto” (Máximo-Esteves, 2008: 87) e isto é conseguido através de uma observação atenta e reflexiva, ou seja, um olhar rotineiro não é o suficiente para entendermos a realidade. A observação tem a vantagem de permitir que se veja o que as pessoas realmente fazem e não o que dizem fazer; esta técnica possibilita que se chegue mais perto da perspetiva dos indivíduos.

A **observação não participante** “é aquela em que o próprio investigador procede directamente à recolha das informações, sem se dirigir aos sujeitos interessados, apelando directamente ao seu sentido de observação” (Quivy e Campenhoudt, 2005: 164).

Esta técnica revelou-se uma estratégia fundamental no processo de recolha de informações, não só na fase inicial como ao longo de todo o trabalho.

Moreira (2007) considera que a **observação participante**, num sentido restrito, assenta numa busca de realismo, por um lado, e na reconstrução de significados em que o investigador junta à sua perceção, o ponto de vista do público-alvo, por outro. A sua principal característica é a integração do investigador no grupo onde intervém.

Para além da observação não participante, foi privilegiada também a observação participante, de modo a ser possível tomar conhecimento do significado que os participantes atribuíam às situações vividas.

A observação diária (participante e não participante) permitiu apreendermos os procedimentos e as dinâmicas próprias do contexto de atuação. Ou seja, o uso desta técnica foi a estratégia mais eficaz para se ficar a conhecer melhor o dia-a-dia da instituição, junto dos seus principais participantes.

As **conversas informais**, com os idosos e com todos os colaboradores da Instituição, especialmente com a Diretora Técnica (Acompanhante de Estágio) e algumas auxiliares/ajudantes contribuíram de forma muito significativa para este trabalho. Estas conversas informais possibilitaram perceber os interesses, as motivações, as expectativas, as fragilidades, as preocupações e as potencialidades dos idosos. Esta técnica foi fundamental ao longo das diversas fases do projeto.

O **Diário de Campo** prima, neste projeto, como método de registo dos dados recolhidos. No decorrer do mesmo e à medida que foram feitas as observações foram sendo transcritas como notas de campo. Neste diário constam detalhes de todos os passos dados e as respetivas reflexões: reações dos participantes às atividades; dúvidas e anseios que tivemos; pontos a melhorar; pontos bons a repetir, entre outros – todas estas informações se revelaram bastante importantes. “O diário é, pois um dos recursos metodológicos mais recomendado, pela sua potencial riqueza descritiva, interpretativa e reflexiva” (Máximo-Esteves, 2008: 89).

Nas **grelhas de registo das atividades** (através das observações participantes e não participantes) foram registadas atitudes e comportamentos do público-alvo na execução das mesmas.

As **grelhas de avaliação das atividades** foram aplicadas no final de cada atividade aos idosos por forma a registar o seu parecer.

No que toca ao **registo fotográfico**, este revelou-se também um importante método de recolha de informação, pois permitiu-nos a recolha de fortes dados descritivos. “Não sendo

um substituto para a presença, as fotografias podem oferecer-nos uma visão histórica do meio e dos seus participantes”. (Bogdan & Biklen, 1994: 184).

O **Inquérito por Questionário**, segundo Quivy & Campenhoudt (2005: 188):

“Consiste em colocar a um conjunto de inqueridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou problema (...)”.

Esta técnica foi utilizada na avaliação contínua e na avaliação final do nosso projeto, por forma a obter opiniões dos utentes relativamente ao desenvolvimento do projeto e dos seus resultados.

Este questionário foi aplicado através “de administração indireta”, designação que se atribui “quando o próprio inquiridor o completa a partir das respostas que lhe são fornecidas pelo inquirido” (Quivy & Campenhoudt, 2005: 188).

No que concerne à **entrevista**, esta é definida como “(...) um acto de conversação intencional e orientado, que implica uma relação pessoal, durante a qual os participantes desempenham papéis fixos: o entrevistador pergunta e o entrevistado responde. É utilizada quando se pretende conhecer o ponto de vista do outro” (Máximo-Esteves 2008: 92-93).

Segundo Quivy & Campenhoudt (2005: 192-193):

“ (...) a entrevista semidirectiva, ou semidirigida, é certamente a mais utilizada em investigação social. É semidirectiva no sentido em que não é nem inteiramente aberta, nem encaminhada por um grande número de perguntas precisas. (...) O investigador esforçar-se-á simplesmente por reencaminhar a entrevista para os objectivos cada vez que o entrevistado deles se afastar e por colocar as perguntas às quais o entrevistado não chega por si próprio no momento mais apropriado e de forma tão natural quanto possível”.

Esta técnica foi aplicada na fase da avaliação final, à Diretora Técnica (Acompanhante de Estágio), por forma a obter o seu parecer acerca do projeto, ou seja, permitir-nos compreender até que ponto a sua implementação foi de encontro às necessidades e expectativas da instituição, bem como dos idosos.

Técnicas de intervenção

- **Animação motora / física**

A Animação motora / física consiste em “exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar os índices de independência do idoso (...)” (Jacob, 2008: 47).

Esta técnica foi utilizada durante as atividades desenvolvidas em conjunto com o professor de Ginástica, bem como nas caminhadas e em alguns jogos realizados.

“O exercício físico regular pode aumentar a força muscular e a resistência muscular; aumentar a flexibilidade; aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos; diminuir lesões musculares; melhorar a coordenação, a digestão e a excreção e, ainda, promover o convívio” (Jacob, 2008: 54).

- **Animação cognitiva**

Como efeito do envelhecimento as capacidades cognitivas vão diminuindo. No entanto, tal pode ser bastante atenuado, se o idoso mantiver um bom desenvolvimento intelectual e contactos sociais regulares.

Neste sentido, “a animação cerebral tem por objectivo manter a mente activa, desenvolver algumas actividades cognitivas e prevenir algumas das consequências do «sedentarismo» mental” (Jacob, 2008: 73).

Ao longo da intervenção esta técnica foi utilizada na realização de atividades de estimulação cognitiva, no sentido de atenuar o declínio de determinadas capacidades e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

- **Animação através da expressão plástica**

A animação através da expressão plástica consiste na realização de trabalhos manuais, sendo uma excelente forma de os indivíduos se exprimirem.

“Com este tipo de animação pretende-se que o idoso possa dar largas à sua imaginação e criatividade (...)” (Jacob, 2008: 88). Ajuda, também, a desenvolver a capacidade de criar formas, cores e volumes. Esta técnica proporciona momentos de grande satisfação e alegria.

Este tipo de animação foi aplicado na intervenção através do desenho, do recorte, da colagem, da pintura. Todas estas atividades permitiram desenvolver, entre outras capacidade, “a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora” (Jacob, 2008: 88).

- **Animação através da expressão e da comunicação**

Esta técnica permite aos idosos transmitir “os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento” (Jacob, 2008: 91).

Neste projeto, esta vertente foi explorada, essencialmente, através das atividades relacionadas com a dança.

- **Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

Esta animação visa o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, pressupondo, assim, “o aumento das (...) capacidades de relacionamento” (Jacob: 2008: 47).

“Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interacção entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo” (Jacob, 2008: 96).

Os aspetos referidos foram estimulados ao longo de toda a intervenção através da partilha de experiências de vida, saberes e tradições.

- **Animação lúdica**

A animação lúdica é uma das vertentes da educação que mais diverte a pessoa idosa, ou seja, “a animação lúdica é o divertimento *per se*” (Jacob, 2008: 47).

Esta técnica “tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes” (Jacob, 2008: 101).

Na nossa intervenção a animação lúdica esteve sempre presente, nomeadamente na realização de diversos jogos e nas várias festividades.

- **Animação comunitária**

“A animação comunitária é aquela em que o idoso participa activamente no seio da comunidade como elemento válido, activo e útil” (Jacob, 2008: 109).

Esta técnica foi utilizada durante a intervenção nas atividades intergeracionais, onde, em diferentes momentos, os idosos assumiram o papel de “animadores e visitantes” de

crianças (Jacob, 2008: 110). Estas atividades tiveram um papel dinamizador no que toca às relações interpessoais entre os idosos e as crianças.

Relativamente à avaliação, consideramos que esta constitui um momento de elevada importância. É indispensável que todos os projetos possuam um “plano de avaliação” que se estrutura tendo em conta o desenho dos mesmos.

A definição de avaliação traduz-se pelo — “processo de conceber, obter e utilizar informação que descreva e julgue o valor, o mérito dos objectivos, concepção, implementação e impacto de um determinado programa, para promover o seu aperfeiçoamento, servir a necessidade de controlo e aumentar o conhecimento” (Garcia, 1999: 214).

Segundo Boutinet (1996), as avaliações devem acompanhar toda a elaboração e realização do projeto e não apenas a sua fase final. Estas deveriam, na medida do possível, ser precisas e um processo contínuo a todo o projeto. Apenas desta forma o projeto seria consciente e refletiria a realidade concreta.

O autor (1996: 267) afirma que a “ (...) avaliação acompanha qualquer prática. Ela não se apresenta, simplesmente, na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais, que constituem outras avaliações intermédias, a prática toma melhor consciência daquilo que faz”.

Segundo o pensamento de Guerra (2002), relativamente à temporalidade, este projeto integrou três momentos distintos de avaliação:

- avaliação diagnóstica (com fins de planeamento): pretendeu conhecer e caracterizar o contexto de intervenção, sendo fulcral para definir as estratégias de intervenção;
- avaliação on-going ou contínua (com fins de acompanhamento): que se prolongou ao longo de todo o processo, permitindo verificar se os objetivos traçados estavam a ser atingidos, bem como melhorar as práticas de intervenção;
- avaliação ex-post ou final (de impacto): que procurou analisar os resultados esperados e não esperados, o grau de consecução dos objetivos, bem como a eficácia do projeto.

4.2. Recursos Mobilizados

Segundo o pensamento de Serrano (2008: 36), “é conveniente ter conhecimento, desde os momentos iniciais do diagnóstico, dos recursos, tanto humanos como económicos, de que podemos dispor para a realização do projecto”.

Na implementação deste projeto foi necessário mobilizar recursos humanos, físicos e materiais. Chiavenato (2004: 110) refere-se aos recursos como os “ (...) meios que as organizações possuem para realizar as tarefas e atingir os seus objectivos: são bens ou serviços consumidos na realização das actividades organizacionais”. Passamos então a destacá-los.

Recursos Humanos

O projeto contou com a participação dos idosos e com a colaboração da responsável pelo mesmo (estagiária); da diretora técnica (acompanhante de estágio); da gerontóloga; do professor de educação física; do enfermeiro; de algumas auxiliares / ajudantes.

Na realização de determinadas atividades foi possível contar com a colaboração das crianças do Infantário e respetivas educadoras; dos alunos do Ensino Básico e respetivos professores e do Rancho Folclórico.

Recursos Materiais

Todo o material necessário à realização de cada atividade, nomeadamente, material lúdico-didático (material de desenho, pintura, recorte, moldagem e escrita), material audiovisual, material desportivo e uma carrinha de transporte.

Recursos Espaciais

Diversos espaços físicos, entre eles: sala de atividades, salas de convívio, o pátio e jardins exteriores; espaços públicos e externos ao Lar (Auditório Municipal e Infantário).

Recursos Financeiros

A Instituição disponibilizou a grande parte dos materiais necessários. Os restantes foram conseguidos com a colaboração dos vários intervenientes.

4.3. Limitações do Processo

Consideramos que a limitação mais significativa com que nos deparamos ao longo de todo o processo se encontra relacionada com as especificidades do público-alvo. Ao longo do estágio, a adesão por parte dos idosos às diversas atividades foi a nossa principal luta. A resistência à mudança, bem como a sua imprevisibilidade eram constantes. Neste sentido, tivemos de arranjar formas de reagir perante estas situações, por forma a motivá-los, visto que o sucesso de uma sessão dependia em grande parte do seu estado de espírito.

Salientamos, também, que a recolha de dados para efeitos de avaliação se revelou uma outra limitação, fundamentalmente, determinada pela baixa escolaridade dos idosos, este facto obrigou a uma recolha individualizada de dados e uma especial atenção às suas dificuldades de expressão nos aspetos a avaliar, tornando este procedimento mais demorado do que o previsto.

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO

5.1. Atividades Desenvolvidas

5.2. Descrição e Avaliação Contínua das Atividades Desenvolvidas

5.2.1. Atividades de Estimulação Físico-motora

5.2.2. Atividades de Estimulação Cognitiva

5.2.3. Atividades de Expressão Plástica

5.2.4. Atividades Intergeracionais

5.2.5. Festividades

5.2.6. Atividades de Educação para a Saúde

5.3. Avaliação Final

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO

Este capítulo pretende apresentar o processo de intervenção, tentando discutir os dados recolhidos no âmbito do mesmo. Neste sentido, inicialmente são apresentadas as atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio, em seguida é feita a sua descrição e avaliação contínua, e por último é abordada a avaliação final do projeto.

5.1. Atividades Desenvolvidas

Quadro 1 – Atividades Desenvolvidas

1ª FASE	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Sensibilização	Integração no contexto	Avaliação Diagnóstica
	Recolha de documentação sobre o funcionamento, organização e dinâmica da Instituição	
	Consulta e análise dos Regulamentos Internos, Relatórios, Planos de Atividades e Processos Individuais dos Idosos	
	Leituras e pesquisas bibliográficas	
	Contacto com os utentes e colaboradores da Instituição	
	Conversas informais	
Observação participante		
2ª FASE	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	AVALIAÇÃO
Implementação	Atividades de estimulação físico-motora	Avaliação Contínua
	Atividades de estimulação cognitiva	
	Atividades de expressão plástica	
	Atividades intergeracionais	
	Festividades	
	Atividades de educação para a saúde	
3ª FASE	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Avaliação	Conversas informais	Avaliação Final
	Observação participante	
	Inquéritos por questionário	
	Entrevista semiestruturada	

5.2. Descrição e Avaliação Contínua das Atividades Desenvolvidas

No decorrer do nosso projeto, todas as atividades desenvolvidas foram sempre pensadas de acordo com os objetivos definidos, de forma a irem de encontro às necessidades e interesses do público-alvo.

Ao longo de todo o processo, para além da realização das atividades correspondentes ao nosso projeto, colaboramos também com as atividades desenvolvidas pela Instituição demonstrando, ainda, um papel bastante ativo na ajuda à realização de várias tarefas da sua rotina diária (apoio nas refeições, prestação de alguns cuidados de saúde, entre outros).

Consideramos que o conjunto das atividades desenvolvidas constituiu um contributo para a qualidade de vida dos utentes, proporcionando a ocupação dos seus tempos livres e promovendo a divulgação de conhecimentos, artes e saberes, aliando o lazer à motivação e ao dinamismo.

As atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio, entre os meses de outubro de 2011 e junho de 2012, como é possível verificar no Quadro 1, encontram-se organizadas em seis grandes grupos:

- Atividades de estimulação físico-motora,
- Atividades de estimulação cognitiva;
- Atividades de expressão plástica;
- Atividades intergeracionais;
- Festividades;
- Atividades de educação para a saúde.

Em seguida, dentro de cada um dos grupos mencionados, serão apresentadas a descrição das respetivas atividades e a sua avaliação.

Consideramos importante ressaltar, uma vez mais, que a avaliação assume um papel de importância crucial em todo e qualquer projeto. Atrevemo-nos mesmo a afirmar que, sem a sua existência, o processo formativo/educativo pode perder o sentido, pois é da avaliação que provém o *feedback* sobre as ações realizadas por ambas as partes. Deste modo, a avaliação é o instrumento que permite reajustar as práticas metodológicas, de modo a melhor atender às necessidades do público-alvo.

A avaliação deve ser, portanto, uma reflexão da ação e um questionamento sobre os vários aspetos a ter em consideração.

Assim, a avaliação presente neste subcapítulo corresponde à avaliação contínua do projeto. Esta foi realizada tendo por base a observação participante, as conversas informais, a grelha de avaliação aplicada no final de cada atividade (dirigida ao público-alvo) e dois inquéritos por questionário (também dirigidos ao público-alvo). O primeiro inquérito por questionário foi aplicado a 26 idosos, no final de fevereiro, e o segundo foi aplicado a 21 idosos, em meados de junho.

5.2.1. Atividades de Estimulação Físico-motora (novembro a junho)

Estas atividades têm como objetivo contribuir para as condições de bem-estar dos idosos, promovendo a sua saúde e estimulando a prática de exercício e a coordenação motora, através de tarefas simples de movimentação articular e muscular, possibilitando-lhes, assim, uma maior qualidade de vida.

Neste sentido, para além da colaboração nas aulas de ginástica, foram desenvolvidos alguns exercícios/jogos com os objetivos referidos.

“Aulas de Ginástica”

Descrição: Estas aulas já faziam parte da rotina dos idosos e do Plano de Atividades da Instituição. Eram dirigidas por um professor de Educação Física, com o qual colaborámos, e tinham lugar três dias por semana. Nas sessões de ginástica eram trabalhadas a flexibilidade, lateralidade, equilíbrio e coordenação.

“Caminhadas”

Descrição: Por forma a manter os idosos ativos e promover a prática de algum exercício físico regular, estas caminhadas aconteciam, por norma, na parte exterior da Instituição. Eram momentos de passeio repletos de boa-disposição, que proporcionavam a partilha de saberes e conhecimentos.

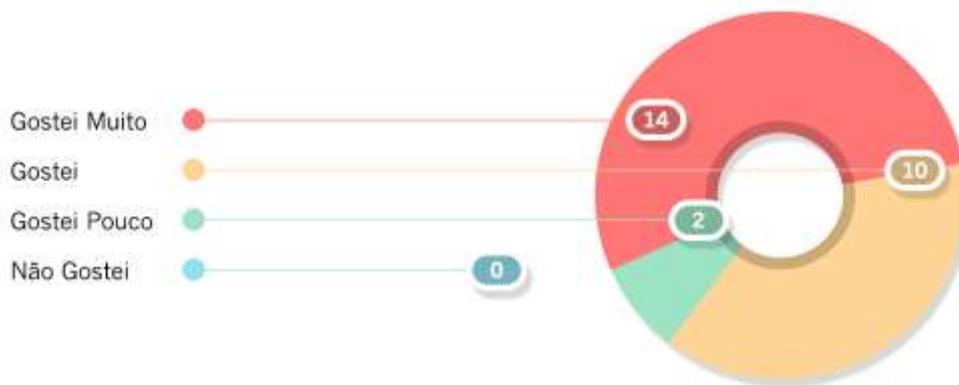
“Jogo da Malha”

Descrição: Este é um jogo tradicional, onde os idosos lançavam “discos” em direção a um pino de madeira ou metal, que se encontrava a alguns metros de distância, com o objetivo de o derrubar. Muitos idosos, na sua maioria do sexo masculino, tinham um grande gosto e satisfação em jogar. A alegria e entusiasmo eram evidentes.

Avaliação:

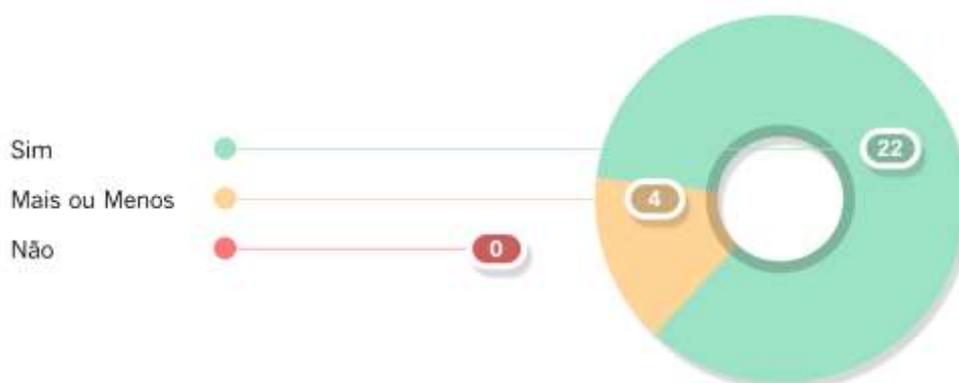
Relativamente aos resultados do inquérito por questionário aplicado no final de fevereiro, estes, tal como se pode verificar no Gráfico 3, revelaram-nos que o público-alvo tinha uma opinião positiva das atividades realizadas até esse momento. Assim, verificamos que no universo de (26) idosos, a maioria dos inquiridos (14) gostou muito destas atividades e (10) gostaram. No entanto, (2) idosos revelaram ter gostado pouco destas atividades. Ressalvamos que, quando questionados acerca dos motivos do seu descontentamento em relação as estas atividades, estes idosos afirmaram não gostar muito de qualquer tipo de exercício físico, preferindo estar sossegados, a ver televisão ou a descansar.

Gráfico 3 – Gostou das atividades de estimulação físico-motora realizadas até ao momento?



No que toca à opinião do público-alvo relativamente ao facto destas atividades terem contribuído na melhoria do seu estado de saúde (Gráfico 4), a maioria dos inquiridos (22) respondeu “Sim”, tendo (4) idosos respondido “Mais ou Menos”. Grande parte dos idosos afirmou que praticar exercício os faz sentir melhor, no entanto, alguns alegaram que “nesta idade já nada ajuda”.

Gráfico 4 – Considera que estas atividades ajudaram a melhorar o seu estado de saúde?



5.2.2. Atividades de Estimulação Cognitiva (novembro a junho)

O exercício mental regular é fundamental. Este “pode aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas” (Jacob, 2008: 72).

Deste modo, consideramos crucial desenvolver a agilidade mental, estimulando a capacidade de concentração e memória do público-alvo. Neste sentido, estas atividades foram desenvolvidas, na sua maioria, através de jogos simples.

“Jogo da memória”

Descrição: Esta atividade era composta por um conjunto de várias figuras (correspondentes à temática da agricultura), havendo sempre duas iguais. Inicialmente, as figuras eram colocadas em cima da mesa e observadas durante um determinado tempo pelos idosos. De seguida, as figuras eram viradas ao contrário, tendo cada idoso, alternadamente, após virar uma figura, de encontrar o seu par. Os idosos mostraram grande gosto e entusiasmo por esta atividade.

“Jogo do provérbio”

Descrição: Nesta atividade, era dito, em voz alta, o início de um provérbio popular e os idosos tinham de o terminar. Estas sessões proporcionaram momentos de descontração e de alegria, mas sobretudo, de partilha de saberes e de valorização da cultura popular.

“Jogos de Mesa”

Descrição: Estes jogos abarcaram essencialmente as Cartas e o Dominó. Os idosos demonstravam grande gosto e interesse por estas atividades. As mesmas também contribuíam, em muito, na nossa opinião, para a estimulação cognitiva e para a socialização.

“Montagem de Puzzles”

Descrição: Nesta atividade os idosos, divididos por grupos de três elementos, procederam à montagem de diferentes puzzles num estabelecido período de tempo. Era considerada a “equipa” vencedora, o primeiro grupo a terminar a tarefa.

“Jogo do Galo”

Descrição: Este jogo, na sua essência, revela-se simples e era conhecido pela grande maioria dos idosos. Consistia num tabuleiro de três linhas e três colunas, as peças eram redondas de cores diferentes (três verdes e três azuis). Era jogado a pares, sendo que cada idoso, alternadamente, colocava uma peça num espaço que estivesse vazio. O objetivo era conseguir três peças iguais em linha, (horizontal, vertical ou diagonal) e ao mesmo tempo, quando possível, impedir que o “adversário” de ganhar a próxima. Os idosos demonstravam sempre muita vontade de praticar esta atividade.

“Jogo das Diferenças”

Descrição: Esta atividade era realizada em conjunto pelo grande grupo de idosos, e consistia na apresentação de duas imagens semelhantes, estando uma delas incompleta comparativamente à outra. O objetivo consistia na descoberta das diferenças existentes entre ambas. Os idosos revelaram alguma dificuldade no decorrer desta atividade, contando sempre com a nossa ajuda e incentivo.

“Hora do Conto”

Descrição: Esta atividade consistiu num momento de partilha de histórias e saberes. Inicialmente era lida uma história aos idosos, que tinha subjacente uma lição de vida. Em seguida eram “lançadas” algumas questões que promovessem o diálogo e a troca de ideias. Na maioria das vezes, os idosos mostravam-se muito participativos, falavam da sua

experiência, dando exemplos de situações por eles vivenciadas. Eram momentos muito significativos e enriquecedores.

“Aromaterapia” (30 de maio)

Descrição: Esta atividade consistiu na identificação de vários aromas. Para tal, foram colocadas ervas de diversos chás em copos de plástico. De seguida, cada copo ia passando pelos idosos e eles tentavam adivinhar qual era o chá.

AVALIAÇÃO:

Os resultados do inquérito por questionário (aplicado no final de fevereiro) mostram-nos que a maioria dos idosos gostou muito de participar nas atividades de estimulação cognitiva realizadas até ao momento. Assim, através do Gráfico 5, verificamos que (14) idosos gostaram muito, (11) gostaram e (1) gostou pouco. Grande parte dos idosos afirmou que estas atividades eram divertidas e interessantes. Contudo, alguns consideraram-nas um pouco cansativas.

Gráfico 5 – Gostou das atividades de estimulação cognitiva realizadas até ao momento?



Quanto à atividade preferida realizada até ao momento da aplicação do inquérito por questionário, tal como é visível no Gráfico 6, as opiniões encontram-se muito divididas. No entanto, a mais votada, sendo escolhida por (10) idosos, foi o “jogo do provérbio”, seguindo-se a “montagem de puzzles” e o dominó, ambas indicadas por (6) idosos, e por último o “jogo da memória” escolhido por (4) idosos.

Gráfico 6 – Qual a atividade que gostou mais de realizar até ao momento?



5.2.3. Atividades de Expressão Plástica (novembro a junho)

As atividades de expressão plástica proporcionam ao idoso a possibilidade de exprimir a sua imaginação e criatividade, através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Estas contribuem, também, para o desenvolvimento “da motricidade fina, da precisão manual e da coordenação psicomotora” (Jacob, 2008: 88).

Este grupo de atividades foi realizado, semanalmente, ao longo de todo o processo de intervenção, consistindo na preparação da decoração alusiva a determinada época.

Com diversos materiais (recortes, papel colorido, lápis de cor, lápis de cera, tesouras, cola, algodão, entre outros) e subjacentes a várias temáticas foram elaborados diversos trabalhos.

“Cartaz do outono”

Descrição: Foi elaborado, em papel de cenário, um cartaz alusivo à estação do outono. Os idosos pintaram, em conjunto, o desenho de uma árvore, colando no seu tronco cascas de madeira e nos seus ramos algumas folhas. Todos os participantes estiveram empenhados e entusiasmados.

“Cartaz do Magusto”

Descrição: Na época de S. Martinho, foram feitos, em jornais, alguns cartuchos, que serviram, posteriormente, para colocar as castanhas assadas. Também foram pintados, com lápis de cor e lápis de cera, desenhos em forma de castanhas, colocados, mais tarde no painel da sala de convívio. Durante esta atividade os idosos estavam alegres e divertidos.

“Cartaz do inverno”

Descrição: Com a entrada desta estação do ano, os idosos construíram, numa cartolina vermelha, um grande boneco de neve, que preencheram com algodão. Também no cartaz foram escritas várias palavras associadas a esta estação. Os idosos mostraram-se satisfeitos e com grande entusiasmo no decorrer desta atividade.

“Enfeites de Natal”

Descrição: Na quadra natalícia foram elaborados pelos idosos diversos enfeites para a decoração da Instituição. Nomeadamente, uma grinalda de Natal, pais-natal em algodão, estrelas e bolas em cartolinas douradas e vermelhas. Os idosos estavam um pouco nostálgicos devido à época que era, no entanto participaram nesta atividade com grande entusiasmo.

“Coroas dos Reis”

Descrição: Como forma de assinalar o Dia de Reis, os idosos pintaram uma coroa de rei e depois decoraram-na. De seguida, recortaram-na e colaram-na num cartaz azul que, posteriormente, foi exposto na sala de convívio. Os idosos estiveram alegres e participativos.

“Máscaras de Carnaval”

Descrição: Nesta atividade, foram fornecidos aos idosos vários moldes de máscaras. Assim, cada idoso escolheu um molde e construiu a sua máscara ao seu gosto, utilizando diversos materiais. As máscaras foram usadas no dia do passeio de Carnaval, juntamente com as crianças do Infantário.

“As Rosas” - Dia da mulher;

Descrição: Como forma de assinalar o Dia da Mulher, cada idoso pintou e recortou uma rosa para oferecer a uma mulher à sua escolha. Os idosos estiveram animados e participativos.

“Cartaz de primavera”

Descrição: Com a temática desta estação do ano subjacente, foi elaborado, com vários materiais, um cartaz com flores, borboletas, andorinhas e animais. Os idosos mostraram-se muito entusiasmados e interessados.

“Enfeites de Páscoa”

Descrição: Nesta época, foram elaborados pelos idosos alguns trabalhos para decorar a Instituição. Assim, foram pintados e recortados coelhos, que posteriormente foram colados nos vidros da sala de convívio. Foi forrada uma cesta, onde foram colocados vários “ovinhos” pintados pelos idosos. Foram ainda forradas outras cestinhas para colocar as amêndoas.

“Os Cravos”

Descrição: Para assinalar o dia 25 de Abril, os idosos pintaram desenhos em forma de cravos, que posteriormente recortaram e colaram numa cartolina. De seguida, falamos sobre esse acontecimento, tendo alguns dos idosos contado o seu “25 de Abril”. Deste modo, proporcionou-se também a partilha de experiências.

“Mês de maio, Mês de Maria”

Descrição: No início do mês de Maio, dada a forte ligação do público-alvo à religião, foram pintadas várias imagens de Nossa Senhora, que posteriormente foram afixadas no placard da sala de convívio. Os idosos elogiaram muito as imagens, participando na atividade com grande empenho e satisfação.

“As caixinhas”

Descrição: A pedido do Enfermeiro da Instituição, construímos, em cartão, várias caixinhas, que serviriam para guardar os medicamentos na enfermarias. Embora inicialmente, tenham sentido alguma dificuldade, os idosos participaram com grande entusiasmo e alegria.

“Cartaz de verão”

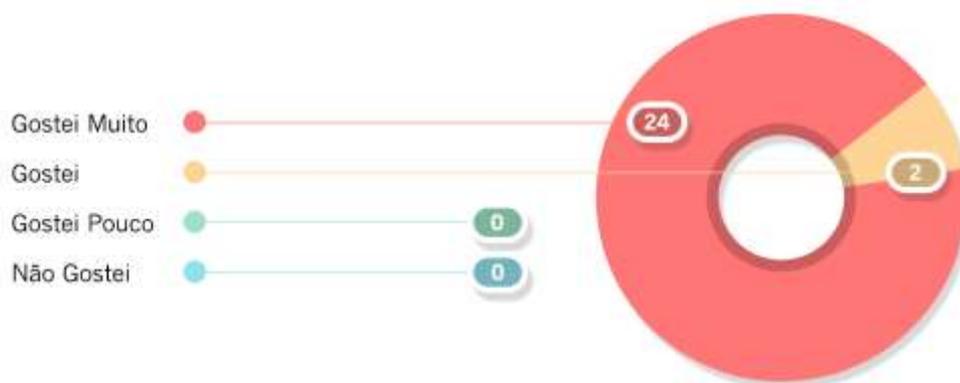
Descrição: Com a chegada desta estação do ano, foi elaborado um cartaz, onde os idosos pintaram o sol e o mar. De seguida, foram também pintadas com lápis de cera, e posteriormente recortadas e coladas na cartolina as letras da palavra “verão”. Os idosos, mais uma vez, estiveram muito entretidos, revelando alegria e satisfação.

Avaliação:

No que concerne à opinião do público-alvo, aquando da aplicação do inquérito por questionário (final de fevereiro), relativamente às atividades de expressão plástica, esta apresentou-se muito positiva. Assim, através do Gráfico 7, verificamos que (24) dos inquiridos responderam “Gostei muito” e (2) responderam “Gostei”. Salientamos que não houve respostas menos positivas relativamente ao gosto pela participação nestas atividades.

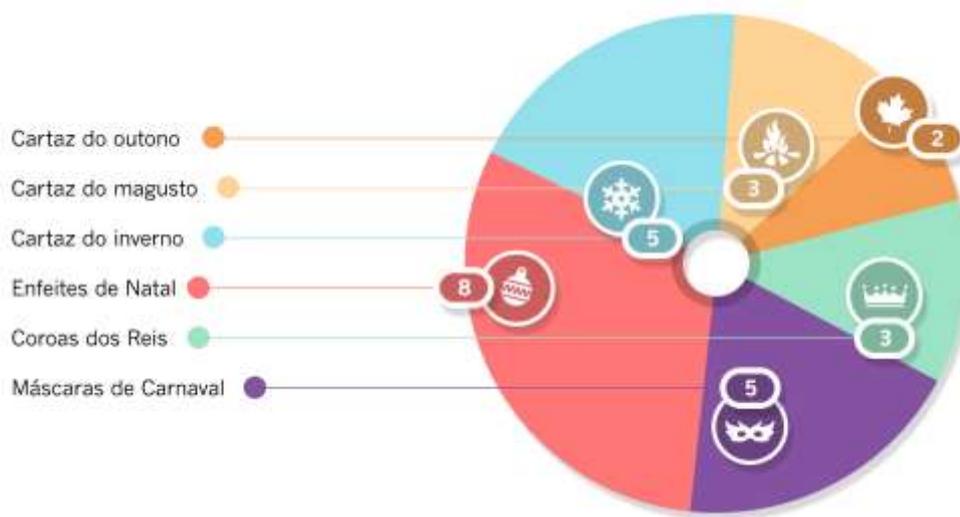
Os idosos mostraram sempre um grande entusiasmo e alegria aquando da realização dos trabalhos manuais, afirmando que faziam “coisas” muito bonitas e que, assim, passavam melhor o seu tempo.

Gráfico 7 – Gostou das atividades de expressão plástica realizadas até ao momento?



Quanto à atividade preferida realizada até ao momento, através do Gráfico 8, verificamos que (8) idosos destacaram os “Enfeites de Natal” como a sua preferência. No patamar seguinte temos o “Cartaz do inverno” e as “Coroas dos Reis” (ambos escolhidos por 5 idosos). Depois, aparecem as “Máscaras de Carnaval” e o “Cartaz do magusto” (indicados por 3 idosos). Por último, selecionado por (2) idosos encontra-se o “Cartaz do outono”.

Gráfico 8 – Atividade preferida até ao momento



5.2.4. Atividades Intergeracionais

Estas atividades têm como objetivo promover relações entre diferentes gerações, proporcionando a partilha de conhecimentos, experiências e saberes.

Segundo Oliveira (2008b: 55), “ (...) levar os idosos a aprender a envelhecer e os mais novos a aprender a conhecer e apreciar os idosos, é um dos objectivos fundamentais da educação inicial e permanente de hoje”.

Também Cunha (2009: 132) afirma que “O idoso com as suas vivências e sabedoria pode assumir importante papel na transmissão dos seus conhecimentos aos mais novos, em conjunto, estruturarem novos caminhos, estabelecerem ligações (...)”. Com estas atividades pretendemos contribuir para o fortalecimento dos laços entre os idosos e as crianças, fomentando momentos de convívio e descontração, repletos de aprendizagens significativas.

“É Natal!” (14 de Dezembro)

Descrição: Na época natalícia, estabelecemos, previamente, contato com um Infantário, de forma a agendar um encontro de convívio entre as gerações. Nesse sentido, recebemos na Instituição a visita das crianças. Estas traziam como adereço um gorro de Pai Natal, cheias de alegria, cantaram músicas próprias desta quadra aos idosos. Revelou-se um momento bastante agradável, que pretendeu fortalecer a criação de laços entre as gerações.

“Passeio de Carnaval” (21 de Fevereiro)

Descrição: No dia de Carnaval teve lugar um passeio no comboio turístico pelas ruas da cidade. Os idosos que reuniam condições de saúde e mostraram vontade de participar, juntamente com as crianças, vivenciaram essa tarde com a alegria própria do dia. Como adereço levaram as máscaras que haviam feito, na semana anterior, durante as atividades de expressão plástica.

“Um postal para si” (19 de Março)

Descrição: No dia do Pai, recebemos na Instituição a visita de uma turma do Ensino Básico acompanhada por dois professores. Estes jovens proporcionaram aos idosos momentos de conversas, promovendo a partilha de saberes e conhecimentos. No fim, ofereceram a cada idoso (do sexo masculino) um postal. Os idosos mostraram-se alegres e satisfeitos.

“Vamos todos pintar” (2 de Abril)

Descrição: De forma a promover a interação e o convívio entre gerações, estabelecemos contacto com um Infantário, na possibilidade de realizar uma atividade em conjunto. Assim sendo, recebemos na Instituição um grupo de crianças que juntamente com alguns idosos se reuniram no pátio exterior. Em conjunto pintaram com guaches e aguarelas uma tela, subjacente à temática da primavera. Posteriormente, a mesma foi exposta no corredor da Instituição.

“Dança do Malhão” (Ensaios: 2, 4, 9, 11 de Maio; Espetáculo: 12 de Maio)

Descrição: Para a sua festa de final de ano, um Infantário contactou a nossa Instituição, pedindo a colaboração de um grupo de 8 idosos para a realização de uma dança

tradicional em conjunto com as suas crianças dos 5 anos. Neste sentido, a Diretora Técnica do Lar, que considerou ser uma ótima atividade para todos, solicitou-nos que durante as duas semanas anteriores fizéssemos, juntamente com a Educadora responsável, os ensaios da coreografia. No decorrer dos mesmos, os idosos mostraram-se entusiasmados e muito animados. No dia do espetáculo, mostraram algum nervosismo, mas também muita alegria e satisfação. Em conjunto, idosos e crianças, dançaram o “Malhão”, oferecendo ao público presente no Auditório um momento de grande animação.

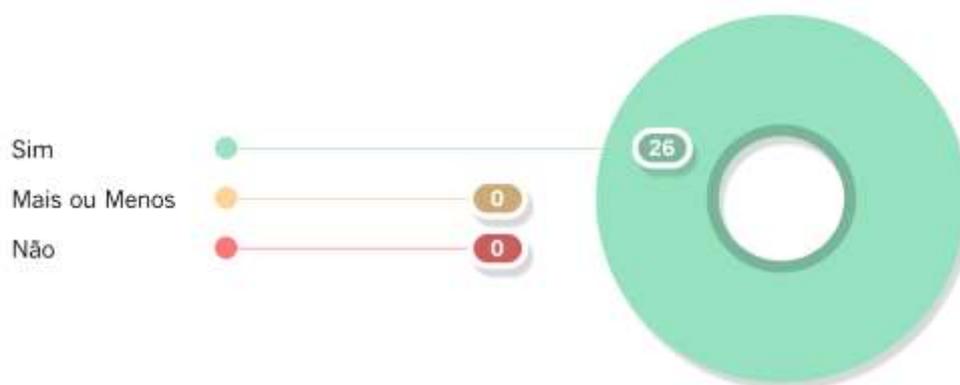
“Comemoração do dia Mundial da Criança” (1 de Junho)

Descrição: No dia Mundial da Criança, como forma de o comemorar, estabelecemos, previamente, contacto com um Infantário, de forma a ser possível recebermos na Instituição a visita das suas crianças. Deste modo, na tarde desse dia, as crianças fizeram companhia aos idosos, conversando e rindo com eles. Em conjunto também foram realizados alguns jogos. Por fim, teve lugar um pequeno lanche convívio onde predominou a alegria e a boa-disposição.

Avaliação:

Através dos resultados obtidos com a aplicação do inquérito por questionário, tal como indica o Gráfico 9, constatamos que todos os idosos (26) gostaram muito de realizar estas atividades.

Gráfico 9 – Gostou das atividades intergeracionais realizadas até ao momento?

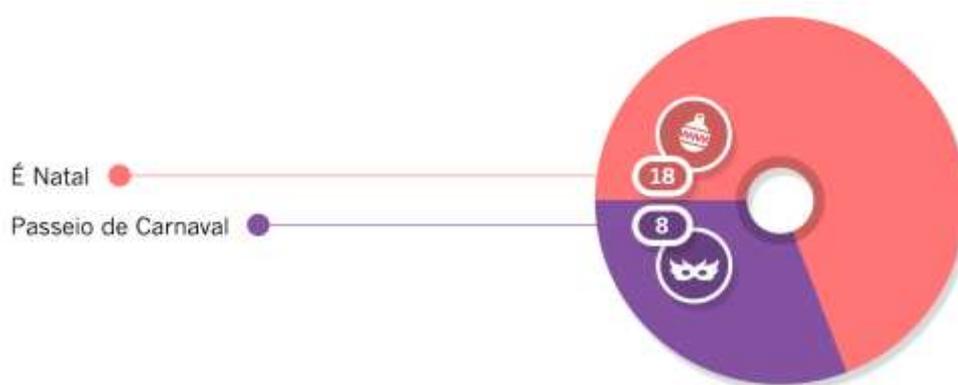


No que diz respeito à sua atividade preferida realizada até ao momento (final de fevereiro), através do Gráfico 10 verificamos que a maioria do público-alvo (18 idosos) nomeou a atividade “É Natal!”.

Tendo em conta o grande gosto e interesse mostrado pelo público-alvo relativamente a estas atividades, consideramos de todo pertinente, continuar a reunir as condições necessárias para a sua concretização.

Assim, no decorrer do projeto foram desenvolvidas outras atividades deste grupo, que proporcionaram momentos de grande alegria e satisfação ao público-alvo.

Gráfico 10 – Atividade preferida até ao momento



5.2.5. Festividades

As festas representam a identidade cultural de um povo, proporcionando momentos de alegria e diversão. No entanto, representam, também, locais de excelência para promover o convívio e a interação com a sociedade. Apresentam-se como espaços privilegiados para implementar outras técnicas de animação, como a música e dança. São uma forma de estimular a participação de um povo “como modo de fortalecer o tecido social” (Ander-Egg, 2002: 372).

A Instituição celebra, ao longo do ano, diferentes datas. Assim sendo, foi nossa intenção, desde a fase inicial, envolvermo-nos na colaboração das mesmas, de modo a auxiliarmos no cumprimento do seu Plano de Atividades e partilharmos momentos festivos com os idosos e os restantes intervenientes.

“Magusto” (9 de Novembro)

Descrição: Como forma de celebração do dia de S. Martinho, teve lugar na instituição um pequeno Magusto. A decoração estava a rigor, havia castanhas, música e alegria. Os idosos mostraram-se muito animados e satisfeitos. A nossa colaboração incidiu nos enfeites, da organização do espaço, bem como em contatos individuais com os idosos.

“Festa de Natal” (21 de Dezembro)

Descrição: Tradicionalmente, todos os anos, se realiza uma pequena festa de Natal na Instituição. Assim sendo, de forma a celebrar esta época, de paz e amor, decoramos a Instituição com diversos enfeites (elaborados, pelos idosos, nas semanas anteriores durante as atividades de expressão plástica), cantamos algumas canções natalícias e, alguns dos idosos, receberam a visita de familiares. Deste modo, foi uma tarde repleta de sorrisos e partilha de saberes. No final, colaboramos também na organização de uma pequena merenda para todos.

“Via Sacra” – Páscoa (6 de Abril)

Descrição: Todos os anos os idosos deste lar são convidados pela Paróquia vizinha a participarem na animação da Via Sacra ao vivo. Os idosos representam a primeira estação que retrata a última ceia de Jesus com os seus discípulos, a partilha do pão e do vinho e a entrega de Jesus aos soldados do rei Herodes, vestidos de acordo com a época que estão a representar. Deste modo, participamos na elaboração do cenário e na organização da representação. Em seguida, acompanhamos alguns dos utentes que quiseram ir assistir à Via Sacra na sua totalidade, uma vez que esta é realizada pelas ruas da Cidade.

“Comemoração do Dia Europeu da Música” (21 de Junho)

Descrição: Para assinalar este dia, estabelecemos, antecipadamente, contacto com o responsável pelo Rancho Folclórico, de forma a agendarmos uma visita por parte deste grupo à Instituição. Nesse sentido, recebemos a sua visita no horário da tarde. Foram cantadas e dançadas várias músicas pelo grupo, tendo-se criado um ambiente repleto de alegria e boa-disposição. Os idosos mostraram grande entusiasmo e satisfação, acompanhando o grupo em algumas canções. No fim, teve lugar um pequeno lanche para todos os participantes.

Avaliação:

No que toca à opinião do público-alvo, aquando da aplicação do inquérito por questionário (final de fevereiro), sobre a comemoração das festividades, esta apresenta-se bastante positiva. Assim, através do Gráfico 11, verificamos que a maioria dos inquiridos (24) respondeu “Gostei muito” e (2) dos inquiridos responderam “Gostei”.

Os idosos referiram que gostavam bastante de celebrar os dias de festa, visto que eram momentos de descontração e alegria. Nesse sentido, no decorrer do projeto continuamos a celebrar as datas festivas.

Gráfico 11 – Gostou de comemorar as datas festivas até ao momento?



5.2.6. Atividades de Educação para a Saúde

Em todas as idades a promoção da saúde revela-se essencial para o bem-estar físico, psíquico e social, contudo pensamos que nesta faixa etária, especificamente, este tema possui acrescida importância.

Consideramos fulcral a sensibilização ao idoso para esta temática, é indispensável que este crie hábitos de vida saudáveis, nomeadamente, alimentação saudável e exercício físico regular.

Como afirma Cunha (2009: 173) “Envelhecer com saúde não é o mito, é uma possibilidade muito real se forem adoptados cuidados que permitam manter o corpo e a mente sãos, apesar dos anos”.

As atividades realizadas tiveram como objetivos inculcar nos idosos a necessidade de cuidados de prevenção com a saúde, a promoção da alimentação saudável e a prática diária de exercício físico, bem como, sensibilizar para as situações de risco que levam à doença.

Assim, estas atividades pretenderam funcionar como um modo de “ problematização para formar o sujeito crítico capaz de ser protagonista, pelo menos da sua própria história” (Ander-Egg, 2002: 341).

“Alimentação saudável” (6 de junho)

Descrição: Esta atividade foi composta por dois momentos. Inicialmente, teve lugar uma sessão de esclarecimento, dada pelo enfermeiro da Instituição, sobre a alimentação saudável. Foi nossa pretensão elucidar os idosos acerca da importância de manterem hábitos alimentares mais corretos. Foram abordadas as funções dos nutrientes dos alimentos e explicitado o funcionamento da roda dos alimentos. Foram também abordadas questões fundamentais para se criarem hábitos alimentares saudáveis, tais como ter uma alimentação completa, equilibrada e variada.

Num segundo momento, foi construída, em conjunto, uma roda dos alimentos. Tendo como materiais recortes de panfletos de supermercado e outros alimentos sólidos (massas alimentícias secas e leguminosas cruas, como feijão, grão, entre outras) os idosos tiveram de colocar cada alimento na divisão que consideravam correta. Os idosos mostraram-se muito interessados e participativos. Colocaram algumas dúvidas e questões, o que conduziu a uma conversa produtiva entre todos os intervenientes.

“Importância do exercício físico” (13 de junho)

Descrição: Apesar de praticarem exercício físico semanalmente, é fulcral que os idosos compreendam a sua verdadeira importância. Esta ação de sensibilização, com a colaboração do professor de Educação Física, abordou os seguintes temas: o envelhecimento, os seus principais problemas, nomeadamente, artroses, osteoporose, colesterol e, ainda, os principais benefícios da atividade física nos idosos. No fim, orientados pelo professor de Educação Física, os idosos realizaram, com bolas e outros materiais, alguns exercícios de ginástica

“Principais Doenças na 3ª Idade” (20 de junho)

Descrição: Esta atividade teve como principal objetivo a sensibilização dos utentes para os cuidados a ter com a sua saúde. Teve lugar uma sessão de esclarecimento conduzida pelo enfermeiro da Instituição, na qual foram enumeradas as principais doenças que afetam os idosos, nomeadamente, tensão arterial, a diabetes e o colesterol. Foram abordados, ainda, os principais fatores de risco para a saúde, destacando-se o álcool e o tabaco, bem como, falta de exercício físico e alimentação incorreta. Os idosos mostraram-se muito atentos e interessados, desenvolvendo-se esta atividade num clima de conversa e partilha de saberes.

“Importância da água” (27 de junho)

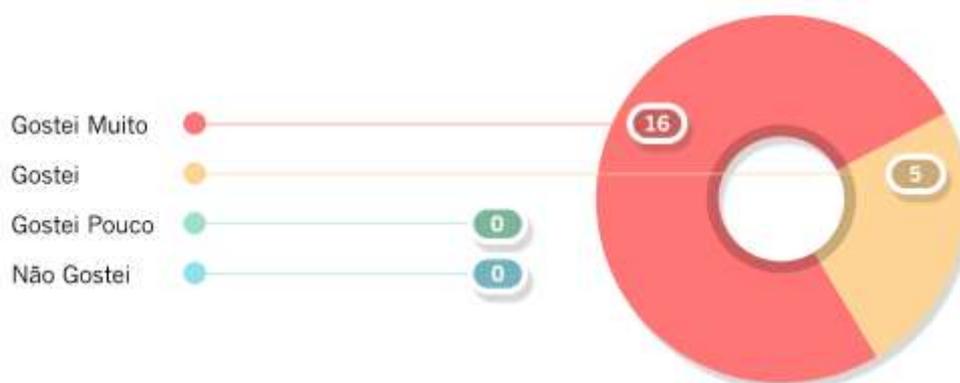
Descrição: A água é um elemento essencial ao bom funcionamento do nosso organismo. Tendo em conta a dificuldade que a população idosa tem em beber este líquido, consideramos importante abordar esta temática. Deste modo, foram explicitadas as consequências de beber pouca água, aconselhando-se a quantidade de água a beber por dia, bem como alguns truques para tornar esta tarefa mais fácil. Os idosos revelaram-se interessados pela temática, colocando algumas dúvidas, o que conduziu a uma troca de ideias muito enriquecedora. No final cada idoso completou a frase “É importante beber água porque...”. De seguida, todas as frases foram coladas numa cartolina, posteriormente afixada no placard da sala de convívio.

Avaliação:

Através dos resultados obtidos com o inquérito por questionário aplicado a (21) idosos em meados de junho, apuramos que grande parte do público-alvo (16 idosos) afirmou ter gostado muito de realizar estas atividades, sendo que (5) idosos afirmaram ter gostado.

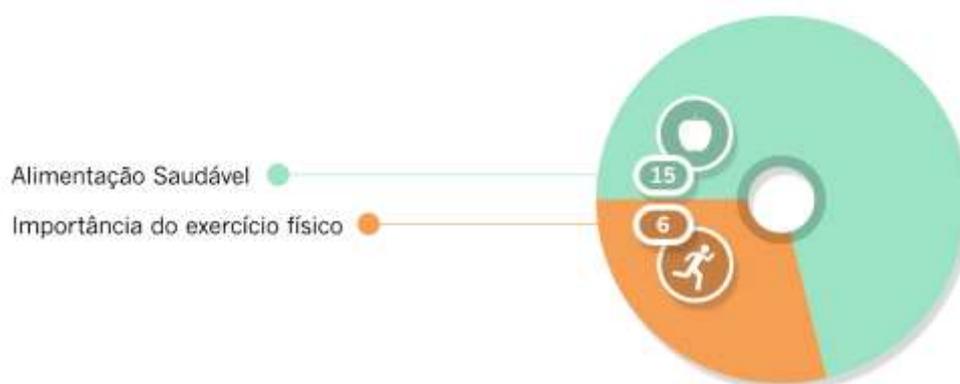
Tal como se pode verificar no Gráfico 12.

Gráfico 12 – Gostou de comemorar as datas festivas até ao momento?



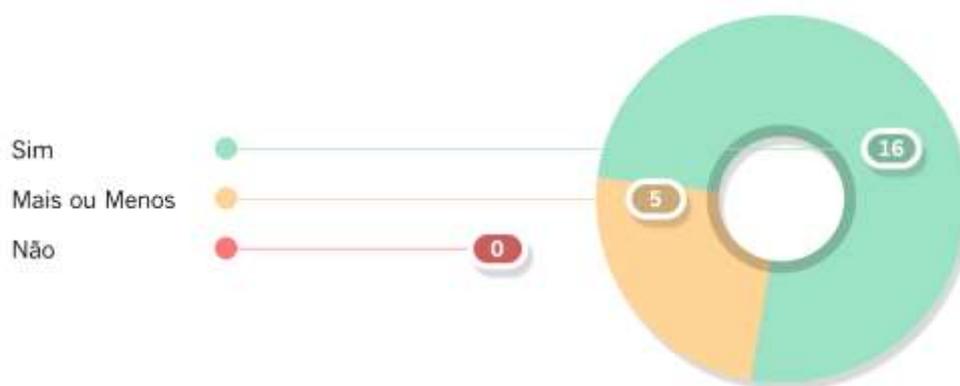
Através do Gráfico 13, verificamos que, no que diz respeito à atividade preferida realizada até ao momento, a maioria dos inquiridos (15) destacou a atividade “Alimentação Saudável”. Os restantes idosos (6) indicaram a atividade “Importância do exercício físico”.

Gráfico 13 – Atividade preferida até ao momento



Relativamente à questão “Gostaria de participar em mais atividades sobre a saúde?”, a maioria dos inquiridos (16) respondeu “Sim” e (5) idosos responderam “Mais ou menos”, como é visível através do Gráfico 14.

Gráfico 14 – Gostaria de participar em mais atividades sobre a saúde?



Neste sentido, dado o interesse manifestado pelo público-alvo, foram, ainda, desenvolvidas outras duas atividades no âmbito da educação para a saúde.

5.3. Avaliação Final

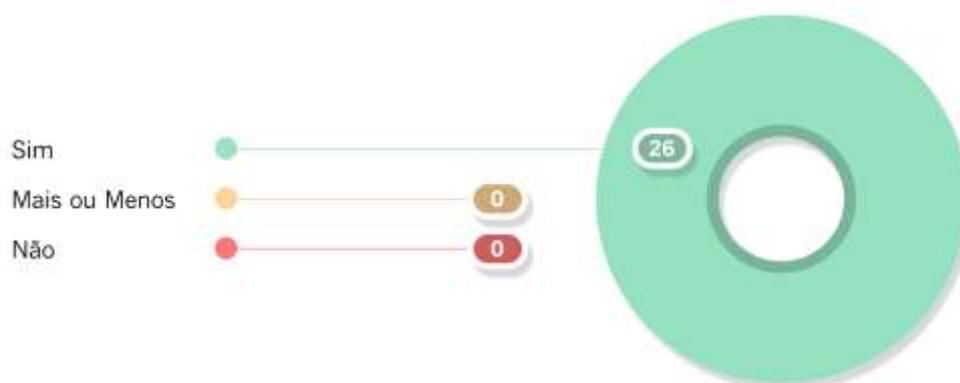
Como anteriormente referido, a avaliação acompanhou toda a nossa intervenção. Assim, neste subcapítulo será discutida a avaliação final do projeto, com a intenção de se proceder a um último balanço sobre o impacto e a perceção do mesmo, procurando identificar o cumprimento, ou não, dos objetivos inicialmente definidos e refletir sobre o alcance da sua finalidade.

A avaliação final baseou-se nas conversas informais, na observação participante, num inquérito por questionário aplicado a 26 idosos, bem como nas opiniões da Diretora Técnica (acompanhante de estágio), disponibilizadas numa entrevista.

Assim, passamos a apresentar os resultados obtidos através do inquérito por questionário, aplicado ao público-alvo.

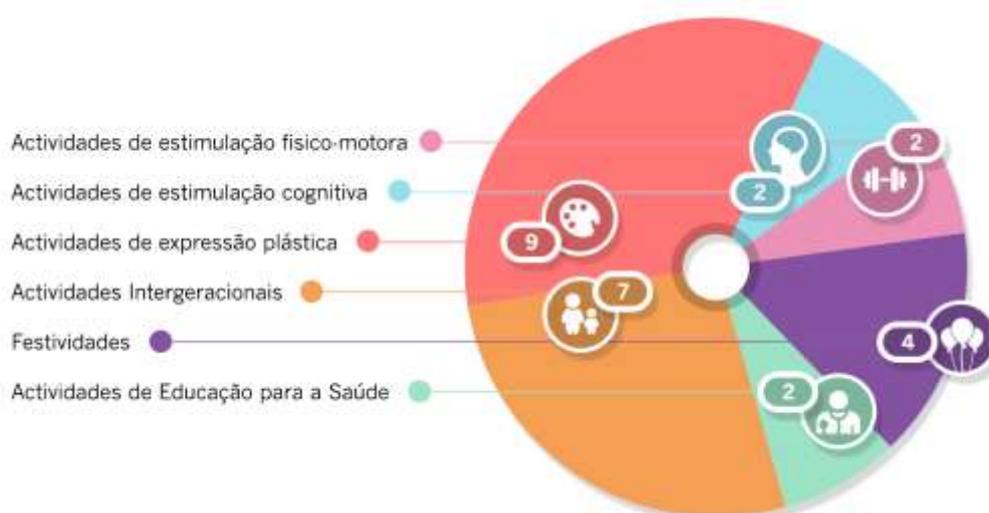
Relativamente às atividades desenvolvidas, a apreciação dos utentes apresenta-se bastante positiva. Como se pode verificar no Gráfico 15, quando questionados, todos os idosos referiram ter gostado de participar nas atividades.

Gráfico 15 – Gostou de participar nas atividades?



Quanto ao grupo de atividades que o público-alvo mais gostou de realizar obtivemos os seguintes resultados:

Gráfico 16 – Das atividades realizadas indique a que mais gostou

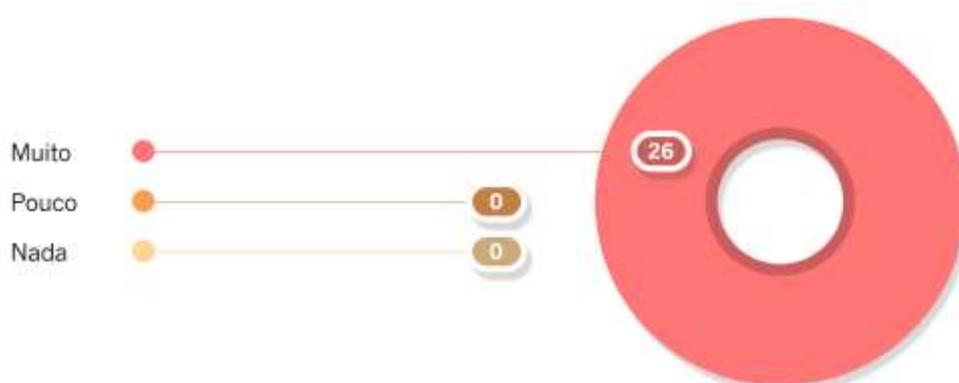


Através da leitura do Gráfico 16, verificamos que (9) idosos apresentam as atividades de expressão plástica como preferência. Em segundo lugar, encontram-se as atividades intergeracionais, as quais (7) idosos elegeram como as que mais gostavam. De seguida, aparecem as festividades, que foram indicadas como a preferência de (4) idosos. Por último, escolhidas por (2) idosos cada, situam-se as atividades de estimulação físico-motora, as atividades de estimulação cognitiva e as atividades de educação para a saúde.

Salientamos que este resultado era esperado, visto que ao longo de toda a intervenção foi possível verificar o gosto e a enorme satisfação que os idosos tinham na realização das atividades de expressão plástica. Também por esse motivo, este grupo de atividades decorreu com grande frequência.

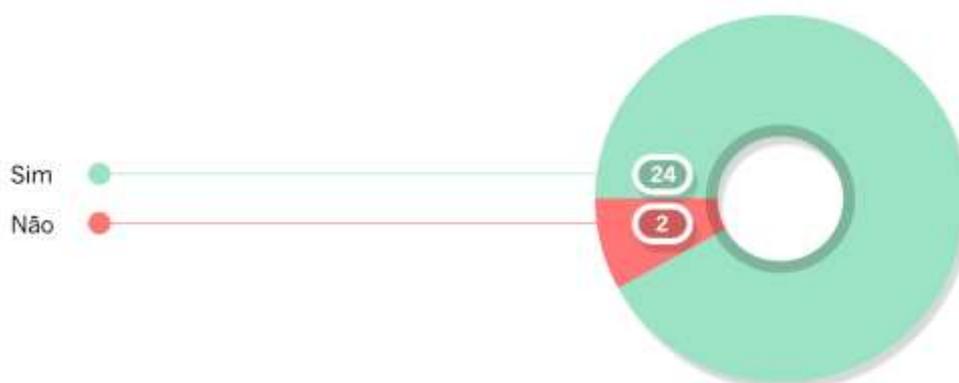
Os idosos consideraram que as atividades desenvolvidas ao longo deste projeto promoveram o seu bem-estar na instituição (Gráfico 17), o que coincide com as suas respostas anteriores, relativas ao envolvimento nas atividades e opiniões sobre estas.

Gráfico 17 – As atividades desenvolvidas promoveram o seu bem-estar enquanto utente do Lar?



Quando questionamos o público-alvo acerca do contributo das atividades desenvolvidas no relacionamento ente si obtivemos os seguintes resultados:

Gráfico 18 – As atividades contribuíram para um maior relacionamento entre os utentes?

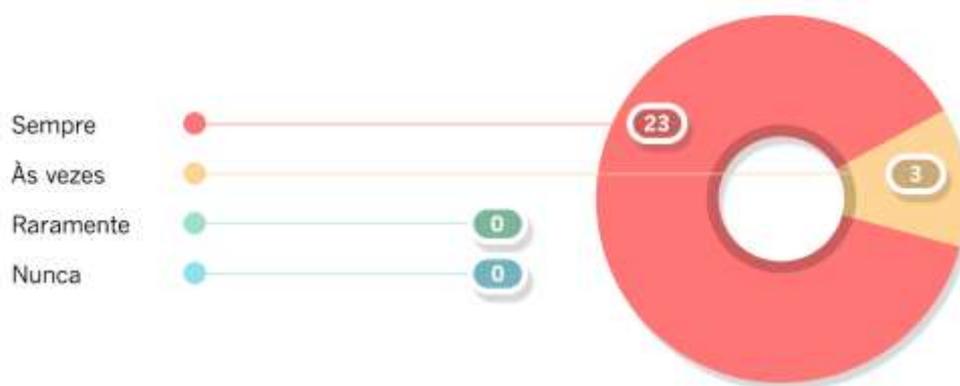


A esta questão, tal como é visível no Gráfico 18, (24) idosos consideraram que “Sim”, não justificando a sua resposta, tendo (2) respondido “Não”, alegando que “convivemos mais,

mas sempre fomos todos amigos”. Nesse sentido, o projeto contribuiu para que convivessem mais vezes e mais diretamente.

No que diz respeito à nossa prestação, a grande maioria do público-alvo (23 idosos) afirmou que estivemos sempre presentes e prontos a ajudar, esclarecendo qualquer dúvida que surgisse no decorrer das atividades. Vejamos o Gráfico 19.

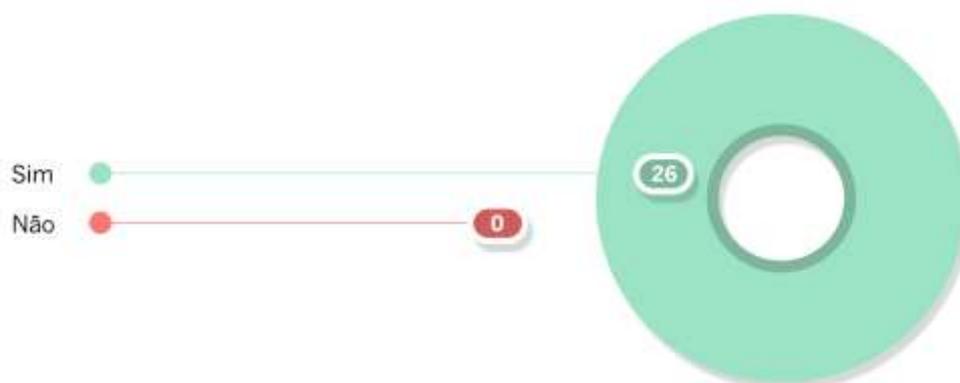
Gráfico 19 – Considera que a estagiária prestou o apoio necessário no decorrer das atividades?



À pergunta “Gostaria de continuar a participar em mais projetos como este?”, tal como nos mostra o Gráfico 20, a totalidade dos inquiridos (26) respondeu “Sim”.

Em visitas posteriores ao estágio, os utentes afirmaram que gostariam que as atividades que desenvolvemos tivessem continuidade, ressaltando que sentiam a nossa falta.

Gráfico 20 – Gostaria de participar em mais projetos como este?



Relativamente aos dados obtidos através da entrevista realizada à Diretora Técnica (Acompanhante de estágio), estes revelaram as opiniões que se seguem.

Quanto à integração no contexto de estágio, na opinião da Diretora Técnica, esta foi bastante positiva, visto que conseguimos criar de imediato empatia com os utentes, o que contribuiu de forma muito significativa para o desenvolvimento do nosso projeto.

“A integração foi bastante fácil pois conseguiste criar de imediato empatia com os utentes e também com os restantes elementos da instituição. A integração também foi mais facilitada porque eles gostaram logo todos muito de ti e tu adaptaste-te muito bem. Nem sempre as pessoas que chegam de fora são bem recebidas por eles mas tu foste sempre muito carinhosa e simpática e isso ajuda muito. Eles precisam de muita atenção e tu vieste, de certa forma, colmatar isso”.

Consideramos, portanto, que esta boa integração foi fundamental para a realização das fases seguintes, sobretudo, para a fase de implementação das atividades.

No que toca às atividades realizadas, a Diretora Técnica é da opinião que:

“ (...) foram todas muito interessantes e muito adequadas. Trouxeram outra vida a todos os envolvidos e à instituição em geral. Eles gostaram muito das atividades porque estavam sempre entretidos e entusiasmados com coisas diferentes. Ficavam logo com outra disposição! Por isso, isto foi muito bom para todos. Não só para eles, mas também para as funcionárias e para mim. As atividades contribuíram, sem dúvida, para a qualidade de vida dos utentes”.

Quando questionada se este projeto foi de encontro aos interesses dos utentes, a Diretora Técnica afirmou:

“Claro que sim, sem dúvida nenhuma! Também sempre te esforçaste para isso... Conversavas muito com eles e, como eles gostavam de ti, também te diziam muitas coisas... Isso ajudou no teu trabalho, como tu própria já me disseste. A fase inicial também ajudou muito. Todas as perguntas que me fizeste foram muito pertinentes para te ajudar a pensar bem tudo isto. Sempre foste muito interessada, por isso é que isto resultou”.

Relativamente à nossa postura e ao contributo que as relações interpessoais por nós estabelecidas deram ao desenvolvimento deste projeto, a Diretora Técnica revelou:

“Foi muito fácil relacionarmo-nos contigo porque tu és uma pessoa muito simpática e muito simples. Além disso, sempre te mostraste disponível para qualquer

situação e toda a gente gostou disso em ti. Todos gostaram muito de te ter cá, principalmente os utentes... Têm muito carinho por ti. Eles perguntam muitas vezes por ti quando não estás. O teu empenho também foi um dos motivos que te levou a conquistar as pessoas. Além disso, tens muito jeito para lidar com os utentes e transmites sempre coisas positivas. Crias facilmente empatia, isso é muito importante”.

Numa apreciação global do projeto, a Diretora Técnica afirmou:

“Na minha opinião, como diretora técnica e orientadora do estágio, o projeto foi muito adequado e muito bem conseguido. Os objetivos que te propuseste a desenvolver foram atingidos com sucesso. Esta realidade é muito complexa mas o teu perfil é muito adequado para contactar com este público-alvo. A minha avaliação para com o trabalho executado é muito positiva. Fiquei muito satisfeita”.

Deste modo, consideramos que, de acordo com as condicionantes e características do contexto e do público-alvo, este projeto foi bem-sucedido. Embora existam sempre aspetos passíveis de ser melhorados, é gratificante perceber que o público-alvo e os restantes membros da Instituição ficaram, na generalidade, satisfeitos com a implementação deste projeto.

6.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1. Os Resultados numa Perspetiva Crítica

6.2. Implicação do Estágio a Nível Pessoal, Institucional e a Nível de Conhecimentos para Área de Especialização

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste capítulo é realizada uma reflexão final sobre o nosso projeto. Assim, inicialmente são abordados os resultados numa perspectiva crítica. Em seguida, são apresentadas as implicações do estágio a nível pessoal, institucional e a nível de conhecimento para a área de especialização.

6.1. Os Resultados numa Perspetiva Crítica

Este projeto pretendeu contribuir para o bem-estar dos idosos a vários níveis, numa perspectiva de educação integral. Desenvolvido num contexto que possui as suas especificidades e características próprias, e dada a existência de determinadas condicionantes, consideramos que este se desenrolou de forma positiva. Acreditamos que a facilidade da nossa integração na Instituição, quer por parte dos colaboradores, quer por parte dos idosos, foi fundamental para o sucesso da intervenção.

As atividades desenvolvidas, de acordo com os gostos e interesses dos idosos, proporcionaram-lhes momentos e sensações bastante positivas. Assim, a convivência e a partilha foram fatores muito importantes no decorrer do processo, tendo-se verificado uma grande interação entre os participantes.

Inicialmente era nosso receio não conseguir intervir de forma significativa, contudo consideramos ter alcançado resultados bastante favoráveis, salientando o empenho e a motivação demonstrados pelo público-alvo no decorrer das atividades.

Definimos como objetivos gerais do nosso projeto: promover o envelhecimento ativo e bem-sucedido e valorizar a formação ao longo da vida. Desta forma, consideramos que todas as atividades foram desenvolvidas neste sentido. Ao longo do processo, foi possível verificar algumas mudanças de comportamentos nos idosos, como a assiduidade e a permanência nas atividades. Aos poucos, o público-alvo tornou-se mais ativo e alegre, melhorando, assim, o seu bem-estar.

Deste modo, verificamos que, tal como afirma Jacob (2008), a realização de atividades que provoquem satisfação, prazer e bem-estar contribuem verdadeiramente para

uma melhor qualidade de vida e para um processo de envelhecimento ativo dos indivíduos. As apreciações dos participantes revelaram também aprendizagens com as atividades, ou seja, revelaram a sua consciência face a encontrarmo-nos em constante aprendizagem ao longo da nossa vida.

Quanto aos objetivos específicos adotados, estes passaram por: incentivar a autonomia e participação ativa dos idosos (alcançado essencialmente através das atividades de educação para a saúde e da comemoração das festividades); estimular a vida mental, física e afetiva do idoso a partir da animação (alcançado essencialmente através das atividades de estimulação físico-motora, das atividades de estimulação cognitiva e das atividades de expressão plástica); estimular a partilha de experiências e conhecimentos e valorizar o saber, a experiência e a cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima e autoconfiança (alcançados essencialmente através das atividades intergeracionais).

Assim sendo, com base na avaliação do projeto, pensamos ter, de um modo geral, atingido os objetivos definidos.

A implementação deste projeto implicou uma grande entrega da nossa parte, sempre com a vontade de fazer mais e melhor.

Ressalvamos que, na nossa opinião, a criação de mecanismos que proporcionem aos idosos a melhoria da sua qualidade de vida, dando primazia à ideia e concretização de uma educação permanente como um processo comunitário, se apresenta como fundamental nas Instituições de apoio à terceira idade.

6.2. Implicação do Estágio a Nível Pessoal, Institucional e a Nível de Conhecimentos para a Área de Especialização

A nível pessoal, consideramos que este projeto nos enriqueceu de forma muito significativa. A experiência vivenciada contribuiu, em larga escala, para a nossa formação. Esta consiste num processo de desenvolvimento de nós próprios, de construção da nossa identidade, alicerçado em conhecimentos científicos e pedagógicos e animado por interações sociais, vivências, experiências, aprendizagens, ocorridas nos contextos em que se vai desenvolvendo a atividade profissional.

Sentimos que este estágio representou um momento importante para nós, conduzindo-nos a uma reflexão profunda sobre as nossas capacidades, os nossos conhecimentos, regras, procedimentos e relações que temos com o ambiente que nos envolve, atitudes que manifestamos relativamente a nós próprios e aos outros.

O estágio possibilitou-nos, em certa medida, contornar vários “medos”. O confronto com os nossos receios e a superação de obstáculos constituíram uma surpresa agradável.

A nível institucional, consideramos que este projeto teve impacto na medida em que favoreceu o funcionamento da Instituição de acordo com os seus objetivos e interesses, beneficiando os seus utentes. As atividades desenvolvidas pretenderam contribuir para o desenvolvimento integral dos idosos, proporcionando-lhes uma vida mais ativa e dinâmica. Pensamos que, com a nossa intervenção, foram apontadas estratégias para atividades que poderão ser realizadas, futuramente, pela instituição que nos acolheu.

A nível de conhecimentos para a área de especialização, consideramos que a elaboração deste projeto foi um grande contributo, pois permitiu-nos não só um maior e melhor conhecimento da mesma, como também um maior crescimento enquanto Técnicas Superiores de Educação.

No decorrer do processo, foram mobilizados saberes e competências adquiridos ao longo do nosso percurso académico, com o intuito de resolver as limitações emergentes no âmbito da realização da intervenção.

Salientamos que foi a primeira vez que a Instituição acolheu um estagiário com a nossa formação académica. Assim, sentimos a responsabilidade de dar a conhecer as nossas competências e de valorizá-las, de forma a que o nosso trabalho refletisse positivamente a formação recebida.

Por fim, destacamos que o trabalho desenvolvido ao longo destes meses, se revelou um desafio muito interessante e gratificante, transformando os diversos momentos em aprendizagens imprescindíveis para que adquiríssemos um novo olhar sobre o mundo.

A nossa experiência de formação neste estágio foi como uma viagem... uma longa e inesquecível viagem... da qual guardaremos para sempre lembranças que serão evocadas ao longo do nosso futuro profissional.

Foi uma vivência com um grande significado que nos permitiu trazer na “bagagem” um baú repleto de novas ideias, perceções e conhecimentos.

7.

BIBLIOGRAFIA

7.1. Bibliografía Referenciada

7.2. Bibliografía Consultada

7. BIBLIOGRAFIA

7.1. Bibliografia Referenciada

Almeida, J. F. & Pinto, J. M. (1976). *A investigação nas ciências sociais: estudo elaborado no gabinete de investigações sociais*. Lisboa: Editorial Presença.

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

Ander-Egg, E. (2002). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.

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

Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Boutinet, J. (1996). *Antropologia do projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.

Bramão, M. (1992). *Educar para o tempo livre*. Tese de Mestrado em Educação. Braga: Universidade do Minho.

Cabeza, M. (2004). Ócio e Animação sociocultural: presente e futuro. In J. Trilla (Coord). *Animação Sociocultural. Teorias, programas e âmbitos* (335-349). Lisboa: Instituto Piaget.

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

Chiavenato, I. (2004). *Recursos humanos: o capital humano das organizações*. São Paulo: Atlas.

- Cid, X. & Dapia, M. (2007). Lazer e tempos livres para as gerações idosas. Perspectivas de animação sociocultural e aproximação à realidade galega. In A. Osorio & F. C. Pinto (Coords). *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (281-305). Lisboa: Instituto Piaget.
- Cónim, C. (1999). *Geografia do envelhecimento da população portuguesa, aspectos sociodemográficos 1970-2001*. Lisboa: Departamento de Prospectiva e Planeamento.
- Crespo, L. V. (2011). Os idosos e seus tempos de lazer em família: uma aproximação pedagógico-social. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, Porto Alegre, vol.16, pp.341-353.
- Cunha, M. (2009). *Animação sociocultural na terceira idade*. Ousadias.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e sociedade, demografia, família, e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editores.
- Fernandes, M. (2005). *Dar vida aos anos... envelhecendo. Uma análise sócio-organizacional de um lar de idosos*. Tese de Mestrado em Educação, Área de Especialização em Educação de Adultos. Braga: Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia.
- Fonseca, A. (2004). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2006). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica*. (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Freitas, M. D. (2001). *O tempo Livre dos idosos do concelho de Oliveira do Bairro*. Coimbra: Universidade de Coimbra.

- Garcia, C. M. (1999). *Formação de professores*. Porto Editora.
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção – O planeamento em ciências sociais*. (2ªed.). Cascais: Principia.
- INE (2011). *Censos 2011: resultados provisórios*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Jacob, L. (2008). *Animação de idosos*. Porto: Âmbar.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s) – estado da arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lopes, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante. Intervenção.
- Lüdke, M. & André, M. E.D.A. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- Martin, A. (2007). Gerontologia educativa: enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos”. In A. Osorio & F. C. Pinto (Coords). *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (47-73). Lisboa: Instituto Piaget.
- Martins, R. (2010). Os idosos e as actividades de lazer. *Revista Millenium*. Nº 38, 243-251. Viseu: Instituto Politécnico de Viseu.
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da investigação-acção*. Porto: Porto Editora.
- Moreira, C. D. (2007). *Teorias e práticas de investigação*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade Técnica de Lisboa.
- Oliveira, J. (2008a). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. (3ª ed.). Porto: Livpsic Editora.

- Oliveira, J. (2008b). *Psicologia do idoso. Temas complementares*. Porto: Livpsic Editora.
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. Vol.37, n. S2, 74-105.
- Osorio, A. (2004). Animação sociocultural na terceira idade. In J. Trilla (Coord). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (251-263). Lisboa: Instituto Piaget.
- Osorio, A. (2007). Os idosos na sociedade actual. In A. Osorio & F. C. Pinto (Coords). *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (11-46). Lisboa: Instituto Piaget.
- Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de projectos sociais. Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Silvestre, C. A. (2003). *Educação e formação de adultos. Como dimensão dinamizadora do sistema educativo/formativo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Simões, A. (2010). *A influência da animação artística na qualidade de vida dos idosos*. Trabalho de Projecto da Defesa Publica para a obtenção do grau de mestre em Animação Artística, Escola Superior de Bragança, Portugal
- Simões, A. (1990). A investigação-acção: natureza e validade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Ano XXIV, 39-51, Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Âmbar.

- Tamer, N. & Petriz, G. (2007). A qualidade de vida dos idosos. In A. Osorio & F. C. Pinto (Coords). *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (181-201). Lisboa: Instituto Piaget.
- Trilla, J. (Coord) (2004). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- UNESCO (1976). *Recommendation On the Development of Adult Education*. Nairobi.
- Valente, M. R. (1999). *Reformados e tempos livres - resultados do inquérito à população activa e reformada sobre actividade de lazer*. Edições Colibri/INTEL.
- Vallicrosa, J. C. (2004). Técnicas de intervenção na animação sociocultural. In J. Trilla (Coord). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (171-188). Lisboa: Instituto Piaget.
- Ventosa, V. (2002). *Fuentes de la animación sociocultural en Europa*. Madrid: Editorial CCS.
- Ventosa, V. (2006). *Perspectivas actuales de la animación sociocultural: cultura, tiempo libre y participación social*. Madrid: Editorial CCS.
- Vieira, C. (1995). *A Investigação Participativa: uma investigação com as pessoas e não sobre as pessoas*. Dissertação de Mestrado. Coimbra: Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice. Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.

7.2. Bibliografia Consultada

Antunes, M. C. (Coord) (2007). *Educação de adultos e intervenção comunitária II*. Coimbra: Edições Almedina.

Brandes, D. & Phillips, H. (2008). *Manual de jogos educativos - 140 jogos para professores e animadores de grupos*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.

Manes, S. (2007). *83 Jogos psicológicos para a dinâmica de grupos*. Lisboa: Paulus Editora.

Marcellino, N. (1995). *Lazer e educação*. (3ª ed.). Campinas: Papyrus.

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

Pereira, J., Vieites, M. & Lopes, M. (Coords) (2008). *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*. Chaves: Intervenção.

8. **ANEXOS/APÊNDICES**

APÊNDICE I
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

PROCESSO DE INTERVENÇÃO / INVESTIGAÇÃO

	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
FASE I – INTEGRAÇÃO E DIAGNÓSTICO									
Integração no contexto	●	●							
Recolha de documentação sobre o funcionamento, organização e dinâmica da Instituição	●								
Consulta e análise dos Regulamentos Internos, Relatórios e Planos de Atividades	●								
Consulta e análise dos Processos Individuais dos Idosos	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Leituras e pesquisas bibliográficas	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Contacto com os utentes e colaboradores da Instituição	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Conversas informais	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Observação participante	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FASE II – IMPLEMENTAÇÃO									
Atividades de estimulação físico-motora	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Atividades de estimulação cognitiva	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Atividades de expressão plástica	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Atividades intergeracionais			●		●	●	●	●	●
Festividades		●	●				●		●
Atividades de educação para a saúde							●		●
FASE III – AVALIAÇÃO									
Conversas informais	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Observação participante	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Avaliação contínua das atividades	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Registo das atividades (Greija de registo das atividades)	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Entrevista semiestruturada									●
Inquéritos por questionário finais									●

APÊNDICE II
GRELHA DE REGISTO DAS ATIVIDADES

GRELHA DE REGISTO DAS ATIVIDADES

Data:	Local:	Duração:
Número de Participantes:		
Designação da Atividade:		
Objetivos:		
Descrição da Atividade:		
Recursos Materiais:	Recursos Humanos:	Recursos Físico-Espaciais:
Observações:		

APÊNDICE III
GRELHA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

GRELHA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

Participante:

Data:

Atividade:

Gostei muito	
Gostei	
Gostei pouco	
Não gostei	

APÊNDICE IV
AVALIAÇÃO CONTÍNUA:
INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO – PÚBLICO-ALVO
(APLICADO NO FINAL DE FEVEREIRO)

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO DIRIGIDO AO PÚBLICO-ALVO

(APLICADO NO FINAL DE FEVEREIRO)

Atividades de estimulação físico-motora

1. Gostou das atividades de estimulação físico-motora realizadas até ao momento?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

2. Considera que estas atividades ajudaram a melhorar o seu estado de saúde?

Sim

Maios ou Menos

Não

Atividades de estimulação cognitiva

3. Gostou das atividades de estimulação cognitiva realizadas até ao momento?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

4. Qual a atividade que gostou mais de realizar até ao momento?

Jogo da memória	
Jogo do provérbio	
Montagem de puzzles	
Dominó	

Atividades de expressão plástica

5. Gostou das atividades de estimulação cognitiva realizadas até ao momento?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

6. Qual a atividade que gostou mais de realizar até ao momento?

Cartaz do outono	
Cartaz do magusto	
Cartaz do inverno	
Enfeites de Natal	
Coroas de reis	
Máscaras de Carnaval	

Atividades intergeracionais

7. Gostou das atividades de estimulação cognitiva realizadas até ao momento?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

8. Qual a atividade que gostou mais de realizar até ao momento?

“É Natal!”	
“Passeio de carnaval”	

Festividades

1. Gostou de comemorar as festividades até ao momento?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

Obrigada pela sua opinião!

APÊNDICE V
AVALIAÇÃO CONTÍNUA:
INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO – PÚBLICO-ALVO
(APLICADO EM MEADOS DE JUNHO)

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO DIRIGIDO AO PÚBLICO-ALVO

(APLICADO EM MEADOS DE JUNHO)

Atividades de educação para a saúde

1. Gostou das atividades de educação para a saúde realizadas até ao momento?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

2. Qual a atividade que gostou mais de realizar até ao momento?

“Alimentação saudável”	
“Importância do exercício físico”	

3. Gostou de participar em mais atividades sobre a saúde?

Sim

Mais ou Menos

Não

Obrigada pela sua opinião!

APÊNDICE VI
AVALIAÇÃO FINAL:
INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO – PÚBLICO-ALVO

AVALIAÇÃO FINAL

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO DIRIGIDO AO PÚBLICO-ALVO

1. Gostou de participar nas atividades?

Sim

Mais ou Menos

Não

2. Das atividades realizadas indique as que mais gostou:

Atividades de estimulação físico-motora

Atividades de estimulação cognitiva

Atividades de expressão plástica

Atividades intergeracionais

Festividades

Atividades de educação para a saúde

3. As atividades desenvolvidas promoveram o seu bem-estar enquanto utente do Lar?

Muito

Pouco

Nada

4. As atividades contribuíram para um maior relacionamento entre os utentes?

Sim

Não

5. Considera que a estagiária prestou o apoio necessário no decorrer das atividades?

Sempre

Às vezes

Raramente

Nunca

6. Gostaria de participar em mais projetos como este?

Sim

Não

Obrigada pela sua opinião!

APÊNDICE VII
AVALIAÇÃO FINAL:
GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA –
ACOMPANHANTE DE ESTÁGIO

AVALIAÇÃO FINAL

GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA REALIZADA À ACOMPANHANTE DE ESTÁGIO

1. De uma forma geral, que apreciação faz do projeto desenvolvido?
2. Como avalia a minha integração neste contexto (Instituição)?
3. Que opinião tem acerca das atividades realizadas? Em que medida estas contribuíram para a qualidade de vida do público-alvo?
4. Considera que o projeto foi de encontro aos interesses do público-alvo?
5. Na sua opinião, as relações interpessoais que estabeleci contribuíram o desenvolvimento do projeto?