



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Eugénia Catarina Araújo da Cunha

**Vive mais a terceira idade:  
uma iniciativa de educação ao longo da vida**

Eugénia Catarina Araújo da Cunha **Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Eugénia Catarina Araújo da Cunha

**Vive mais a terceira idade:  
uma iniciativa de educação ao longo da vida**

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

Trabalho efetuado sob a orientação da  
**Professora Doutora Maria Clara Costa Oliveira**

## Agradecimentos

Este espaço é reservado a todos aqueles que foram importantes neste percurso e, sem dúvida, que sem o apoio e presença de cada um de vós o resultado final não seria o mesmo.

Quero agradecer do fundo do coração aos meus pais e irmão que estiveram sempre presentes, não apenas neste momento, mas ao longo da minha vida. Sempre me apoiaram e acarinharam nos bons e nos momentos menos bons.

À minha orientadora Professora Doutora Clara Costa Oliveira que me acompanhou e incentivou a fazer mais e melhor.

À minha acompanhante na Instituição, Dr.<sup>a</sup> Ana Carneiro, pela dedicação, disponibilidade e conselhos que ao longo do estágio sempre demonstrou.

À Professora Doutora Alexandra Nobre, coordenadora do Projeto STOL, pela colaboração, cooperação e aprendizagem.

Aos idosos pelo acolhimento, simpatia, carinho, experiências e conhecimentos.

À Em *Diálogo - Associação para o Desenvolvimento Social da Póvoa de Lanhoso*, em geral, e em particular ao Centro Comunitário Vale do Cávado que sempre se disponibilizaram a cooperar e colaborar comigo. Não posso deixar de agradecer a todos os profissionais com quem trabalhei nesta instituição sempre dispostos ajudar e a partilhar ideias e experiências.

À Alice pela colaboração, amizade e partilha ao longo desta jornada.

À Suéli e Helena pela amizade que perdura desde o início do percurso académico. Obrigada pela vossa paciência, compreensão, conselhos, dedicação, carinho, cumplicidade, lealdade, companheirismo, partilha, alegria, simpatia...

Aos meus colegas pelas experiências e apoio ao longo deste percurso académico.

A todos os meus amigos e familiares que estão sempre presentes!



# Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida

*Eugénia Catarina Araújo da Cunha*

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2015

## Resumo

A sociedade portuguesa possui um forte envelhecimento populacional. Este envelhecimento impulsionou a necessidade de desenvolver infraestruturas e serviços adequados à nova realidade. No entanto, é igualmente importante investir em iniciativas que promovam a participação ativa e a autonomia dos idosos na sociedade.

Neste âmbito, o projeto “*Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*”, desenvolvido no Centro Comunitário Vale do Cávado (Póvoa de Lanhoso), pretendeu promover o Envelhecimento Ativo dos idosos melhorando, por seu turno, a “qualidade de vida” e o bem-estar dos idosos, por meio do trabalho de investigação ação-participativa.

Desta forma, as atividades de animação sociocultural realizadas permitiram concluir que educar na terceira idade não é uma mera ocupação dos tempos livres, mas criar oportunidades e espaços que permitam aos idosos aprender ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Educação de Adultos; Educação ao Longo da Vida; Animação Sociocultural; Envelhecimento Ativo; Qualidade de vida.



# Live more at third age: an initiative of lifelong education

*Eugénia Catarina Araújo da Cunha*

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2015

## **Abstract**

The portuguese society has a very significant population aging. This aging population boosted the need to develop infrastructures and services tailored to this new reality. However, it is also important to invest in initiatives which promote the active participation and autonomy of the elderly in society.

In this context, the project *“Live More at Third Age: an Initiative of Lifelong Education”* developed in the Centro Comunitário do Vale do Cávado (Póvoa de Lanhoso) intended to promote active aging, improving, in turn, the “life quality” and the well-being of the elderly, though on participatory research-action work.

So, the socio-cultural animation activities showed that education in old people is not just a leisure time, but is also to create opportunities and spaces to allow them to learn throughout life.

**Keys-Words:** Adult Education; Lifelong Education; Socio-cultural Animation; Active Aging; Life Quality





## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	v
Abstract .....	vii
Lista de Figuras .....	xiii
Índice de Gráficos .....	xiii
Índice de Tabelas.....	xiii
Siglas e Acrónimos.....	xiii
Introdução .....	1
Capítulo I – Enquadramento Contextual do Estágio.....	5
1.1. Caracterização da Instituição.....	5
1.1.1. Valências da Instituição.....	6
1.1.2. Organograma do Centro Comunitário Vale do Cávado.....	10
1.2. Caracterização do público-alvo .....	10
1.3. Diagnóstico de necessidades e interesses/expetativas.....	11
1.4. Área e problemática de intervenção e justificação da pertinência do estágio realizado para a especialização de Mestrado.....	14
1.5. Apresentação da Finalidade e Objetivos do estágio .....	17
Capítulo II – Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio .....	19
2.1. Investigação e Intervenção na Área da Problemática.....	19
2.2. Educação de Adultos e Comunitária numa perspetiva Permanente e Ao Longo da Vida .....	24
2.3. Envelhecimento e Envelhecimento Ativo .....	32
2.4. Animação no mundo da Educação.....	43
2.4.1. Ocupação do tempo: livre, ócio e lazer .....	49
2.5. Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica da intervenção/investigação.....	53
Capítulo III – Enquadramento Metodológico do Estágio.....	55
3.1. Paradigma de Investigação/Intervenção .....	55
3.2. Metodologia: Investigação-ação participativa .....	58
3.3. Métodos e das técnicas de investigação .....	59
3.4. Técnicas de intervenção.....	62
3.5. Recursos mobilizados .....	63
3.6. Limitações do processo.....	65
Capítulo IV – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação.....	67
4.1. Apresentação das atividades de estágio.....	67

4.1.1.	Atividades desenvolvimento cognitivo .....	67
4.1.2.	Atividades culturais.....	70
4.1.3.	Atividades Lúdicas .....	71
4.1.4.	Atividades de desenvolvimento pessoal.....	72
4.1.5.	Jogos diversas.....	73
4.1.6.	Atividades institucionais .....	74
4.2.	Atividades extraplano de atividades de estágio .....	74
4.2.1.	Planeadas e organizadas pela estagiária de Educação .....	74
4.2.2.	Atividades da Instituição, com colaboração da estagiária.....	77
4.3.	Apresentação e Discussão dos resultados obtidos com o projeto de intervenção.....	87
Capítulo V – Considerações Finais.....		99
5.1.	Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos .....	99
5.2.	Evidência do impacto do estágio a nível pessoal, nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização .....	100
Bibliografia Referenciada.....		103
Anexos .....		113
Anexo I – Declaração Instituição.....		115
Anexo II – Inquérito por questionário realizado pelo Centro Comunitário aos idosos do Projeto “Viver a Vida” .....		117
Anexo III – Instrumento Diagnóstico: Índice de Katz.....		127
Anexo IV – Espaços Físicos das atividades realizadas .....		129
Apêndices.....		131
Apêndice I – Gráficos da Caracterização da população-alvo .....		133
Apêndice II – Resultados do instrumento diagnóstico, Índice de Katz .....		135
Apêndice III – Declaração de Consentimento informado.....		137
Apêndice IV – Inquérito diagnóstico aplicado aos idosos do CCVC.....		139
Apêndice V – Resultados diagnósticos de necessidades e interesses – preferência nas atividades lúdico-socioeducativas .....		145
Apêndice VI – Inquéritos de avaliação das atividades .....		147
Apêndice VII – Resultados da avaliação contínua das atividades de intervenção .....		155
Apêndice VIII – Inquérito de avaliação Extraplano .....		165
Apêndice IX – Resultados da avaliação contínua das atividades extraplano - planeadas e estruturadas pela estagiária de Educação .....		167
Apêndice X – Inquérito por questionário de Avaliação Final.....		169
Apêndice XI – Resultados da avaliação final.....		171
Apêndice XII – Excertos da compilação do Material Etnográfico: músicas, provérbios e adivinhas recolhidas com a atividade Recolha Etnográfica (atividades culturais).....		173

Apêndice XIII – Excerto cancionero (contextualização das músicas transcritas) atividade Recolha material etnográfico (atividades culturais) .....	179
Apêndice XIV – Excerto da Apresentação ( <i>PowerPoint</i> ) das imagens ampliadas utilizada na <i>Sessão formativa “Nem tudo o que parece é”</i> .....	183
Apêndice XV – Exemplos do recurso fotográfico – Imagens de algumas atividades de estágio.....	185
Apêndice XVI – Exemplos do recurso fotográfico – Imagens de algumas atividades Extraplano – planeadas e estruturadas pela estagiária.....	187
Apêndice XVII – Exemplo de registo no Diário de Bordo .....	189



## Lista de Figuras

Figura 1 - Organograma da instituição .....	10
Figura 2 - Pirâmide etária: Projeções da população residente (nº) por sexo e grupo etário para 2060 .....	35

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Qual(ais) o(s) motivo(s) que o levou/levaram a frequentar o Centro Comunitário?.....	13
Gráfico 2 - Atualmente, qual é o seu projeto de vida? .....	14
Gráfico 3 - O que mais gostou ao longo do projeto?.....	94
Gráfico 4 - Ao longo da intervenção, sentiu que a sua vontade foi sempre respeitada? .....	95

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos humanos e materiais utilizados na intervenção .....	64
Tabela 2 - Atividade: construção de cenários e adereços .....	78
Tabela 3 - Atividade: trabalhos manuais .....	79
Tabela 4 - Atividade: acompanhamento de idosos.....	80
Tabela 5 - Atividade: planeamento e gestão de festas comemorativas .....	82
Tabela 6 - Atividade: atelier de manicura .....	83
Tabela 7 - Atividade: lembranças de Natal .....	83
Tabela 8 - Atividade: rastreio interno.....	84
Tabela 9 - Atividade: preparação do material para o Projeto "Um dia pela vida na Póvoa de Lanhoso" .....	84
Tabela 10 - Atividade: agência de viagens.....	85
Tabela 11 - Atividade: banco alimentar .....	85
Tabela 12 - Atividade: feirinhas de Natal .....	86
Tabela 13 - Atividades realizadas com crianças do Animarte.....	86

## Siglas e Acrónimos

<b>IPSS</b>	Instituição Particular de Solidariedade Social
<b>CCVC</b>	Centro Comunitário Vale do Cávado
<b>INE</b>	Instituto Nacional de Estatística
<b>ME-EAIC</b>	Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
<b>ONU</b>	Organização das Nações Unidas
<b>OMS</b>	Organização Mundial de Saúde
<b>Projeto STOL</b>	<i>Science Through Our Lives</i>
<b>UNESCO</b>	Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura



## Introdução

A Sociedade Ocidental, outrora uma sociedade fortemente marcada pela elevada taxa de natalidade e pela população jovem, contrasta atualmente com outra realidade, uma população cada vez mais envelhecida impulsionada pela alta esperança média de vida e pela diminuição drástica do número de nascimentos por mulher fértil. Pertencente a esta sociedade, Portugal não se apresenta como exceção.

O envelhecimento da população, muitas vezes, é vista como oportunidade dos sujeitos e das sociedades evoluírem, assentes na sabedoria e experiências que as pessoas idosas são portadoras, ou, por outro lado, assente numa perspetiva negativista e preconceituosa, visto como problema para os vários setores da sociedade.

O surgimento de novos problemas e de novas possibilidades sustenta o motivo pelo qual optei por elaborar o presente projeto de intervenção, desenvolvido no meu estágio académico, inserido no plano curricular do Mestrado em Educação, na especialidade de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho.

O projeto "*Vive mais a Terceira Idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*" foi desenvolvido na instituição *Em Diálogo – Associação para o Desenvolvimento Social da Póvoa de Lanhoso*, mais especificamente com a população idosa da valência do Centro Comunitário Vale do Cávado, localizada em Monsul pertencente ao concelho referido. O grupo-alvo desta intervenção é constituído por 17 idosos com idades compreendidas entre os 59-81 anos. Ao longo da intervenção, o número de elementos do público-alvo registou uma crescente mobilidade, devido a vários fatores, constituindo-se como uma grande limitação deste processo.

Dadas as características e necessidades específicas deste grupo, o presente projeto pretendeu promover a "qualidade de vida" e bem-estar dos idosos alicerçados na perspetiva de educação ao longo da vida, por meio da animação sociocultural. Assim sendo, é fundamental investir em iniciativas que permitam ao idoso desenvolver ativa e harmoniosamente todas as suas dimensões, independentemente do fator idade (ou outro fator).

Envelhecer constitui-se como um processo natural e gradual ao longo da vida de qualquer ser humano, no entanto, na *velhice* parece existir maior tendência para o surgimento e/ou agravamento do estado de saúde física e mental da pessoa bem como a alteração drástica das relações e papéis sociais que estabelece. Esta realidade pressupõe a criação, por parte da sociedade, de alguns estigmas que são incorporados pelos idosos, considerando-os, usualmente,

como “estorvo” e “inúteis”. Como consequência desta realidade aparecem problemas sérios nos idosos, como é o caso do surgimento depressões, isolamento, exclusão social, baixa autoestima ou como o sedentarismo.

Ora é neste âmbito que a educação surge como uma mais-valia na disseminação destes pensamentos e consecutivamente surge como a base para a criação de espaços harmoniosos de aprendizagem que permite ao idoso melhorar e transformar-se. Mais do que tudo, o idoso necessita, por um lado, de se adaptar às novas condições e características desta nova fase da vida e, por outro lado, de desenvolver e melhorar as suas capacidades, competências e aptidões para se tornar mais autónomo, participativo e crítico.

Nesta linha de pensamento, o projeto *“Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida”* é uma iniciativa que ambiciona expressar e valorizar o conhecimento de cada idoso, através de diversas atividades de animação sociocultural, com o intuito de promover o envelhecimento ativo.

De seguida, e para explicitar da melhor forma o trabalho desenvolvido, o presente relatório está dividido por capítulos. Assim, o primeiro capítulo, designado de “enquadramento contextual do Estágio” apresenta a caracterização da instituição e do respetivo público-alvo, seguido do diagnóstico de necessidades e interesses/expetativas, apresentação da finalidade e dos objetivos gerais e específicos definidos para esta intervenção, e por último, aborda a problemática da intervenção e da justificação da pertinência do projeto realizado para a área de especialização de Mestrado.

No segundo capítulo intitulado de “Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio” é feita a fundamentação teórica que alicerça o presente projeto. Apresenta, desta forma, alguns projetos de intervenção e investigação relacionadas com animação sociocultural com idosos e sobre o Envelhecimento ativo e trata, igualmente, algumas conceções teóricas essenciais (Educação de Adultos e Comunitária numa perspetiva Permanente e Ao Longo da Vida; Envelhecimento e Envelhecimento Ativo; Animação no mundo da Educação; Ocupação do *tempo*: livre, ócio e lazer) e ainda a identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica da intervenção/investigação.

O terceiro capítulo, designado de “Enquadramento Metodológico do Estágio”, apresenta o paradigma de investigação/intervenção que o projeto se baseou, seguido da metodologia usada, nomeadamente a investigação ação-participativa e os respetivos métodos e técnicas de investigação e intervenção mobilizados. Ainda, neste capítulo, é abordado os recursos humanos,



físicos e materiais utilizados no desenvolvimento da intervenção, bem como das limitações do processo.

O quarto capítulo, denominado de “Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação” apresenta e descreve as atividades realizadas no estágio bem como as atividades extraplano de atividades de estágio (Planeadas e organizadas pela estagiária de Educação e atividades da instituição, com colaboração da estagiária). E ainda, neste ponto, é apresentado e discutido os resultados obtidos com o projeto de intervenção.

No último capítulo, “Considerações finais”, é feito a análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos, bem como é apresentado a evidência do estágio a nível pessoal, institucional e a nível do conhecimento na área de especialização – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.



## Capítulo I – Enquadramento Contextual do Estágio

Neste capítulo é abordado as características inerentes ao contexto de intervenção. Desta forma, é constituído pela caracterização da instituição e respetivo público-alvo, seguido do diagnóstico de necessidades e interesses/expetativas, apresentação da problemática da intervenção/investigação, e ainda, a finalidade e os objetivos do presente projeto.

### 1.1. Caracterização da Instituição

A Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) *Em Diálogo – Associação para o Desenvolvimento Social* localiza-se no concelho da Póvoa de Lanhoso, no distrito de Braga, região norte do país.

O concelho da Póvoa de Lanhoso é o resultado de vários fatores geográficos e históricos que, ao longo dos séculos, construiu e personalizou a sua identidade cultural, social e económica. No seu código genético está gravado o sentido estético de trabalhar o ouro impulsionado pelos primeiros povos que residiram nesta região, nomeadamente os castrejas, celtas, romanos, suevos, visigodos, e mais tarde, os povos árabes; a sabedoria de usufruir e extrair das condições geográficas agrestes (bastante granítica e uma rede hidráulica satisfatória) as matérias autóctones para sobreviverem e se protegerem dos inimigos, tendo como referência a localização do Castelo da Póvoa de Lanhoso (Sousa, 1995; Bettencourt, 1993). Símbolo de resistência e bravura, o castelo manteve-se como estratégia de conquista e defesa das terras circundantes, determinando no século XI a necessidade de construir uma pequena povoação (*póvoa*) nas terras de Lanhoso (*lage*) (Pinto & Pinto, 1993).

No decorrer da era medieval, é atribuído a primeira carta foral (1292) ao concelho pelo rei D. Dinis, e mais tarde, renovado por D. Manuel I, em 1514, (re)formulando os sistemas político, administrativo, social e económico vigentes (Pinto & Pinto, 1993; Freitas, 1992).

Desde os primórdios tempos, a Póvoa de Lanhoso manteve-se fiel às suas características rurais, convicções e na sua particularidade de acolher e tratar os seus emigrantes. Nos séculos XVII e XVIII, o concelho viveu o fenómeno “Brasileiro” - povoenses que emigraram para o Brasil onde acabaram por enriquecer e, mais tarde, ao regressar às origens empenharam-se no desenvolvimento e na melhoria de infraestruturas do concelho (Pinto & Pinto, 2003; Santos, 1990). No século XIX, mais propriamente em 1846, ocorreu a Revolução da Maria da Fonte (ou Revolução do Minho) que fez destacar a audácia e a luta das mulheres povoenses na resistência às leis adversas do Governo cabralista, no reinado de D. Maria II (Capela, 1999; Bastos, 1945).

A organização territorial do concelho foi marcada, ao longo dos anos, por várias cedências de terras e assimilação de concelhos vizinhos até adquirir a sua estrutura atual (Celestino, 1994; Norton, 1986), estando assim dividida em 22 freguesias, a saber: União de freguesias de Verim, Friande e Ajude; S. João de Rei; Monsul; Covelas; Ferreiros; União de freguesias de Águas Santas e Moure; Geraz do Minho (freguesias pertencentes ao Baixo Concelho); Rendufinho; Serzedelo; União de Freguesias de Calvos e Frades; Lanhoso; Póvoa de Lanhoso; Galegos; União de Freguesias de Fontearcada e Oliveira (pertencentes ao Médio Concelho); União de freguesias de Campo e Louredo; Santo Emilião; Garfe; Vilela; Taide; Travassos; Sobradelo da Goma; União de freguesias de Esperança e Brunhais (pertencentes ao Alto Concelho).

Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), o município tinha, no ano 2013, 21.884 habitantes, sendo que destes 3823 possuem 65 ou mais anos de idade (1599 são do sexo masculino e 2224 são do sexo feminino) (INE, 2014). O concelho apresenta uma população envelhecida, onde por cada 100 jovens existem 134,7 idosos (Pordata, 2014).

Segundo o Plano de Desenvolvimento Social Concelhio 2011/2013 do município, a Póvoa de Lanhoso é dotada de 14 Instituições Particulares de Solidariedade Social que abrangem diversas valências, a saber: centro de dia e centro de noite; creche; apoio ao domicílio; pré-escolar; lar de idosos; residência autónoma; centro de atividades para invisuais; centro de atividades e tempos livres; centro comunitário; e ainda, centro de atividades ocupacionais (Rede Social Braga, 2010).

Das 14 instituições, a *Em Diálogo - Associação para o Desenvolvimento Social da Póvoa de Lanhoso* foi fundada em 1998 e visa trabalhar localmente, com e para as pessoas, numa vasta rede social municipal a nível social, económico e cultural. De forma a abranger as populações das várias freguesias do concelho, a Associação possui diversas valências, a saber: Serviço de Apoio Domiciliário de Covelas; Serviço ao Apoio Domiciliário de Travassos; Componente de Apoio à Família Pré-escolar e o Pólo do Centro Comunitário vale do Cávado e o Centro Comunitário do Vale do Cávado (CCVC). Para além destas valências, a IPSS possui diversas parcerias e projetos com outras entidades, nomeadamente com o Banco Alimentar Contra a Fome e a Universidade Sénior.

### **1.1.1. Valências da Instituição**

#### **Serviço ao Apoio Domiciliário de Covelas**

A funcionar desde 2001, o Serviço ao Apoio Domiciliário de Covelas abrange as freguesias de Covelas, Ferreiros e Moure, onde presta cuidados individualizados e especializados no domicílio

de famílias ou indivíduos que por algum motivo não conseguem realizar as suas necessidades básicas diárias. Esta valência ainda fornece as refeições às crianças do Centro Educativo do Cávado.

### **Serviço ao Apoio Domiciliário de Travassos**

Tal como o acontece nas freguesias de Covelas, Ferreiros e Moure, o Serviço ao Apoio Domiciliário de Travassos presta, desde 2008, serviços básicos diários a 24 utentes e famílias de freguesias circundantes, a saber: Travassos, Brunhais, Esperança, Oliveira e de Fontearcada.

### **Componente de Apoio à Família Pré-escolar**

Esta valência assegura as refeições e o prolongamento do horário dos Jardins de Infância do Centro Educativo do Cávado (Monsul), Taíde, Fontearcada e São Martinho do Campo.

### **Pólo do Centro Comunitário do Vale do Cávado**

A construção da valência do Pólo do Centro Comunitário do Vale do Cávado surge pela necessidade de satisfazer os diversos desafios espelhados no Diagnóstico e Plano de Desenvolvimento Social desenvolvido pela rede social do concelho. Este Pólo dispõe de várias funcionalidades, entre as quais na vertente das formações e na vertente de ocupação dos tempos livres, nomeadamente, no período das férias escolares.

### **Centro Comunitário Vale do Cávado**

Localizado na freguesia de Monsul, o *Centro Comunitário do Vale do Cávado* constitui-se como uma estrutura polivalente pedagógico-cultural desenvolvida pela Associação *Em Diálogo* com vista a satisfazer as necessidades e interesses das pessoas e famílias das freguesias do Baixo Concelho da Póvoa de Lanhoso.

A instituição é composta por uma equipa multidisciplinar com 6 profissionais que prestam serviços relacionados com a animação, serviço social, educativos e de transporte; conta com a presença de 2 profissionais externos que executam as sessões de ginástica/artes de palco e as sessões de música e, ainda, existem 2 voluntários que auxiliam o centro em questões de alimentação e cuidados de limpeza.

No que concerne às instalações, o Centro Comunitário está equipado com duas salas de convívio/ocupação, sala anexada ao auditório para as refeições (para os lanches da manhã e da

tarde e almoços), bar/Kitchenet, casas de banho, gabinete de atendimento e de reuniões; auditório e, também, os espaços exteriores do CCVC.

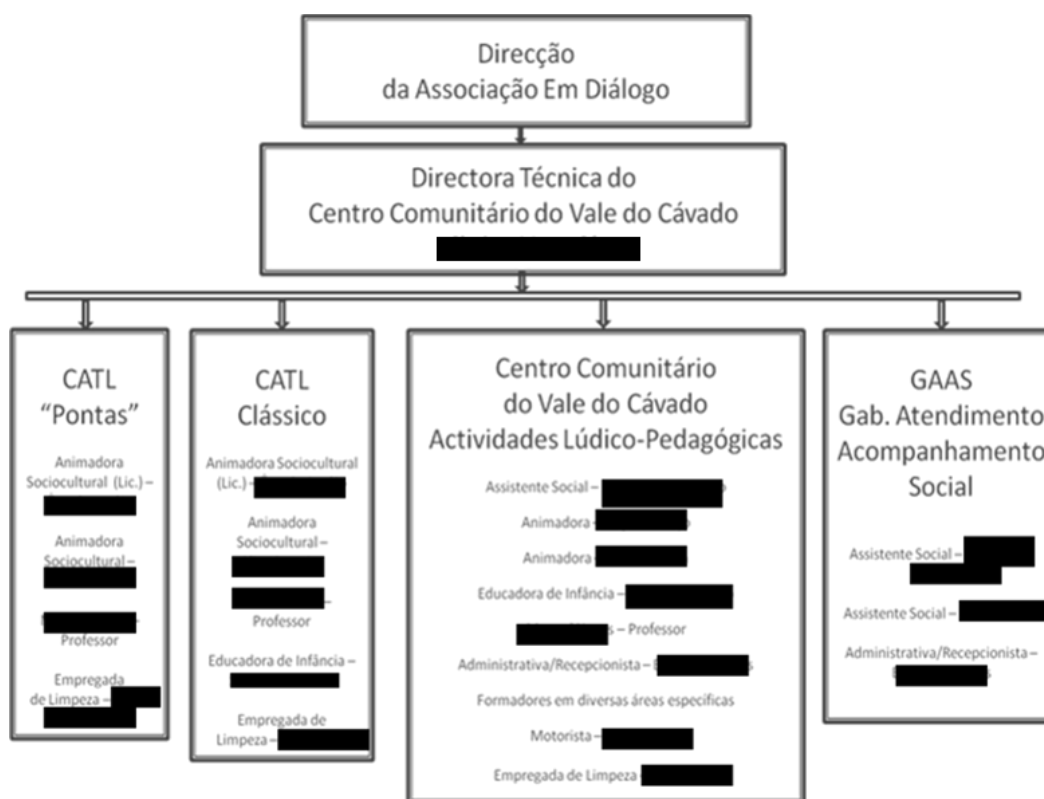
Para dar respostas aos diversos e distintos desafios da comunidade, o CCVC é constituído por vários projetos, a saber:

- ✓ *CATL Jovem (Animarte)*: este projeto é dirigido ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais de crianças e jovens que vivem em situações de risco e/ou exclusão social, ao qual apresentam diversas iniciativas para a ocupação dos tempos-livres.
- ✓ *Gabinete de Atendimento e Acompanhamento Social*: desenvolvido a partir do Programa de Rede Social visa o atendimento descentralizado da Segurança Social para toda a comunidade em diversas áreas, como o acompanhamento de famílias, a organização de ações de formações.
- ✓ *Atividades Lúdico-Pedagógica*: no que concerne a esta vertente, o Centro Comunitário possui várias iniciativas ligadas ao desenvolvimento musical e artístico da população, nomeadamente o *Projeto na Ponta do Pé* para crianças de 3 a 6 anos de idade; *Escola de Música* que visa a aprendizagem de um instrumento musical; a criação da *Escola de Guitarra Clássica* surge devido ao número elevado de jovens a quererem frequentar as aulas de guitarra aquando a criação da Escola de Música; o *Coro do Vale do Cávado* aberto a toda a comunidade promove o convívio entre vários coros musicais do país; e por último, o *Grupo de Cavaquinhos* (Bandolim e Viola Braguesa) foi criado após a participação de várias pessoas no curso de cavaquinhos em 2005, e atualmente, o Grupo atua em atividades organizadas pela IPSS, bem como, noutros eventos por todo o país.
- ✓ *CATL "Pontas"* visa a criação de *ateliers*, visitas culturais durante o período de férias letivas.
- ✓ *Atividades de Enriquecimento Curricular*: em colaboração com a Camara Municipal da Póvoa de Lanhoso, Em Diálogo e o Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio desenvolvem atividades extracurriculares de música, desporto, tecnologias de informação e comunicação, expressões dramáticas e inglês aos alunos do 1º ciclo do Ensino Básico do Centro Educativo do Cávado.

- ✓ *Universidade do Saber*: criada em 2011 é dirigida a pessoas reformadas e desempregadas com vista a combater a exclusão e o isolamento social que este público era alvo, através da valorização cultural (artes plásticas, artesanato) e da promoção da qualidade de vida.
- ✓ *Projeto "Viver a Vida"* é uma iniciativa destinada aos idosos pertencentes às freguesias do baixo concelho - salvo exceção de pessoas socioeconomicamente carenciadas e portadoras de problemas de saúde mentais e/ou físicas. Este projeto promove várias atividades, durante a semana – segunda a sexta, a saber: ginástica geriátrica, sessões de canto/música, hidrogenástica, atividades lúdico-pedagógicas diversificadas, como é o exemplo da realização de trabalhos manuais, sessões de artes de palco; *Atelier* de Beleza, isto é, desenvolvimento de sessões de manicura, pedicura e tratamentos faciais aos idosos, e ainda a realização de alguns passeios (férias). Para além destas atividades, se os idosos pretenderem podem ter acesso a serviços de lavandaria e do tratamento das refeições.

### 1.1.2. Organograma do Centro Comunitário Vale do Cávado

Figura 1 - Organograma da instituição



Fonte: Elaborado pela Instituição

### 1.2. Caracterização do público-alvo

No que concerne ao público-alvo idoso, o Centro Comunitário, é constituído por 53 utentes, maioritariamente do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 47 e os 87 anos, oriundos das freguesias de Águas Santas, Ajude, Covelas, Ferreiros, Friande, Geraz do Minho, Monsul, Moure, S. João de Rei e de Verim.

No caso particular deste projeto, o grupo era inicialmente constituído por 20 idosos, no entanto, durante a fase diagnóstica o grupo diminuiu, devido ao falecimento de um idoso (a partir do dia 24 de Outubro de 2014, o idoso deixou de frequentar o Centro, tendo ficado internado no Hospital devido a problemas de saúde, onde acabou por falecer poucos dias depois) e, ainda, ao facto de duas idosas motivadas por problemas de saúde terem deixado de frequentar o Centro Comunitário (uma idosa ficou em situação de dependência – deixou de frequentar o Instituição a partir do dia 30 de Outubro de 2014; e outra senhora tinha alguns problemas de mobilidade, estando à espera na lista do sistema nacional de saúde para uma intervenção cirúrgica, deixou de frequentar as atividades do Centro Comunitário dia 18 de Outubro de 2014).



Desta forma, o grupo passou a ser constituído por 17 idosos. No entanto, ainda é de referir que, ao longo do presente projeto, o grupo-alvo sofreu algumas oscilações, nomeadamente entre Janeiro e Março, motivados igualmente por problemas de saúde (um elemento do grupo ficou sem frequentar o Centro durante os dias 5 a 28 de Janeiro devido a problemas de saúde, mais especificamente ao internamento hospitalar com pneumonia; duas idosas, também com problemas de saúde, ficaram afastadas das atividades do CCVC entre Janeiro e finais de Março – 5 de janeiro de 2015 a 30 de Março; e outra idosa, na segunda semana de Janeiro, por motivos pessoais deixou de frequentar o Centro, onde acabou por dar início ao seu processo de desistência institucional).

Deste modo, o grupo inicial de 17 pessoas possui idades que variam entre os 59 e os 81 anos e na sua maioria são do sexo feminino. O grupo caracteriza-se pela simplicidade que o mundo rural os habituou, isto é, pessoas com baixas habilitações literárias (a maioria não sabe ler nem escrever), onde trabalharam grande parte das suas vidas profissionais em empregos pouco qualificados (maioritariamente como empregada(o) doméstica(o); e agricultores) e, desde tenra idade, dedicados ao trabalho agrícola. Ainda, é de referir, que a maioria dos idosos são viúvos (58, 82%) ou casados (41,18%), (regista-se a frequência de casais – marido e esposa – neste público-alvo) e, por outro lado, a maioria dos familiares mais próximos (filhos, netos) destes vivem no estrangeiro, ou seja, muitos idosos vivem sozinhos (Apêndice I).

Os idosos apresentam, de acordo com os resultados obtidos através da aplicação do instrumento de avaliação das funções básicas diárias, mais especificamente o índice de Katz, a categoria independentes. Tal como a designação indica os idosos deste público-alvo são autónomos e desempenham as suas funções básicas diárias sem ajuda (sem ou com poucas dificuldades). (Apêndice II)

### **1.3. Diagnóstico de necessidades e interesses/expetativas**

Uma intervenção de âmbito social caracteriza-se sempre por um diagnóstico de necessidades e interesses/expetativas com vista a conhecer e desvendar os domínios que são necessários trabalhar com o público-alvo. Um passo primordial no desenvolvimento de um projeto educativo é garantir que as pessoas envolvidas no processo sejam conhecedoras das motivações e de todas as circunstâncias inerentes à intervenção. Desta forma, todos os participantes, neste estudo, foram devidamente informados relativamente aos procedimentos investigativos e interventivos previstos para a realização do mesmo, garantindo, desta forma, o anonimato e a

confidencialidade dos seus dados, ao assinarem a declaração de consentimento informado (desenhado de acordo com os princípios orientadores expressos na proposta de Instrumento de regulação ético-deontológico - Carta Ética, elaborado pela Sociedade Portuguesa das Ciências de Educação, em 2014, tendo como coordenadora do grupo de trabalho Isabel Batista). (Apêndice III)

Neste sentido, antes de aplicar os instrumentos diagnósticos para a recolha de dados referentes às expectativas e interesses do público-alvo, a estagiária observou, de uma forma direta e ativa, durante as primeiras semanas o funcionamento e a estruturação do Centro Comunitário, em particular, as atividades e iniciativas ligadas aos idosos e, ainda, de uma forma mais geral a organização das outras valências.

Das primeiras impressões, foi possível registar, através da observação e de conversas informais, que os públicos de crianças e idosos, embora frequentadoras das mesmas instalações, não estão em contato uns com os outros.

Como já mencionado anteriormente (ponto 1.2), o grupo idoso do Centro é relativamente numeroso o que poderia dificultar o trabalho com os mesmos, assim, para contornar esta situação, a Instituição optou por dividir os idosos em três grupos que participam nas diversas atividades, em dias diferentes da semana. Cada idoso inscreve-se na atividade que pretende realizar e o respetivo horário, que inevitavelmente significa que um utente pode fazer parte mais do que um grupo semanalmente. Desta forma, cada grupo pode ser composto por cerca de 16 idosos, traduzindo-se, mais tarde, em uma subdivisão do grupo alvo deste projeto de investigação.

Por outro lado, regista-se a permanência diária de dois idosos no Centro Comunitário – estes idosos apresentam problemas de mobilidade-, ao longo de todo o dia e, em algumas horas (quando os outros idosos são transportados para casa, no início da manhã e no fim da tarde), não têm tarefas planeadas para os mesmos realizarem. Neste sentido, para preencher esse espaço temporal, pretendemos desenvolver algumas atividades de animação para estimular e desenvolver a componente cognitiva e a sua motricidade fina.

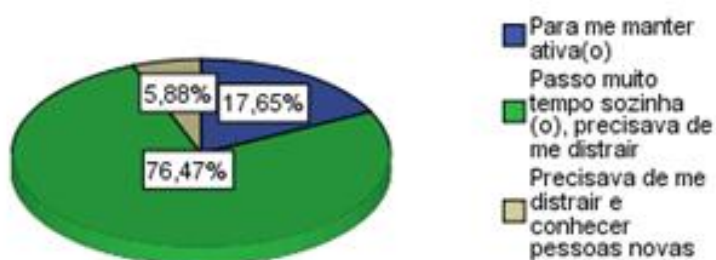
Ainda é de referir que outra necessidade observada prende-se com o facto das atividades que geralmente são realizadas pelos idosos não visam – pelo menos, de uma forma objetiva e direta – o desenvolvimento cognitivo e intelectual dos mesmos, que constituem-se numa mais-valia para os idosos, já que estas atividades surgem como uma estratégia para retardar e prevenir o possível aparecimento de doenças mentais e também como reforço da autonomia, o que por sua vez, fomenta o Envelhecimento Ativo da população alvo.

No que concerne aos instrumentos diagnósticos recorremos à aplicação de um inquérito por questionário aos idosos, produzido, inicialmente pelo Centro Comunitário (inquérito realizado aos utentes aquando a sua inscrição no Projeto “*Viver a Vida*”) (Anexo II). Das várias questões integrantes deste instrumento foi selecionado, para efeitos investigativos, apenas aquelas que melhor se enquadravam no projeto (perguntas relacionadas com as características socioeconómicas). No entanto, foi aplicado os inquéritos integralmente aos idosos, uma vez que essas informações são essenciais para a instituição (questões relacionadas com aspetos mais económicos, familiares...), devido à necessidade de atualizar o Diagnóstico de Necessidades dos Utentes frequentadores do Projeto “*Viver a Vida*”. Ainda, neste instrumento, acrescentou-se uma segunda parte ao inquérito com o objetivo de recolher dados referentes às atividades lúdicas e de lazer que os utentes mais apreciam (Apêndice IV).

Por outro lado, recorreu-se, para avaliar as funções motoras dos idosos, ao índice de Katz, na versão publicada pela *The Hartford Institute for Geriatric Nursing*, em 1998 (Anexo III). A aplicação dos instrumentos decorreu entre os meses de Outubro a Novembro.

Desta forma, através da análise dos dados, foi possível constatar que o principal motivo pelo qual os idosos frequentam o Centro Comunitário Vale do Cávado é para se sentirem mais ativos e para ocuparem os seus tempos livres, uma vez que a maioria vive sozinha, sentindo-se, muitas vezes, por essa razão, isolados.

Gráfico 1 - Qual(ais) o(s) motivo(s) que o levou/levaram a frequentar o Centro Comunitário?

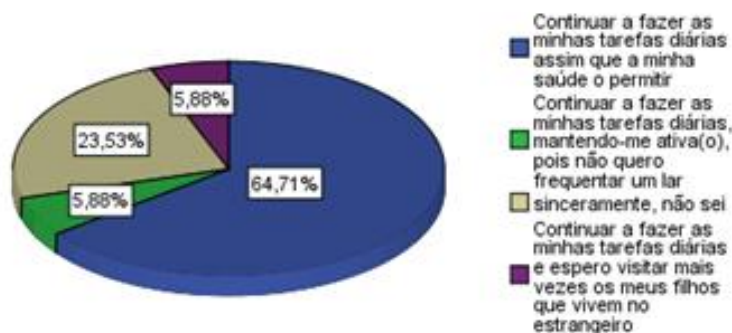


Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Nesta linha de orientação, foi possível verificar que é necessário, trabalhar de uma forma constante e permanente, no melhoramento do espírito de grupo entre todos os idosos, com vista à consolidação dos laços de amizade entre os elementos deste grupo. Comumente, este aspeto

encadeia-se na necessidade de melhorar a “qualidade de vida” deste público-alvo, uma vez que grande parte (64,71%) refere que o seu projeto de vida passa pelo desejo de continuarem com um certo grau de independência e um certo grau de autonomia com vista ao desenvolvimento das suas tarefas quotidianas.

Gráfico 2 - Atualmente, qual é o seu projeto de vida?



Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

De um modo geral, os idosos apontam as iniciativas relacionadas com a expressão dramática (pelo uso da fotografia) (88,24%), seguida dos jogos tradicionais (82,24%) e ainda as sessões de debate (70,59%) como atividades de maior interesse (Apêndice V).

Verificou-se ainda que havia vontade, tanto da parte da instituição como dos idosos, de desenvolverem iniciativas relacionadas com o usufruo do património cultural local, como forma de valorizar as memórias destas pessoas, bem como, fortalecer as ligações entre o domínio cultural e a população sénior.

#### 1.4. Área e problemática de intervenção e justificação da pertinência do estágio realizado para a especialização de Mestrado

O projeto “*Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*” aborda essencialmente questões relacionadas com a animação sociocultural, assente no domínio da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, tendo como área de intervenção a população sénior do Centro Comunitário Vale do Cávado.

Desta forma, o presente projeto incide no atual fenómeno do Envelhecimento da população. Este fenómeno é perspetivado de diferentes formas, das quais podem conceber a pessoa idosa como alguém com potencial e sabedoria ou, ao seu invés, como alguém portador de

males e descrenças, levando, por seu turno, muitas vezes, os idosos a encararem a velhice negativamente (Rosa, 2012).

Ao longo dos últimos anos tem vindo a registar-se muitas iniciativas que visam desmitificar e contrariar esta ideia junto da população sénior com o intuito de enaltecer e desenvolver o Envelhecimento Ativo. Neste âmbito, o presente projeto prende-se com esta ideia, na medida em que é necessário desenvolver e criar espaços que impulsionem as capacidades, competências e aptidões do idoso quer em termos culturais, sociais, artísticos, físicas ou políticos. O mais importante com o desenvolvimento de iniciativas na terceira idade é que atentam à estimulação e melhoramento das várias dimensões afetas ao indivíduo, de forma a torná-lo mais autónomo, participativo, integrado, confiante e acima de tudo consciente de si e dos outros.

A chamada *velhice* não pode ser perspectivada como o final da vida, mas pelo contrário como uma fase da vida em que o indivíduo é portador de múltiplos conhecimentos, experiências e memórias essenciais para a sociedade. O facto de chegar a uma determinada idade não pode significar o término da vida ou o fim da aprendizagem.

O desenvolvimento desta intervenção educativa pretende, igualmente, reforçar nos idosos a ideia de que aprender é um processo contínuo e permanente ao longo da vida. Aliás, “quando a educação se torna permanente, é possível encontrar um novo sentido de viver, mesmo quando eles já se encontram desacreditados pela própria sociedade” (Oliveira, *Scorgtegagna* & Oliveira, 2009, p. 384). Neste sentido, destaca-se a necessidade de reforçar as relações deste grupo à comunidade em que está inserida, uma vez que o idoso torna-se mais comprometido e interessado nas questões comunitárias quanto mais se sentir valorizado, respeitado e útil.

A educação na terceira idade é encarada como a estratégia privilegiada no alcance e promoção de processos de mudança nos idosos. Lutar por um envelhecimento mais justo e coeso na sociedade passa inevitavelmente pela área de Educação de Adultos e Intervenção comunitária.

Considerada em 1998, pela UNESCO, *mais do que um direito*, a Educação de Adultos constituiu-se como *a chave do século XXI* (Silvestre, 2011), abrindo, desta forma, múltiplas portas à pessoa adulta sendo essencial para o desenvolvimento e satisfação das suas necessidades e aspirações.

Desta forma, a Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, numa perspetiva de animação sociocultural, visa o desenvolvimento de iniciativas de espírito voluntário e com um cunho fortemente cultural e social, que visa emancipar as capacidades e competências da pessoa adulta na sua múltipla forma, isto é, nas dimensões sociais como pessoais ao longo da sua vida.

Educar adultos é também educar idosos que são concebidos como indivíduos capazes e com múltiplas oportunidades de transformação, permitindo o melhoramento da “qualidade de vida” e a promoção do bem-estar dos mesmos. Pois, “compete à pessoa humana, ser e participar na família comunitária, descobrir e transformar o mundo, amar os homens” (Dias, 1982, p. 30).

Assim, todos os processos e procedimentos desenvolvidos ao longo do projeto foram alicerçados pelo meu percurso académico, podendo, deste modo, fundamentar mais adequadamente as práticas realizadas. Todo o conteúdo aprendido ao longo do meu percurso académico foi essencial no desenvolvimento deste estágio académico. Desta forma, um educador comunitário deve basear-se em teorias-conceituais para realizar o trabalho no terreno para não negligenciar as necessidades, interesses e vontades dos participantes e, ao mesmo tempo, conseguir (re)estruturar o processo com vista ao alcance dos objetivos delineados.

Assim, um profissional especializado na área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária constitui-se numa mais-valia nas instituições, uma vez que este está preparado tecnicamente e academicamente para realizar e promover iniciativas e despontar aprendizagens nos indivíduos com quem trabalha.

Por outro lado, estar tecnicamente vocacionado para o trabalho social direciona, nos dias de hoje, o educador e a instituição ao trabalho em rede com outras áreas. A constante necessidade de adaptação aos novos desafios da sociedade exige o desenvolvimento das várias dimensões do ser humano num ambiente interdisciplinar, ou seja, por meio de um trabalho colaborativo e cooperativo entre várias entidades/parcerias. No caso específico deste projeto, a parceria estabelecida com o Projeto STOL reforça a ideia que os interesses e necessidades dos indivíduos evoluem com os tempos. Se é verdade que atualmente o país possui uma elevada taxa de analfabetismo na classe da terceira idade, também temos de considerar como verdadeiro que as futuras gerações possuirão outras características, incluindo maior grau de habilitações literárias, que consecutivamente se traduz em novas necessidades e interesses. As novas gerações de idosos apresentam-se cada vez “mais saudáveis, mais longevas, mais instruídas” (Simões, 2006, p. 13) logo aspiram respostas educativas diferentes. Neste sentido, a busca pelo trabalho em rede implica uma abordagem inovadora e criativa no melhoramento das necessidades, habilidades e aptidões da atual e das futuras gerações de terceira idade. Assim, a educação de adultos e intervenção comunitária abrange uma ampla gama de possibilidades e oportunidades, essenciais para o derrube dos preconceitos da sociedade.

### **1.5. Apresentação da Finalidade e Objetivos do estágio**

Ancorado às necessidades e expectativas diagnosticadas previamente, este projeto tem como principal finalidade a promoção do Envelhecimento Ativo dos idosos do Centro Comunitário, alicerçado na busca pela melhoria da “qualidade de vida” dos idosos.

#### **Objetivos Gerais**

Promover a educação ao longo da vida nos idosos.

Reforçar o papel ativo da população idosa na comunidade.

#### **Objetivos específicos**

Desenvolver as habilidades cognitivas e mentais dos idosos.

Desenvolver a criatividade dos idosos.

Promover a aproximação e o convívio entre idosos.

Sensibilizar os idosos para questões culturais.





## Capítulo II – Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

Este capítulo apresenta alguns estudos e projetos desenvolvidos em torno da problemática que a intervenção se desenvolveu, bem como, algumas concepções essenciais para fundamentar e fortalecer o trabalho realizado ao longo do estágio académico. Desta maneira, as concepções teóricas são as seguintes: Educação de adultos e Comunitária numa perspetiva Permanente e ao Longo da Vida; Envelhecimento e Envelhecimento Ativo; e, ainda, a Animação no mundo da Educação, sendo que esta última aborda um subtópico – Ocupação dos *tempos*: livre, ócio e lazer.

### 2.1. Investigação e Intervenção na Área da Problemática

Antes de iniciar um projeto de investigação/intervenção é importante possuir um corpo teórico abrangente do tema em estudo, de forma a conhecer e compreender os conceitos, desafios e possibilidades que orbitam em torno da problemática em causa. Em educação de adultos e intervenção comunitária registam-se inúmeras publicações associadas a projetos e trabalhos académicos desenvolvidos por diversas entidades/investigações de importante relevo para análise de contextos sociais e educativos. Esta variedade de trabalhos demonstra, por um lado, a multiplicidade de domínios e fenómenos possíveis de serem trabalhados e, por outro lado, ressalvam a necessidade de intervenção num campo de grande relevo para o desenvolvimento dos indivíduos e das suas coletividades.

Neste sentido, optou-se por analisar e interpretar alguns trabalhos realizados, de âmbito nacional e internacional, na área de estudo da animação sociocultural na terceira idade como meio de promoção da “qualidade de vida” e do envelhecimento ativo da população. Deste modo, foram selecionados os seguintes trabalhos: Projeto “*Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo*”, desenvolvido pela investigadora Elsa Silva (2013); o Projeto denominado de “*Animação sociocultural: uma forma de educação permanente e ao longo da vida para um envelhecimento ativo*”, realizado por Ana Catarina Correia (2010); o Projeto “*Animar para melhor envelhecer, com satisfação*”, desenvolvido por Sofia Sequeira (2013); “*Iniciativas voltadas para a Maior Idade empreendida pela Via Gutenberg*”, desenvolvido por Sérgio Serapião, Paulo Puterman, Daniel Ianae e Gabriela Carvalho (2013); trabalho denominado de “*Análisis del grado de satisfacción de los usuarios que participan en el Programa de Animación Sociocultural de la Residencia San José de Santovenia de Pisuerga (Valladolid)*” desenvolvido por Laura Cano (2012); e por último, o estudo denominado de “*Beyond the borders: the use of art participation for the promotion of health and well-being in Britain and Denmark*”, desenvolvido por Anita Jensen (2013).

***Projeto "Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo" – Universidade do Minho, 2013***

Este projeto é o resultado do estágio académico do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, sendo desenvolvido em dois centros de convívio, localizados num município de Braga, cuja população alvo era constituída por idosos das freguesias circundantes. A criação destes centros convívios surgiram com a necessidade de colmatar a inexistência de estruturas que permitissem ocupar o tempo livre dos intervenientes deste projeto, e desta forma, reduzir o risco de isolamento e exclusão social. É, neste contexto de promoção da qualidade de vida dos idosos, que a investigadora desenhou algumas atividades de forma a encontrar respostas adequadas às necessidades detetadas.

As atividades foram desenvolvidas sob vários temas, a saber: informática, educação para a saúde, educação ambiental, momentos de lazer e aprendizagem, e ainda, interação intergeracional, respeitando, desta forma, os pilares do envelhecimento ativo (segurança, saúde e participação social) defendidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2005.

Por último, no que concerne à avaliação foi contínua e sistemática, da qual envolveu ativamente a participação da população alvo. De um modo geral, as atividades desenvolvidas foram bem aceites pelos idosos, mostrando interesse pelas novas tecnologias, e ainda, entusiasmo pelas aprendizagens adquiridas. Tal permitiu, por sua vez, aumentar a qualidade de vida dos idosos “[...] tornando-os mais autónomos, participativos e ativos” (Silva, 2013, p. 105), reconhecendo, desta forma, a importância na aposta em iniciativas que visem a promoção do envelhecimento ativo.

***Projeto "Animação sociocultural: uma forma de educação permanente e ao longo da vida para um envelhecimento ativo" – Universidade do Minho, 2010***

Desenvolvida no âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, a mestre Ana Catarina Correia, em 2010, realizou o seu trabalho de intervenção na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis, mais especificamente na valência de Centro de dia. O principal objetivo deste projeto prende-se com a necessidade de construir estruturas que visassem o envelhecimento ativo da população alvo, nomeadamente na promoção da autonomia e autoestima dos idosos, e ainda, desenvolvimento de momentos de ócio e lazer. Desta forma, e de acordo com as necessidades expressas pelos idosos intervenientes do

referido projeto, a autora optou por “ [...] promover atividades de animação em domicílio” (Correia, 2010, p. 3).

No que concerne às atividades de intervenção, a investigadora optou por organizar, ao longo de nove meses, um tema associado a uma atividade tipo, de forma ao obter as aprendizagens pretendidas e, ainda, proporcionar aos idosos maior diversidade e rotatividade, como por exemplo, atividades culturais, lúdico recreativas, formativas/intelectuais, relacionadas com aprendizagem na área das tecnologias, sociais e de outro tipo de desenvolvimento de outras competências (como o desenvolvimento da autoestima de cada idoso).

Por fim, no que concerne ao aspeto avaliativo, o projeto assentou nos princípios de continuidade, formativa e envolvimento de todos os elementos do público-alvo. Por outras palavras, as atividades foram avaliadas de forma constante da qual foi possível observar que os objetivos traçados foram alcançados.

### ***Projeto “Animar para melhor envelhecer, com satisfação”, Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2013***

Este projeto de intervenção, desenvolvido por Sofia Sequeira, em 2013, é o resultado da dissertação de Mestrado em Gerontologia Social, do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Esta intervenção foi realizada a cerca de 68 idosos de cinco centros de dia, situados em meio rural, pertencentes ao concelho de Castelo Branco.

O referido projeto tinha como principal objetivo melhorar a qualidade de vida dos idosos – uma vez que estes apresentavam riscos de isolamento e exclusão social - através do desenvolvimento de atividades animação “ [...] adequadas aos gostos e interesses dos idosos” (Sequeira, 2013, p. 87), de forma, a ocupar o tempo livre dos mesmos.

Este programa de Animação estava dividido em atividades de animação físico-motora e sensorial (realização de alguns exercícios motores e de relaxamento); animação artística (expressão plástica, lúdica e a realização de alguns trabalhos manuais); animação cognitiva (de forma a estimular atenção, concentração e aptidões cognitivas dos idosos); animação desenvolvimento pessoal e social e, ainda de animação social e cultural (dramatização e música).

No que concerne à avaliação deste projeto foi caracterizada por uma abordagem sistemática e global, o que demonstrou a satisfação e entusiasmo dos idosos na realização deste programa, uma vez que foi possível registar um aumento da “[...] auto estima, autonomia individual e a participação do grupo” (Sequeira, 2013, p. 135). Este programa de animação

revelou-se, desta forma, como “um espaço para o exercício do lazer e do lúdico” (Sequeria, 2013, p. 138).

***“Iniciativas voltadas para a Maior Idade empreendida pela Via Gutenberg”, São Paulo, Brasil (2013)***

Esta publicação, desenvolvida por Sérgio Serapião, Paulo Puterman, Daniel Ianae e Gabriela Carvalho, em 2013, é o resultado do *Programa Cine Maior Idade*, proveniente de São Paulo. Este programa sociocultural iniciou-se com a colaboração da Via Gutenberg (consultoria especializada brasileira) e Cinemateca Brasileira, em 2006.

O *Cine Maior Idade* visa “[...] a inserção sociocultural do idoso utilizando como instrumento a linguagem cinematográfica” (Serapão, *et al.*, 2013, p. 215), onde desenvolve diversas atividades com os idosos sobre o tema do filme visionado (ciclos de discussões, conversas em roda, entre outros). Desta forma, o *Cine Maior Idade* “[...] promove o convívio, lazer, cultura e diversão para o grupo em questão, contribuindo para a saúde integral dos idosos [...], fundamental para a socialização, reflexão” (Serapão, *et al.*, 2013, p. 215) e inclusão social.

Este Programa desenvolveu-se em várias etapas importantes. Uma primeira foi a criação de diversas parcerias com várias entidades da cidade de São Paulo, como por exemplo a Prefeitura da cidade, o que veio permitir, mais tarde, o alargamento da área de atuação do mesmo. Consideradas umas das fases mais importantes, é a formação dos técnicos que trabalham com os idosos.

“O Programa impõe um rigoroso processo de monitoramento e avaliação de resultados por meio de fichas de acompanhamento para garantir que as ações estejam indo ao encontro dos objetivos propostos em sua concepção” (Serapão, *et al.*, 2013, p. 219). Desta forma, todos os anos é possível registar um maior envolvimento e satisfação da população sénior em questões culturais e sociais.

***“Análisis del grado de satisfacción de los usuarios que participan en el Programa de Animación Sociocultural de la Residencia San José de Santovenia de Pisuerga (Valladolid)”, Universidad de Valladolid, 2012***

Este estudo é o resultado da dissertação em *Grado de Educación Social* (da Universidade de Valladolid) sob a orientação de Doutora Margarida Nieto Bedoya, em 2012. Com este trabalho

a autora pretendia conhecer o grau de satisfação dos utentes da instituição, no que concerne ao programa de animação sociocultural que participam.

O programa desenvolvido nesta instituição abrange diversas atividades, a saber: atividades de caráter manuais, de caráter intelectual que inclui jogos de memória, psicoestimulação, *atelier* de pintura e leitura; atividades de tipo formativo-culturais que engloba atividades denominada de “*Buenos Días*”, tertúlias de imprensa e, ainda, visita a museus e exposições; atividades de caráter lúdicas e sociais que abrange diversos jogos de tabuleiros, teatro, coros e comemorações de datas festivas.

Com base neste programa de animação, a autora procurou compreender qual a importância e os efeitos das atividades desenvolvidas nas pessoas idosas, tendo sempre atenção à opinião, interpretações e considerações dos participantes. Neste âmbito, concluiu que o programa desenvolvido na Residencia San José permitiu que os utentes “[...] continúen vinculados a su entorno habitual, que tengan calidad de vida y que mantengan el máximo tiempo posible la autonomia personal” (Cano, 2012, p. 37).

***“Beyond the borders: the use of art participation for the promotion of health and well-being in Britain and Denmark”, Denmark, 2013***

Este artigo teve por base a comparação das práticas de intervenção artísticas e os resultados de dois projetos comunitários, um dinamarquês (*GAIA Academy*) e outro britânico (*The Other Side Gallery – TOSG*), de forma a perceber qual os seus impactos na promoção da saúde e bem-estar na terceira idade. “The two cases represent examples where art activity has been used to promote well-being, to create social capital and thereby to empower the individual” (Jensen, 2013, p. 207).

Tendo em conta as grandes diferenças socioeconómicas, educativas e culturais dos dois contextos, foi possível destacar alguns pontos similares, a saber: ambos trabalham questões ligadas à saúde e às artes comunitariamente, envolvendo pessoas com limitações a nível psíquico na busca e fortalecimento da identidade individual e coletiva.

No que concerne aos resultados na TOSG, os idosos, através da análise de vários testemunhos, demonstram que as atividades desenvolvidas têm um “[...] positive impact on both well-being and self-confidence, and created a sense of achievement and recognition” (Jensen, 2013, p. 209). Desta forma verificou-se que “[...] art participation improved the quality of life” (Jensen, 2013, p. 209).

Por outro lado, os resultados da investigação feita às práticas da GAIA Academy revelam que estas atividades “made claims of developing skills and finding a positive identity” (Jensen, 2013, p. 210).

Jensen (2013), com o seu estudo, concluiu que os dois projetos são bons exemplos de como as práticas artísticas podem “[...] be a step towards greater integration into wider society” (Jensen, 2013, p. 214).

## **2.2. Educação de Adultos e Comunitária numa perspetiva Permanente e Ao Longo da Vida**

A Educação de Adultos conheceu, nos meados do século XX, o seu reconhecimento como campo educativo inserido num contexto mais global e amplo da Educação. No entanto, seria erróneo afirmar a sua inexistência desde os tempos mais primórdios da humanidade. As constantes mudanças da sociedade, ao longo dos tempos, exigem continuamente à Humanidade novas respostas face aos desafios e necessidades que inevitavelmente ocorrem, através de uma atitude transformadora. Essa transformação do indivíduo e da sociedade passa pela Educação.

Após a era da modernidade, na qual a escola (educação formal) teve um papel importante na construção da nova sociedade, a educação de adultos, pelo contrário, fechou-se em práticas e modalidades educativas baseadas no modelo escolar infantil, até aos anos 50-60 do século XX, anunciando a crise do modelo escolar (Canário, 1999). Três séculos anteriores, Comenius já lutava “contra todo o tipo de fronteiras educativas” (Fernández, 2006, p. 11), defendendo a necessidade de todos os homens terem o direito de uma educação específica às suas idades e em todas as suas vertentes ao longo da vida.

Coincidindo com a crise escolar, vivia-se o período pós-guerras mundiais, que reivindicou novas transformações, que por sua vez, estimulou a valorização e a expansão da Educação. Assim, entendeu-se que *com* e *pela* Educação de Adultos se poderia “empreender mudanças impressionantes” na sociedade (Alcoforado & Ferreira, 2011, p. 9), uma vez que pessoas mais informadas e mais conscientes mais facilmente podem criticar e refletir sobre si e o contexto no qual vivem. Deste modo, as aprendizagens necessárias às transformações e emancipação do homem passam a ser referentes à vida, e não meramente à escola (Fernández, 2006). A educação deixou de ser, neste contexto, tida como a preparação para a vida das crianças e dos jovens, para “transformar-se num processo coextensivo à duração da existência, numa *dimensão da própria vida*” (Dias, 2009, p. 18, itálico do autor).

Com o avançar das reformas educativas surgiu, pela iniciativa da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura (UNESCO), a realização de diversas conferências internacionais em torno da educação de adultos. As primeiras conferências (nomeadamente realizada em Elsenour, 1949; Montreal, 1960; Tóquio, 1972) salientaram a importância de responder às necessidades e interesses de cada adulto, grupo, sociedade seja nacional ou local; do interesse de aprender a viver em comunidade, bem como, a necessidade de erradicar o analfabetismo através da educação dos adultos (Antunes, 2001; Dias, 1979). Estas contribuições permitiram desenhar a definição de educação de adultos que se desloca cada vez mais da vertente económica para o reconhecimento das necessidades, aspirações, desejos e vontades do adulto, de forma a encontrar condições para se autorrealizar pessoal e socialmente.

A UNESCO, em 1976, na cidade de Nairobi, concebeu a *Recomendação sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos*, que fez ressaltar uma das primeiras definições de educação de adultos, como sendo

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

Neste âmbito, a educação de adultos surge como um subconjunto integrado num projeto global de educação permanente, “lejos de limitarse al período de escolaridade, debe abarcar todas las dimensiones de la vida” da pessoa adulta da qual ela é “el agente de su propia educación por medio de la interacción permanente de sus acciones y su reflexión” (Unesco, 1976, p. 2). Desta maneira, a vida de cada ator social está no centro da intervenção comunitária, o que por um lado, permite a valorização do indivíduo como um ser singular, e por outro lado, constituir a pessoa como agente da sua própria aprendizagem.

Para Lengrand (1972, p. 36) define educação permanente como

“uma ordem de ideias, de experiências e de realizações muito específicas, ou seja, a educação na plenitude da sua concepção, com a totalidade dos seus aspectos e das suas dimensões, na continuidade ininterrupta do seu desenvolvimento, desde os primeiros momentos da

existência até aos últimos, e na articulação última e orgânica dos diversos momentos e das suas sucessivas fases”

A educação permanente possui uma ligação muito forte com a educação de adultos, uma vez que “implicam-se mutuamente” (Osorio, 2005, p. 25). No entanto, a educação permanente não é a educação de adultos, não pode ser reduzida meramente a uma fase da vida do ser humano, uma vez que este é um processo único e global (Antunes, 2001).

Segundo Osorio (2005) os processos e realidade da educação permanente sofreram várias alterações ao longo dos últimos anos, principalmente na atualidade, na qual a mudança-adaptação é um processo muito mais acelerado, e por consequente, uma necessidade vital para a sobrevivência e transformação do ser humano e da sociedade. Este processo caracteriza-se, assim, pela possibilidade do ser humano desenvolver-se independentemente das questões de tempo e/ou espaço que a vida ocorre, uma vez que é possível aprender em diversos contextos sociais, em todos os períodos da vida, e não unicamente no tempo escolar (Dias, 1982).

Neste âmbito, o processo de educação ao longo da vida, enquanto processo permanente é entendida por Antunes (2008, p. 71) como um processo

“ [...] empenhado no desenvolvimento integral do homem e em promover a integração plena, e por isso, activa, participativa, crítica, responsável e criativa dos seres humanos nas comunidades de pertença, assim como a compreensão, respeito e conveniência pacífica com todas as outras comunidades”.

Se falamos numa educação ao longo da vida isso significa que cada etapa da vida abrange abordagens, finalidades, práticas educativas, metas e demais características diversificadamente diferentes, pois, a pessoa, independentemente do período da vida “tem pontos fortes e pontos fracos, vantagens e inconvenientes, de qualquer modo, conteúdos específicos” (Lengrand, 1972, p. 59).

Neste seguimento, as formas educativas de adultos evoluíram e ganharam outros contornos, como é o caso de movimentos e projetos sociais sob o lema de “*pensar globalmente, agir localmente*” (Canário, 1999, p. 63). Estes são o culminar do que se chama o movimento da educação permanente que nas palavras de Finger e Asún (2003, p. 30) “a ideia nuclear [...] é bastante simples: criar uma sociedade em que todos estejam sempre a aprender”, desde o início da vida até à morte, baseado em pilares básicos: da continuidade, da diversidade e da globalidade do/no processo educativo.



No Relatório Faure de 1972 (e mais tarde completado no relatório Delours, em 1976) foram definidos pilares da Educação que abarcam todos os domínios que permitem o desenvolvimento integral do ser humano ao longo da vida. Estes pilares básicos da educação são os seguintes: *Saber-Ser*, conhecendo-se a si próprio; *Saber-Estar* estando associado aos comportamentos e atitudes a ter nos diversos contextos sociais; *Saber-Fazer* desenvolvendo várias técnicas e a capacidade de agir; e, por último, *Saber Aprender a Aprender* está associada às aprendizagens adquiridas e desenvolvidas nos múltiplos contextos que o indivíduo está inserido (Silvestre, 2011). Desta forma, é essencial ao ser humano “aprender a conhecer, a viver, a ser e a agir em permanência” (Nogueira, 1996, p. 206).

Ainda a este propósito, Silvestre (2011, p. 92), é mais ousado, e propõe um quinto pilar, designadamente *Aprender a Desaprender*, uma vez que

“neste mundo galopante de transformação [...] implica a mobilização de todos os anteriores, numa total intermultitransversalidade dos mesmos, uma vez que a pessoa tem de ser humilde, inteligente e capaz de muita plasticidade mental ”.

Freire, por sua vez, (1977, referido por Osorio, 2005) defende que a educação não precisa do termo *permanente* pois, sendo o ser humano um ser incompleto, está constantemente num processo contínuo e global de mudança e adaptação, constituindo-se, por isso, numa *redundância*. Observando, ainda, que a sociedade precisa, pelo contrário, de uma *educação em permanência*, e não, de uma educação permanente.

O sentido original da educação permanente sofreu alterações onde na década de 90, no Relatório Delors, foi definida à luz da “sociedade cognitiva”, passando a dar primazia às competências e exigências laborais no mundo globalizado (Osorio, 2005). Atualmente, os discursos políticos têm apostado na adoção do termo aprendizagem ao longo da vida em detrimento da educação ao longo da vida, passando a

“servir os interesses de orientação políticos fortemente arredadas de preocupações humanistas, no sentido em que instrumentalizam as pessoas, procurando prepará-las para se colocarem ao serviço da economia e não contribuir para desenvolver verdadeiros interesses de emancipação” (Gonçalves & Oliveira, 2011, p. 247).

Desde as últimas décadas que o campo de Educação de Adultos tornou-se mais diverso e complexo no que concerne ao plano das atividades educativas, das instituições de educação de adultos e ainda na figura do educador. Segundo Canário (1999), a partir dos anos 60 do século

passado, as práticas educativas subdividem-se em quatro polos essenciais, a saber: a alfabetização, formação profissional, desenvolvimento local e a animação sociocultural. Estes quatro polos evidenciam a maior característica do processo de educação de adultos, isto é, a grande heterogeneidade que demonstram os limites institucionais, contextuais, metodológicos e finalidades que são necessárias para satisfazer integralmente o ser humano.

Nas últimas conferências internacionais, alertou-se para os vários sentidos do termo “*desenvolvimento*”, não podendo ser exclusivamente entendido em termos socioeconómicos, mas também, e em especial, em termos culturais, da tradição, da ética e dos valores, sendo estes uma das metas da educação de adultos (Dias, 1982). Neste âmbito, o papel da Educação e do desenvolvimento não podem ser entendidos, apenas na perspectiva económica, “[...] mas também na perspectiva pessoal, na relação sociocultural e na das instituições para que as comunidades não percam também a sua própria identidade” (Silvestre, 2011, p. 61).

Segundo Canário (1999, p. 64) a relação entre educação e desenvolvimento

“tende a ser encarada não como o produto de um acréscimo de escolarização, mas sim como o resultado da implicação na acção por parte dos interessados no processo de desenvolvimento colectiva em que a transformação social é concomitante com a mudança de representações (visão do mundo) e de comportamentos (modo de agir no mundo), quer a nível individual quer a nível coletivo”

Para falarmos em “desenvolvimento” é necessário criar condições reforçadas que se relacionam com os processos culturais e sociais da comunidade, onde a figura do educador surge como o mediador e orientador nos grupos sociais. A educação para o desenvolvimento é uma intervenção que tem como motor a participação da comunidade. Este processo de interação visa a luta pela autonomia por parte das populações que, ao tomarem consciência das suas necessidades, procuram rentabilizar as suas capacidades, desenvolvendo, por seu turno, iniciativas de promoção das suas condições de vida (Antunes, 2008).

Nesta linha de orientação, podemos observar que animação sociocultural desempenha um importante trabalho de intervenção (Canário, 1999). Segundo Ander-eeg (2000) o desenvolvimento comunitário está intrinsecamente relacionado com a animação sociocultural no sentido que o desenvolvimento integral da coletividade e dos seus atores sociais está aliada à função dinamizadora e de transformação da animação. Assim, a animação constitui-se como estratégia de cooperação e construção de redes de parcerias, num processo dinâmico que visa

melhorar a autoestima da comunidade, a promoção dos laços relacionais e nas transformações de mentalidade e comportamentos nos indivíduos (Canário, 1999).

A evolução do indivíduo e da comunidade numa perspectiva pessoal, local e comunitária abrange o aumento e o reforço das suas capacidades e competências

“mas também as do meio em que vivem e das instituições e recursos que possuem, mobilizando, gerindo e produzindo melhorias na sua qualidade de vida através de iniciativas integradas e sustentadas por dimensões essenciais (humanas, culturais, políticas, científicas, da tradição e dos valores sociais)” (Silvestre, 2011, p. 61).

Assim, o “desenvolvimento” já não é unicamente individual, mas diz respeito, em simultâneo à comunidade, o que faz emergir, neste âmbito, o conceito de educação comunitária. É a partir sobretudo da conferência internacional realizada na Tailândia, em 1990, que se designou educação comunitária como sendo “[...] o processo de desenvolvimento global e harmónico de cada comunidade, ao longo da história, a partir da interação da educação ao longo da vida de cada um dos seus membros” (Dias, 2009, p. 54)

Dias (1982, p. 32) encara a “educação comunitária como a fórmula mais acabada e perfeita da educação de adultos e da educação permanente”, uma vez que esta baseia-se sobretudo na comunidade onde engloba os interesses e necessidades dos indivíduos para o bem comum e a realização de todos. As metas da educação de adultos encontram-se, também, no processo socioeducativo da educação comunitária, que visa, antes de tudo, um processo endógeno que procura levar os diversos atores da comunidade a tomarem consciência das suas necessidades e expectativas (Dias, 1982).

Nesta linha de orientação, a educação comunitária está imbuída na educação para o desenvolvimento na medida em que possui condições essenciais para conseguir colocar na prática estratégias adequadas que impulsionem o processo de participação, motivação, processo de tomadas de decisão, conscientização e, ainda, a auto-organização e concretização das soluções para os problemas existentes (Antunes, 2008).

Deste modo, este processo apresenta duas finalidades essenciais, segundo Poster (1982, citado por Osorio, 2005, p. 185), uma primeira prende-se com a necessidade de

“[...]implicar todas as pessoas e colectivos, como membros de grupos de qualquer idade e condição, no conhecimento e na valorização das suas necessidades e oportunidades para descobrirem e perseguirem os seus interesses, adquirirem conhecimentos e destrezas, reconhecerem as suas identidades e aspirações pessoais, alcançarem o bem-estar com a

família, a comunidade e a sociedade no seu conjunto, participarem no ordenamento do ambiente físico e social e na gestão dos assuntos locais e nacionais.”

A segunda visa o alcance das necessidades expressas na primeira finalidade através dos recursos endógenos da comunidade e pelo trabalho cooperativo individual e coletivo dos atores inseridos na mesma (Poster, 1982 referido por Osorio, 2005).

A educação comunitária está intimamente ligada à interação e a participação de todos os indivíduos da sociedade. Desta forma, supõe-se a participação integral dos atores sociais em todas as fases do processo, pois só desta forma é possível implementar e desenvolver projetos comunitários (Antunes, 2008).

A educação comunitária possuiu, também, uma componente política sendo “necessário contextualizar e integrar a intervenção comunitária numa perspetiva de articulação entre o trabalho local e a globalidade das propostas da política nacional e, mesmo europeia” (Antunes, 2008, p. 86), impedindo que os locais autónomos sejam devastados pela onda de políticas globalizadoras.

Em síntese, a educação de adultos e a educação comunitária inserida numa abordagem ao longo da vida persistem na busca da educação *pela, na e com a vida*, através da persistência e busca pelo indivíduo e pelos grupos sociais no seu desenvolvimento e transformação. Dada a continua necessidade do ser humano em adaptar-se às novas circunstâncias da sociedade, o processo educativo e comunitário deve reconhecer as suas potencialidades em todas as fases da sua vida – quer seja a infância, adolescência, adultez quer seja a terceira idade – procurar impulsionar as suas potencialidades e aptidões em qualquer contexto de forma atingir uma plena e harmoniosa realização (Silvestre, 2011). Desta forma, *Educar* é criar condições para que possa crescer mas “simultaneamente participar ativamente na construção de uma sociedade mais justa e melhor” (Antunes, 2001, p. 249).

Assim, neste âmbito, é importante “ancorar a educação de adultos num trabalho comunitário de proximidade”, ou seja, “é necessário partir da base, do quotidiano da vida das pessoas, dinamizando processos participativos de construção de uma formação que seja relevante e constitua uma oportunidade efetiva de desenvolvimento pessoal e societal” (Rothers, *et al.*, 2006, p. 186).

Desta forma, depreende-se que o contexto social é a “fonte do significado e do valor da formação para as pessoas adultas. Portanto, a incidência sobre o contexto deve constituir igualmente um objeto” (Carrasco, 1997, p. VII). A história e todas as dimensões (culturais, económicos, valores, políticos) do contexto constituem-se um fator determinante no processo de

desenvolvimento comunitário, uma vez que expressa as interações entre os indivíduos e os significados/representações sociais que inevitavelmente dão sentido à vida e aprendizagens da comunidade.

Porém é, igualmente, necessário investir na especialização dos educadores (comunitários) uma vez que estes intervêm e trabalham em conjunto com os atores sociais na sua comunidade (Osorio, 2005). Porque para “saber” sobre educação de adultos e comunitária, não chega “ler”, mas também é imprescindível “entender, conhecer profundamente, pelo contacto directo, a lógica do conhecimento [e estrutura] popular” (Gadotti & Romão 2003, p. 32), isto é, experienciar e trabalhar continuamente no local, já que as relações e as aprendizagens entre as pessoas caracterizam-se pela reciprocidade.

Como defende Antunes (2001, p. 253) um educador que está comprometido apenas a uma perspectiva pode-se constituir como um entrave no processo de educação, na medida em que segue exclusivamente uma

“hierarquia fixa de valores, que tem para si bem claro qual é a perspectiva correcta de encarar o mundo e considera ser seu dever orientar os educandos de forma a levá-los a ver o mundo segundo essa mesma perspectiva”.

Desta forma, coloca o processo educativo-aprendizagem numa esfera limitada, estanque, fechada e obsoleta. Pelo contrário, o educador deve apresentar uma postura crítica, tolerante, ciente da pluralidade, liberdade e coragem nos processos de decisões, sendo consecutivamente, capaz de provocar nos educandos a estimulação das suas habilidades. Por outras palavras, ver-se “a si mesmo como alguém que continua a ser um aprendiz, um questionador incansável que nunca toma uma opinião ou perspectiva última e absoluta” (Antunes, 2001, p. 252). Nesta linha de orientação, é necessário ressaltar que num processo educativo, o educador também assume um papel de educando, na medida em que este se constitui um facilitador e guia da aprendizagem do outro, mas também, recebe importantes contributos dos educandos. Isto é, somos todos “*corresponsáveis por todo processo educativo*” (Dias, 2009, p. 29, itálico do autor). Já que um processo de educação “[...] implica descoberta, diálogo, conhecimento de si, dos outros e da realidade, compreensão e interpretação das interações e não está à margem de relações, expectativas, interesses, necessidades, contradições, tensões e conflitos” (Rothers *et al.*, 2006, p. 193).

Assim sendo, o educador, num projeto de desenvolvimento comunitário, tem a tarefa de mobilizar as pessoas a participarem com vista ao melhoramento da “qualidade de vida” e à transformação da comunidade, tendo sempre atenção que o processo educativo deslumbra-se “[...] como um processo que ocorre ao longo de toda a vida e em todos os espaços em que nos encontramos, noutros termos a educação entende-se como permanente e comunitária” (Antunes, 2001 p. 256).

### **2.3. Envelhecimento e Envelhecimento Ativo**

A sociedade portuguesa apresenta-se, atualmente, como uma sociedade envelhecida. Esta realidade populacional caracteriza-se por um duplo envelhecimento que nos indica que o número de idosos tem aumentado gradualmente e, em simultâneo, as camadas jovens têm diminuído (Rosa, 2012; Simões, 2006). Segundo o INE o número de idosos, numa década (2001-2011), aumentou aproximadamente 19% (INE, 2014). E, de acordo com os últimos Censos (2011) a população idosa, com 65 ou mais anos, a residir em Portugal, é de 2,023 milhões de pessoas, ou seja, 19% da população total (INE, 2012).

Este envelhecimento populacional é o resultado da conjugação de diversos fatores, nomeadamente a diminuição da taxa de fecundidade (e consecutivamente a redução da taxa de natalidade), a redução da taxa de mortalidade, o aumento da esperança média de vida à nascença (Cabral, 2013; Rosa, 2012) e, ainda, a crescente emigração dos mais novos (principalmente entre as décadas de 1960 e 1970 e, mais recentemente, nos últimos 3-4 anos) (Cabral, 2013).

Numa sociedade envelhecida, as pessoas são mais velhas, mas também, vivem mais tempo. A questão que emerge, neste âmbito, é perceber se esses anos são vividos de uma forma ativa, saudável, produtiva e digna. Urge, assim, a necessidade de criar e desenvolver estruturas que permitam dar respostas aos novos desafios das pessoas idosas, não exclusivamente respostas ligadas às estruturas básicas sociais mas também estruturas que valorizem e dignifiquem a pessoa idosa nos seus diversos domínios.

O processo de envelhecimento não é, contudo, um fenómeno anormal, pelo contrário, é algo natural, lento, gradual e inevitável na vida de qualquer ser humano. “Começamos a envelhecer na altura da conceção e continuamos, dia após dia” (Lima, 2010, p. 10), sendo um processo complexo, uma vez que é condicionado por diversos fatores que determinam a forma como envelhecemos e como o entendemos. Envelhecer varia, desta forma, de pessoa para pessoa, de sociedade para sociedade (Lima, 2010; Simões, 2006).

Neste sentido, Rosa (2012) faz a distinção de dois conceitos fundamentais: o envelhecimento individual e o envelhecimento coletivo (ou populacional). O primeiro “remonta para tempos imemoriais” (Rosa, 2012, p. 20) onde abrange, por um lado, o envelhecimento cronológico que consiste num processo normal, gradual e que está estritamente relacionado com o fator idade; e, por outro lado, menos linear, o envelhecimento biopsicológico que é influenciado conforme a dimensão sociocultural, geográfica, vivencial, experimental e genética de cada indivíduo, sendo difícil, por isso, a sua percepção.

Ligada e, por vezes, confundida com o envelhecimento individual está a *velhice*, sendo definida como “um estado que caracteriza a condição do ser humano idoso” (Santos, 2010, p. 1037). A velhice é “um estado difuso, vivido, sentido e percebido de forma diversa, desde o seu enaltecimento até ao seu repúdio” (Rosa, 2012, p. 22), ou seja, tida, por alguns, como “fim da vida” sem rumo e inundada de problemas físicos e sociais (como por exemplo, o desalento, isolamento); e por outros, é associada à experiência de vida e sabedoria.

Nesta linha de orientação, podemos caracterizar o envelhecimento como uma “variabilidade inter e intra-individual” (Lima, 2010, p. 14). Não importa apenas a idade para compreender este processo, mas também, as alterações biológicas, psicológicas e sociais, que ocorrem, em todos os indivíduos, de uma forma progressiva com tendência para agravar com o avançar dos anos. Porém, é necessário salientar que estas mudanças podem iniciar e ocorrer em idades mais prematuras, estando, geralmente, condicionadas pelos estilos de vida e condição genética de cada indivíduo. (Lima, 2010; Santos, 2010; Bueno & Vegas, 2000). Quando estas modificações começam a ser mais visíveis (na velhice, geralmente) influenciam e condicionam mutuamente.

As alterações a nível biológico é perspectivado pelas mudanças no aspeto físico (por exemplo, o surgimento de cabelos brancos) e no padrão global de saúde (pelo surgimento e/ou o agravamento de certas doenças). Estas mudanças manifestam-se

“ [...] quer pelo declínio da integridade funcional de um órgão, tecido ou células particulares, quer de modo inespecífico pela falha de cooperação entre componentes biológicos, quer ainda pelo aumento, com a idade, da associação entre funções que causam instabilidade dinâmica” (Fonseca, 2006, p. 59).

Contudo, estas possíveis perdas e reduções da capacidade funcional não significa que os indivíduos sejam necessariamente incapazes, pelo contrário, a maioria das pessoas conseguem desenvolver uma vida plena (Lima, 2010), necessitando, por conseguinte, de se adaptar apenas

a novas circunstâncias; por outro lado, esta deterioração funcional pode constituir-se como uma alavanca para a redução da autoestima e bem-estar emocional dos indivíduos, sobretudo quando acompanhada por sentimentos negativistas da sociedade.

São muitas as mudanças psicológicas que o ser humano sofre com o avançar dos anos. Segundo Santos (2010, p. 2036) estas alterações ocorrem quando “o ser humano precisa adaptar-se a cada situação nova do seu quotidiano”. Esta necessidade de (re)adaptação é dificultada pela redução de certas capacidades do idoso (como a memorização, concentração) resultantes das novas funcionalidades desta fase de vida (Jacob, 2007). As capacidades cognitivas até podem ser afetadas com o avançar dos anos, mas o principal condicionante do declínio é a “falta de uso de tais capacidades”, para tal, é preciso “ser cuidada e usada para continuar a funcionar adequadamente” (Azevedo & Teles, 2011, p. 77).

“O declínio cognitivo geralmente associado à idade pode ser prevenido, ou mesmo retardado, através do uso e treino adequados das várias funções cognitivas ou através da adaptação de estratégias de compensação e [...] intervenção cognitiva (mais prolongada no tempo)” (Azevedo & Teles, 2011, p. 78).

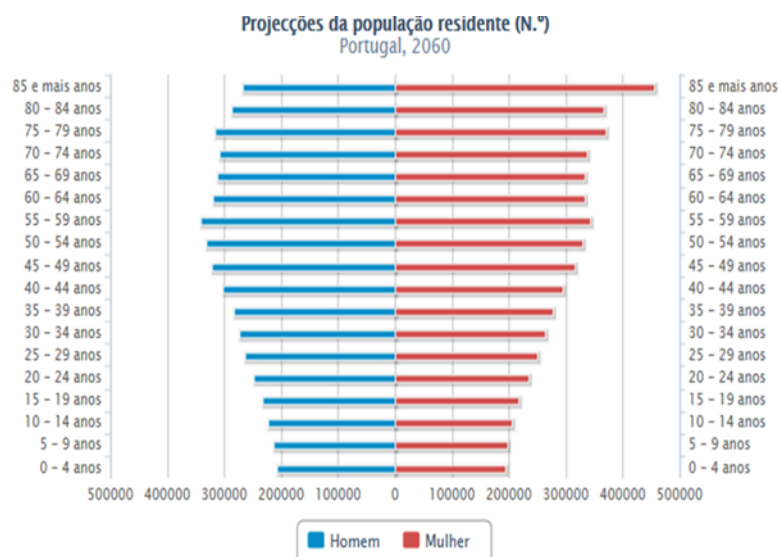
Ainda, nas modificações que ocorrem no processo de envelhecimento, existem as sociais. As alterações sociais estão intrinsecamente relacionadas com a forma que a sociedade encara e concebe o envelhecimento, uma vez que este fator determina o modo como os indivíduos vivem esta fase da vida. Antes de mais, é pertinente retomar à distinção dos conceitos de envelhecimento definido pela autora Rosa (2012), o envelhecimento coletivo, uma vez que este condiciona, direta e indiretamente, as modificações sociais do envelhecimento no idoso e nas questões sociais.

O envelhecimento coletivo aborda, igualmente, dois tipos de envelhecimento: demográfico (ou da população) e societal (ou da sociedade). Para compreender o envelhecimento demográfico, é necessário ter presente que as idades são classificadas de jovens (até aos 15 anos de idade, antes da entrada na idade ativo profissionalmente), ativa (entre os 15 e os 64) idosa (65 ou mais anos, geralmente, a partir da idade de reforma) dos quais o conceito de envelhecimento demográfico se define como a evolução da constituição etária, correspondendo a uma pirâmide etária. Atualmente, a pirâmide etária portuguesa caracteriza-se por um envelhecimento no topo (aumento do número de idosos) e redução na base (diminuição de jovens), ou seja, estamos perante um nível de envelhecimento demográfico bastante acentuado. A tendência, segundo o INE (2014), é para a continuação e progressão interrupta do envelhecimento populacional, prevendo para 2060 maiores índices de longevidade das populações. Projeta-se, ainda nesse ano, que a



esperança média de vida à nascença venha atingir nas mulheres 89,90 anos e nos homens de 84, 21 anos de idade (INE, 2014). O gráfico que se segue apresenta, por faixas etárias, as previsões da população portuguesa para 2060.

Figura 2 - Pirâmide etária: Projeções da população residente (n.º) por sexo e grupo etário para 2060



Fonte: INE, 2014

A pirâmide etária acima reflete uma pirâmide com um envelhecimento no topo.

O segundo, envelhecimento societal, sendo uma marca visível numa sociedade deprimida, uma vez que esta se sente ameaçada com a sua própria evolução etária e com as alterações que em si acontecem (Rosa, 2012). Por outras palavras, não falamos apenas em problemas individuais, mas também coletivos.

Neste âmbito, a autora supracitada (2012) refere que este fenómeno de envelhecimento é entendido por muitos como uma ameaça para o futuro da sociedade carregado de problemas e sentimentos negativos, sendo visto como o potenciador de problema sociais e económicos; ou numa visão contrária, outros consideram o envelhecimento como uma mais-valia, marcada pela sabedoria e experiência de uma vida.

Antes de mais, é necessário ter consciência que envelhecer “envolve crescimento e desenvolvimento” (Lima, 2010, p. 10), o que enaltece o contributo e o testemunho, permanente, de todos os indivíduos, independentemente de serem “jovens” ou “idosos” na construção da sociedade, em todas as fases da vida. Infelizmente, em sociedades que apresentam um nível elevado de envelhecimento demográfico – como é o caso de algumas sociedades ocidentais industrializadas – apontam graves “culpas” aos idosos pelos diversos problemas económicos e

sociais (Rosa, 2012). Neste âmbito, o papel do idoso na sociedade, no trabalho, no seio familiar e nas suas relações sociais transformou-se por completo, subalternando-o à imagem de inútil e de “acabado”, alguém sem capacidade de abraçar novos desafios e ocupações. Esta “discriminação afeta económica, social e psicologicamente o bem-estar das pessoas idosas, excluindo-as e denegrindo-as” (Lima, 2010, p. 25)

Associada à deterioração física, a sociedade constrói rótulos e preconceitos em torno do envelhecimento que são de tal forma violentos que levam os indivíduos a crer na sua veracidade, conduzindo, por sua vez, a sentimentos e estados de desalento, frustração, desmotivação, infelicidade, angústia, depressões, e em casos extremos, ao risco de isolamento, exclusão social e abandono (Simões, 2006). Com a entrada na reforma, o afastamento da família (por exemplos, filhos que vivem no estrangeiro), a viuvez e a perda de amizades, muitos idosos ficam sozinhos. Nestes casos, “não se escolhe viver sozinho, fica-se a viver só” (Cabral, 2013, p. 35). Segundo a autora Paúl (2005) estas redes de suporte social (família, vizinhos...) constituem-se como um elemento fundamental na promoção da satisfação de vida dos idosos e qualidade de vida. Por seu turno, esta realidade agrava, igualmente, as relações intergeracionais, manifestando-se em situações de conflito e afastamento relacional entre gerações.

Porém, é na *idade* que se encontra a principal característica originária de atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos, ou seja, o chamado *idadismo*, que afeta maioritariamente as pessoas com mais idade. Este tipo de discriminação “espelha os nossos valores culturais mais profundos e as práticas institucionais da nossa sociedade” (Marques, 2011, p. 19)

Nesta linha de orientação, é necessário tomar consciência que na *velhice* as “relações sociais continuam, modelam e influenciam a vida da pessoa e os seus comportamentos durante todo o seu percurso de vida” (Vegas & Bueno, 2000, p. 283). E esta constante redução do valor da pessoa idosa, nos mais variados aspetos, tem impedido compreender que, independentemente da fase da vida e/ou do número de anos que se tenha, a pessoa idosa possui uma enorme riqueza e potencial procedente de um longo percurso de vida, pois “a experiência da vida é uma procura constante de desvendar enigmas” (Lima, 2010, p. 10), e não um problema.

Resumindo, o “envelhecimento é, em princípio, um fenómeno positivo, quer para os indivíduos, quer para as sociedades” (Cabral, 2013, p. 11). Porém, num plano individual, pode acentuar

“[...] riscos, correlativos da idade e da vulnerabilidade do estado de saúde; do isolamento social e da solidão propriamente dita; da dependência não só física e mental, como também económica, em muitos casos; e, finalmente da estigmatização seja a discriminação excludente ou o preconceito paternalista, condescendente e memorizante em relação aos chamados «velhos»” (Cabral, 2013, p. 11);

Desta forma, é necessário desenvolver a capacidade de autodeterminação de cada pessoa pois esta revela-se como principal fator para alcançar a própria satisfação e dignidade, porém, esta pode ficar comprometida se existir uma intrusão nas decisões tomadas pelos mais velhos (Paúl, 2005).

Por outro lado, num plano coletivo, o envelhecimento depara-se com graves desafios intergeracionais, acentuando, em simultâneo, os riscos “inerentes à sustentabilidade dos sistemas de saúde e, sobretudo, da segurança social” (Cabral, 2013, p. 12). Mas, o mais grave, segundo Cabral (2013, p. 12), é o atual papel atribuído à velhice na sociedade que se constitui como “contrário aos valores democráticos”. A sociedade, neste âmbito, vê-se “privada de um potencial de saber, tão útil e tão necessário para a resolução dos seus mais graves problemas” (Simões, 2006, p. 156). Porém, não se pode simplesmente dividir os aspetos negativos e positivos, pelo contrário, a complexidade deste fenómeno, precisa que se identifique e que se trabalhe, direta e indiretamente com toda a sociedade, para melhorar, aprender, desenvolver e transformar todos os aspetos e questões intimamente ligadas ao envelhecimento. Sendo assim, os idosos devem encarar a terceira idade como redescoberta das suas capacidades, desejos e sonhos, porque em qualquer fase da vida, “a pessoa pode fazer muito para ser agente do seu próprio envelhecimento positivo” (Magalhães, 2011, p. 12). Porque ser idoso não é ser incapaz ou inútil, e “embora algumas capacidades se possam deteriorar, outras mantêm-se e podem inclusive ser enriquecidas” (Magalhães, 2011, p. 11), apontando, em intervenções que ajudem os idosos a reconhecer as potencialidade as oportunidades oferecidas pela vida, lutando pela satisfação e qualidade de vida (Osório, 1998) para um envelhecimento bem-sucedido. O idoso pode ser, desta forma, autónomo, participativo e ativo na sociedade que está inserido.

Atualmente, assistimos à evolução de perspetivas face ao envelhecimento que se têm afastado das abordagens mais institucionais e instrumentais para abordagens que perspetivam a pessoa idosa como ser ativa (se assim o quiser) e independente em todas as dimensões. Deste modo,

“Viver mais tempo transformou-se finalmente numa oportunidade para a saúde, participação e segurança, em que as pessoas mais idosas têm um papel fundamental na promoção da sua própria saúde, deixando de ser mero recetores passivos de cuidados ou de apoios sociais, para induzirem o próprio progresso no desenvolvimento de respostas cada vez mais adequadas às suas vontades e necessidades” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. xiii)

Por outras palavras, este “novo paradigma” está a deslocar-se de uma visão centrada nas necessidades básicas para uma vertente que (re)conhece e valoriza a participação da pessoa idosa nos processos de mudança e transformação sob a alçada dos princípios de dignidade e autonomia.

Neste âmbito, em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou o conceito de envelhecimento ativo sendo, definido numa perspetiva mais ampla daquela que era usado até ao momento, ou seja, o envelhecimento saudável. O envelhecimento ativo não se limita exclusivamente às questões ligadas à saúde, mas também, abrange as dimensões “socioeconómicas, psicológicas e ambientais” (Ribeiro e Paúl, 2011, p. 1).

Segundo a OMS (2002, citado por Ribeiro, 2012, p. 37), o envelhecimento ativo é entendido como um processo de “otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”. Ou seja, a qualidade de vida emerge, assim, como uma necessidade, princípio e um objetivo fundamental para uma vida realizada plenamente.

Antes de mais, é necessário ressaltar que o conceito de “qualidade de vida” é um conceito complexo e polémico, uma vez que este varia do modo como cada pessoa o entende e que considera mais importante em todas as vertentes da sua vida. Para a OMS (1995, citado por Pereira, *et al.*, 2006, p. 28), a qualidade de vida é definida como sendo a “perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Neste âmbito, de uma forma multidimensional e global, a “qualidade de vida” não focaliza-se apenas nas questões relacionadas com o estado de saúde do indivíduo, mas também com os múltiplos domínios que abrange questões como as relações sociais, psicológicas, ambientais, etc.

Donald (1997, referido por Jacob, 2007) desenvolveu cinco classes gerais com o intuito de definir o conceito de qualidade de vida para idosos. Assim, a primeira categoria refere-se ao bem-estar físico do indivíduo nas suas dimensões material, saúde, higiene e segurança; a segunda está relacionada com as relações interpessoais que o idoso estabelece, como é o caso da família; o desenvolvimento pessoal surge como terceira categoria que visa o desenvolvimento intelectual

e a transformação individual; como quarta dimensão é definida pelas atividades recreativas que englobam a socialização e o entretenimento passivo e ativo; por último, estão as atividades espirituais e transcendentais que relaciona a dimensão religiosa, do autoconhecimento e, ainda, a vertente simbólica.

O idoso vive mais ativamente, desenvolvendo, ao longo da vida, as suas capacidades físicas, psicológicas, cognitivas e sociais através da participação onde o convívio e a participação na esfera social são fundamentais para conquistar a satisfação vital e o seu próprio bem-estar (Marques, 2011).

O conceito de envelhecimento ativo assenta em três grandes pilares, a saber: a saúde, a participação social e a segurança. Como pilar, a saúde não aparece apenas relacionado com os comportamentos promotores da saúde, mas também “leva em consideração os fatores ambientais e pessoais que interagem com as condições de saúde” (Cabral, 2013, p. 13). Assim, o conceito é entendido na sua globalidade, ou seja, preocupa-se com a saúde física, mental e social do idoso. Ser ativo é, deste modo, mais do que estar bem fisicamente.

Por outro lado, a segurança abrange todos os aspetos e dimensões ao planeamento urbano, lugares habitados, e ainda, ao clima social não-violento das comunidades (Ribeiro & Paúl, 2011). Enaltece, desta forma, que é preciso estar atento às necessidades particulares das pessoas mais velhas (Ribeiro, 2012).

#### Ainda o pilar da participação social

“na comunidade que está inserido, e que é marcado pelas relações estabelecidas com distintos subsistemas institucionais. A família, os grupos de pares, o exercício de cidadania emergem como palcos incontornáveis da vida social do ser humano e a participação ativa nestes contextos, a verdadeira prova de vida” (Ribeira & Paúl, 2011, p. 4).

Segundo Cabral (2013) existem vários fatores que determinam os níveis de participação social dos idosos, nomeadamente a idade, género, habilitações literárias e o estado civil.

Quanto maior for o envolvimento do indivíduo nos processos de tomada de decisões e, de um modo geral, participar ativamente em todos os aspetos que direta e indiretamente diz respeito, maior probabilidade terá de conseguir combater os preconceitos e discriminações relacionadas com o envelhecimento. “Face aos múltiplos desafios do envelhecimento da população, começa a ser referido o envelhecimento ativo como uma resposta interessante a encorajar, incentivando os mais velhos ao exercício de uma atividade” (Rosa, 2012, p. 61).

Nesta linha de orientação, o envelhecimento ativo é perspectivado de ciclo de vida onde cada experiência e episódio vivido torna individual o percurso de cada indivíduo (Ribeiro & Paúl, 2011; Ribeiro, 2007). Este modelo de envelhecimento possui diversos determinantes que, cada um é direcionado para vários aspetos. Como determinante pessoal estão os fatores biológicos, genéticos e psicológicos de cada pessoa. Como determinante comportamental integra os estilos e modos de vida saudável e participação ativa no que diz respeito aos cuidados da sua própria saúde. Por outro lado, o determinante económico está relacionado com as oportunidades de trabalho digno, rendimentos e de proteção social. Num domínio físico encontram-se os aspetos básicos necessários para a sobrevivência do ser humano, nomeadamente, acesso à água potável, alimentação e ambientes físicos seguros e com boas acessibilidades. A nível social integra os aspetos relacionados com a educação, alfabetização, apoios sociais e, ainda, o combate nos abusos e violência contra as pessoas idosas. Por último, o determinante associado aos serviços sociais e de saúde dos quais beneficiam a promoção da saúde dos indivíduos (Ribeiro, 2012; Ribeiro & Paúl, 2011). Estes determinantes devem ser acessíveis, transversais e cingir a todas as pessoas, independentemente da idade que tenham.

Ainda, é possível associar dois determinantes transversais inerentes ao processo de envelhecimento ativo: a cultura e género. Estes determinantes influenciam a forma como se pensa e desenvolve o conceito de envelhecimento num determinado contexto. A cultura, entendida como os conhecimentos, valores, tradições, costumes, procedimentos e normas que afetam e condicionam as aprendizagens e formam a conceção do mundo de cada indivíduo, determina a visão que a sociedade faz em relação ao processo de envelhecimento. A cultura revela-se, assim, numa “arma poderosíssima na adaptação ao envelhecimento, que não só nos ajuda a compreendê-lo, como nos ajuda a compensar os declínios que lhe estão associados” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 6). Por outro lado, as diferenças entre géneros preconizam, igualmente, formas distintas de entendimentos sobre a pessoa idosa e o envelhecimento. Envelhecer enquanto homem ou mulher determina a formas diferentes de viver a saúde, os estilos de doença, a (in)dependência, a autonomia ou a participação social” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 5).

Ribeiro (2012) alerta para a diversidade de conceções em torno do conceito de envelhecimento ativo que são entendidas de formas diferentes por diferentes agentes - educadores, políticos, investigadores entre outros-, que podem coloca-lo numa visão positiva (mais ênfase na participação e autonomia do idoso) ou negativa (demonstram limitações operacionais).

Neste âmbito, tem surgido algumas críticas em torno deste novo modelo de envelhecimento. Por um lado, este modelo apresenta inevitavelmente um compromisso político que, por um lado, reinventa o processo de envelhecer à luz dos direitos e deveres do indivíduo e, por outro, reforça o caráter mútuo de deveres e obrigações entre o idoso e os demais agentes, ou seja

“[...] postula a autorresponsabilização individual no atingir de níveis de funcionamento elevado [...], ao mesmo tempo que coloca nos decisores políticos, nos sistemas sociais e de saúde, a responsabilidade de promover respostas que tornem as opções por um estilo de vida saudável, ou ativo, a melhor e “de mais fácil escolha” para os indivíduos” (Stenner, McFarquhar e Bowling, 2011 referenciado por Ribeiro, 2012, p. 38).

Por outro lado, segundo Walker (2008, referido por Ribeiro, 2012) a adoção do conceito multidimensional e global da OMS, permitiu aos discursos políticos europeus valorizarem o ciclo de vida e a necessidade de abranger todas as dimensões para garantir o bem-estar das pessoas. No entanto, durante muito tempo associou-se o conceito de envelhecimento às questões mais economicistas, reforçando a ideia que a “qualidade de vida” passa unicamente pela autonomia e participação económica. Comumente a esta ideia, surge a ideia de não valorização produtiva dos trabalhos de lazer e domésticos desempenhados pelos idosos. Neste âmbito, o conceito de envelhecimento ativo passa a ser pensado nos interesses da sociedade e não dos idosos (Boudiy e Martelmas, 2011 referido por Ribeiro, 2012).

A promoção do envelhecimento ativo implica que cada indivíduo tenha oportunidade de participar ativa e integralmente em todos os aspetos que lhe diz respeito, mas para tal é necessário fomentar ações que estimulem e consciencializem os indivíduos para esse fim. As ações desenvolvidas devem ir ao encontro dos desejos, ambições, sentimentos, capacidades e habilidades de cada indivíduo. Estando, desta forma, a motivar e a promover a autonomia do idoso na procura de mudanças e respostas para alcançar uma vida saudável.

Nesta linha de orientação, é importante abordar quatro conceitos-chaves que orbitam em torno do conceito de envelhecimento ativo: autonomia, necessidade de ser independente, expectativa de vida saudável e qualidade de vida. O primeiro, a autonomia, prende-se com a ideia do idoso poder controlar as decisões sobre todos os aspetos da sua vida. O segundo conceito prende-se com a necessidade do idoso realizar e cuidar das suas tarefas básicas diárias (como por exemplo: alimentar-se, vestir-se). Por outro lado, a expectativa de vida saudável consiste “no tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais” (Ribeiro & Paúl,

2011, p. 3). Por último, o conceito de qualidade de vida que relaciona, de uma forma complexa, o bem-estar físico, psicológico e os aspetos relacionais e do meio em que o idoso está inserido (Ribeiro & Paúl, 2011).

Assim, a “promoção da vida social, solidária e voluntária, o exercício da cidadania é uma responsabilidade colectiva e um dever e direito individual” (Paúl, 2005, p. 284). O individuo passa, então, a perceber o seu potencial ao realizar e viver de forma mais otimizada no contexto que está inserido. Desta forma, o idoso não é obrigatoriamente

“infeliz se houver qualidade de vida, atividades individuais e sociais diversificadas que preencham o quotidiano, bem como uma rede de relacionamentos estável que, em conjunto, ajudem a projetar uma visão mais otimista do envelhecimento (Cabral, 2013, p. 279).

Por outro lado, no caso das pessoas institucionalizadas, onde passam grande parte do tempo (ou todo o dia) ao cuidado de determinadas instituições, é necessário que, para além da satisfação dos cuidados básicos diários, tenham acesso a oportunidades culturais e sociais adaptados aos seus interesses e necessidades, com vista à promoção e desenvolvimento da sua autoestima, participação e autonomia (Jacob, 2007).

De qualquer das formas, “não se pode negar a ninguém a possibilidade de beneficiar do desenvolvimento” (ONU, 2003, p. 33). Pois, a

“promoção e proteção de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais, inclusive o direito ao desenvolvimento, são essenciais para a criação de uma sociedade que inclua todas as idades, da qual os idosos participem plenamente, sem discriminação, e em condições de igualdade. A luta contra a discriminação por motivos de idade e a promoção da dignidade dos idosos são fundamentais para assegurar o respeito merecido por essas pessoas.” (ONU, 2003, p. 31).

Ser-se ativo é algo que se deve trabalhar ao longo da vida e não exclusivamente na velhice, designada como a última etapa da vida. Por este motivo, as propostas de intervenção devem oferecer aos idosos espaço e orientações para sua (re)descoberta, livre de discriminações e carregada de atitudes positivas face ao envelhecimento e, de um modo geral, face à vida em todas as suas dimensões.

Neste âmbito, as iniciativas de educação de adultos e comunitária podem representar um contributo importante na promoção da participação ativa com vista à maior felicidade e bem-estar dos individuos, e de um modo geral, para o bem-estar da societal.



## 2.4. Animação no mundo da Educação

A animação não é um fenómeno recente, pelo contrário, podemos considerar a sua existência desde a criação da Humanidade. Os conceitos e modalidades que orbitam em torno da animação são transversais a várias práticas do processo de socialização do ser humano que consequentemente abarca variadas vertentes como é o exemplo da cultura e religião (Bento, 2006).

Antes de mais, é necessário referir que o fenómeno de animação é um caminho da Educação. Por isso, diferentes modos de conceber a Educação traduzem-se em diferentes formas de perspetivar a animação (Gómez, 1998). Assim, perspetivamos Educação num processo permanente e ao longo da vida cuja finalidade última é desenvolver e transformar integralmente o ser humano, da qual a animação se revela como uma mais-valia no processo de melhoria das varias vertentes que, direta e indiretamente, afetam o ser humano e a coletividade.

As rápidas e profundas transformações da sociedade, ao longo dos anos, impossibilitaram definir uniforme e consensualmente o conceito de animação uma vez que este desenvolveu-se sob um escudo constante de inquietações socioculturais e político-económicos e, ainda, de desafios ideológicos.

Nos finais do século XIX, em alguns países da Europa Central, como a França e a Bélgica, a animação, inspirada nos princípios da educação popular, procurava democratizar as práticas educativas enfrentando as limitações impostas pela escola e pelas desigualdades entre classes sociais. Segundo Canário (1999) a animação fechou-se em si, até meados dos anos 60 do século XX, uma vez que a construção da sua espinal medula concentrou-se nos âmagos da educação escolar, enraizados no discurso como prática cultural humanista e na recusa constante da ação investigativa. Por esse motivo, a animação era encarada como um instrumento de intervenção simples, manipulativo e autoritário.

Porém, é no contexto de incerteza e descrença vivido após as Grandes Guerras Mundiais que ela se difunde e passa a ser contextualizada numa abordagem mais ampla e completa. Assim, a animação evidenciou-se ao valorizar os múltiplos fenómenos educativos não-formais; ao reconhecer a diversidade de instituições e a necessidade de especialização dos (novos estatutos) profissionais. As iniciativas de animação passaram, desde então, a enaltecer verdadeiramente os princípios de participação e da promoção social das pessoas na sua dimensão ativa e mais completa.

Mais do que uma estratégia de ocupação dos tempos livres, a animação, transformou-se numa estratégia de intervenção sociocultural e educativa, impulsionada pelo crescimento económico e pela procura da igualdade de acesso a iniciativas culturais e sociais por diversos estatutos sociais que anteriormente eram excluídos das mesmas.

No caso particular de Portugal, é com a Revolução dos Cravos (25 de Abril de 1974) que a animação alcança maior visibilidade devido, sobretudo, aos movimentos associativos que começaram a emergir com as vozes da democracia (Bento, 2006).

Cada vez mais afastada do centro dos contextos formais, a animação foi conquistando lugar privilegiado nas dimensões informal e não formal. Contudo, a animação nunca deixou de estar presente na vertente formal. Embora, ligada à ocupação de tempos livres e de apresentar ações de caráter aberto, descontraídos e livre, não podemos cair no erro de reduzir o campo e as múltiplas oportunidades da animação. Tal, como nos alerta Bernet (1998, p. 28), estas três vertentes “de ninguna manera han de ser entendidas o utilizadas como si se tratara de cánones metodológicos o de compartimentos estancos”, ou seja, as práticas de animação podem ocorrer nos mais variados contextos e modos educativos e sociais.

O termo animação, geralmente, é associado a algumas expressões *como acción, intervención, ou actuación* que inevitavelmente sublinha a necessidade de um agente; como *actividad* ou *práctica social* que implica a interação com o outro; como *método, instrumento, metodología* que aponta o lado mais concebido e metódico da animação; como *función social* ou *factor* salienta a dimensão operacional da animação; e, numa visão contrária, mais ampla, como sendo um *proceso* dinâmico na promoção e dinamização das dimensões social, educativa e cultural, desenvolvido junto de um determinado grupo; e ainda, como *proyecto/programa* que enaltece a existência de planeamento e conceções de atividades, a necessidades dos agentes, dos processos, de ações, entre outros (Trilla, 1998).

No entanto, é necessário salvaguardar que “la intencionalidad de la animación no puede ser unicamente cultural o tan sólo social o educativa” (Pérez, 1993, p. 18), estes elementos, em conjunto, complementam-se no desenvolvimento integral e harmonioso da pessoa e da sociedade.

Assim, a animação caracteriza-se pela sua abordagem intergeracional que se reveste como um forte aliado na construção de oportunidades criativas que beneficiem o desenvolvimento do indivíduo ao consciencializar, capacitar, sensibilizar para as questões que, direta e indiretamente, o afeta e influencia (Jacob, 2007).

Animação, epistemologicamente, significa alma, vida, alegria, entusiasmo, movimento, poder, dinamismo... Animar dá “vida ou movimento (pôr a funcionar ou a mexer) a um objeto, pessoa ou grupo” (Jacob, 2007, p. 22). Animação visa, em simultâneo, infundir vida e incitar ação como sendo uma procura constante pelo estímulo de (re)viver e (re)ativar todas as dimensões que o ser humano atua como arte, cultura, religião, educação, etc. (Serrano & Puya, 2006). É uma ação crítica, livre e transformadora que visa dinamizar a sociedade comunitária e culturalmente.

Segundo Trilla (1998, p. 22) animação consiste no

“[...] conjunto de acciones realizadas por individuos, grupo o instituciones sobre a comunidade (o un sector de la misma) ya en el marco de um território concreto, com el propósito principal de promover en sus miembros una actitud de participación activa en el processo de su próprio desarrollo tanto social como cultural.”

Por outras palavras, podemos dizer que a animação é um processo de intervenção educativo devidamente contextualizado e que possui grande plasticidade para se adaptar à diversidade de públicos, independentemente de fatores como género, idade, habilitações académicas e classes sociais. A animação sociocultural, tal como a educação, apresenta-se como um processo “flexible, creativa, desenfadada y eficaz” (Ucar, 1992, p. 38). Este processo concentra em si a dupla finalidade de mudança de mentalidades e de estimular as relações sociais ao alicerçar-se nos valores de continuidade e sistematicidade. A animação também pode ser encarada como um trabalho institucional ao trabalhar sob uma determinada instituição na construção de programas, projetos e ações socioeducativas ancorada a metas e objetivos claros e específicos expressos nas necessidades, interesses e expetativas expressas por um determinado grupo (Ander-egg, 2000).

Como modelo de intervenção social, a animação trabalha “em, desde e para a comunidade” (Cabeza, 2006, p. 127) com vista à estimulação da participação e do desenvolvimento do sentido de responsabilidade dos participantes na resolução e melhoramento dos seus próprios desafios e necessidades. Assim, o indivíduo tem a oportunidade de reforçar o seu sentido de pertença ao grupo que consecutivamente permite, não só a sua própria realização, mas como também possibilita trabalhar em prol das mudanças fundamentais na comunidade e, desta feita, aperfeiçoar a sua “qualidade de vida”. Neste sentido, podemos constatar que uma das grandes preocupações deste fenómeno é conseguir integrar e adaptar constante e plenamente o individuo na sociedade, aumentando, progressivamente, a autoestima das pessoas.

Considerando, então, que a animação passa pela transformação social e pela melhoria da “qualidade de vida” do ser humano no seu meio é preciso, também, considerar, determinante o papel da comunicação e relacional entre todos os envolvidos no processo (Serrano & Puya, 2006). Todos os indivíduos sentem a necessidade vital de dialogar e de interagir com o outro. Assim, a animação assenta no princípio do diálogo como meio privilegiado de envolver, mobilizar e impulsionar os indivíduos num processo relacional, dinâmico e de troca/partilha de informações, sentimentos e emoções - verbalizados ou não – de modo a enriquecer e fortalecer as suas relações interpessoais. Ainda, intrínseco a este aspeto, surge o princípio da participação ativa e voluntária da população nos seus processos de mudança, tomadas de decisão e da tomada de consciencialização da importância do reforço do poder popular (Ander-egg, 2000).

O grupo tem o poder de avançar ou impedir a sua transformação, nesse sentido, a animação deve orientar as potencialidades individuais para o grupo, e por sua vez, potenciar o grupo na melhoria da “qualidade de vida” e na emancipação dos atores sociais. A participação apresenta-se, assim, como um objetivo e como metodologia da animação. Não há animação se o processo se basear pela passividade e inércia dos envolvidos. A animação é, por tudo isto, democrática, uma vez que dinamiza sob o lema do trabalho quotidiano e de base com e para todos os indivíduos (Úcar, 1992).

Mais do que proporcionar momentos de lazer e descontração, a animação como processo de dinamização da realidade social, tem que, imperiosamente, evidenciar confiança na pessoa como ser singular, fé no grupo e no trabalho em equipa e, ainda, nas múltiplas e diversas entidades e programas de cariz social e política que intervêm, também, para esse fim (Serrano & Puya, 2006), e não ao seu invés, basear-se pelos princípios de alienação, passividade e diretividade.

Nesta visão, a animação inserida no mundo da educação, pode constituir-se numa mais-valia nos processos de participação das pessoas e das sociedades.

Desta forma, animação apresenta-se como uma

“ [...] pedagogia onde se pode experimentar o reconhecimento do outro, a possibilidade para cada um, se assim o desejar, de exercer um poder, mesmo mínimo que seja e uma capacidade de transformação da realidade, participando [...]” (Gillet, 2006, p. 89).

Segundo o autor supracitado, a animação sociocultural surge como uma síntese que abarca variados tipos de animação, definida, em 1977, pela UNESCO, como um “ [...] conjunto de práticas sociais que visam estimular a iniciativa e a participação das populações no processo

do seu próprio desenvolvimento, e na dinâmica global da vida sociocultural em que estão integradas” (citado por Lopes, 2006, p. 315). A animação sociocultural pretende que o ser humano - inserido no seu meio - possa desenvolver as suas formas de pensar, fazer, decidir e estar.

Segundo Úcar (1992, p. 32) a animação sociocultural “ [...] afecta a todas las facetas de la persona y a las del grupo social”, neste sentido, observamos que, tal como a educação, ambas perseguem a realização plena do indivíduo.

Considerando, então, esta multiplicidade de facetas que orbitam em torno da realidade social, não podemos descurar a perspectiva tridimensional relativas às estratégias de intervenção pensadas e desenvolvidas nas ações de animação sociocultural. Neste sentido, Lopes (2006) fala-nos da dimensão etária que compreende o ciclo infantil, adultos e da terceira idade; por outro lado, também diz respeito ao espaço de intervenção que pode ser rural ou urbana; e por último, a pluralidade de âmbitos ligados aos setores da área temática como é o exemplo educação, teatro, comunidade, trabalho, entre outros. Estas três dimensões baseiam-se, assim, na constante evolução das necessidades e interesses das pessoas.

As estratégias de animação sociocultural não se concretizam unicamente pelo envolvimento protagonista e ativo dos elementos do grupo, mas também deve-se à motivação e atuação do animador. Este surge, assim, como o elo, permanente, de ligação entre a ação e a reflexão (Jacob, 2007). O papel do animador “se sitúa entre la del educador y la del agente social puro” (Larrazábal, 1998, p. 122), ao provocar e estimular uma determinada ação e se basear nos princípios educativos durante a elaboração e realização das atividades, isto, também, porque as diversas modalidades de animação pressupõem uma dimensão educativa.

Desta forma, o animador educativo, numa visão mais humanista e emancipatória, está dotado tecnicamente (especialização teórica específica) que permite trabalhar mais adequadamente com as necessidades e especificidades de um determinado grupo; por outro lado, é medidor social que ajuda o grupo a tomar consciencia e a valorizar as suas próprias experiências e conhecimentos; é, também, dinamizador/problematizador/facilitador que estimula e motiva os participantes a envolverem-se de uma forma ativa nos processos de animação; e ainda, está capacitado para transmitir certos conhecimentos, informações e aprendizagens aos participantes de forma a encontrarem respostas aos seus problemas (Ander-egg, 2000).

Num processo educativo, as aprendizagens caracterizam-se pela reciprocidade de influências e de partilhas, isto é, não é apenas o educando que aprende, mas também o educador.

Ambos constituem-se agentes das suas formações. Como sabemos, o ser humano tem a necessidade de estar constantemente a aprender para se adaptar e (sobre)viver aos novos desafios que vão surgindo ao longo da vida. Desafios que são sempre acompanhados por desejos, interesses e sonhos que anseiam ser alcançados. Assim, neste âmbito, podemos dizer que viver não termina quando se chega a uma determinada idade, pois em todas as fases da vida, e tendo um olhar atento à terceira idade, é importante trabalhar e educar para a participação, a ocupação e a vida social.

O ato de animar reinventa e alegria o quotidiano dos indivíduos, porque, de uma forma simples, a sua função principal é dinamizar. Dinamizar as qualidades e as potencialidades de cada um para alcançar uma vida mais ativa, autónoma e criadora, ou seja, uma vida realizada. Porque esta fase da vida - chamemos-lhe assim-, está recheada de possibilidades e aprendizagens.

Desta forma, a animação surge como elemento importante no presente projeto como forma de promover a participação ativa do público-alvo no seu próprio processo de desenvolvimento pessoal e coletivo, já que “o tempo de anima é o tempo de realização de um Projeto de vida” (Peréz, 2006, p. 124). Nesta linha de pensamento, urge a necessidade de explicitar a importância da animação na terceira idade.

Como consequência do aumento do número de idosos, nos últimos anos, a procura de respostas face aos novos desafios da sociedade foi progressivamente ativada. Uma das respostas apontadas por Jacob (2007, p. 19) passa pelo “aumento das atividades de animação para os seniores” que, geralmente está associada ao aumento do tempo livre e à redução das relações sociais dos mesmos.

A realidade social de cada idoso é marcada com modos de convivência, contextos residenciais e de saúde diferentes de outrora. Esta realidade incita a necessidade de ajudar e orientar os idosos a procurar e planear as suas estratégias para viverem em harmonia e equilíbrio o envelhecimento (Osório, 1998).

Neste sentido é necessário ter atenção a certos condicionantes que podem ser determinantes no resultado de uma intervenção com o idoso, como o facto de este se sentir “incapaz de adaptarse a los nuevos tiempos y ambientes” (Cubero, 1991, p. 21). Esta realidade traduz consecutivamente em sentimentos negativos como por exemplo, baixa autoestima, reserva, passividade, afastamento das pessoas que estão à sua volta, desmotivação, conformidade e tristeza. Desta forma, um dos intuitos de um projeto de animação sociocultural, em públicos mais velhos, é derrubar as ideias negativas que os idosos concebem como verdadeiros, estimuladas

pelos preconceitos que, habitualmente, a sociedade lhes aponta, atuando para que se sintam mais úteis, conscientes, ativos e esperançosos (Cubero, 1991).

Pois a animação de idosos deve “ [...] atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanentemente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa” (Jacob, 2007, p. 31). Ou seja, as atividades desenvolvidas pelos idosos podem prevenir e retardar o surgimento de certas doenças, manter o funcionamento intelectual e cognitivo dos idosos, e progressivamente, providenciar a sua integração na sociedade (Araújo, 2011).

A animação, nestes moldes, cuida as experiências pessoais do idoso como forte aliado na promoção, estimulação e desenvolvimento de capacidades e competências que visam construir um espírito rico e dinâmico (Osorio, 1998).

Desta forma podemos concordar com Lopes (2006, p. 329) quando afirma que a animação sociocultural na terceira idade apoia-se

“[...] nos princípios de uma gerontologia educativa, promotora de situações otimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental, de perspectivar a Animação do seu tempo, que é, predominantemente, livre”

Assim, o grande objetivo é manter a mente ativa, corpo são, aumentar as capacidades de relacionamento e construir uma vida social e cultural recheada e realizada. A animação na terceira idade intervém em todas as frentes pessoais e comunitárias no ser humano, constituindo-se numa mais-valia na luta pelo envelhecimento ativo.

#### **2.4.1. Ocupação do tempo: livre, ócio e lazer**

Como já mencionado anteriormente, o mundo está em constante mutação. Face a essas transformações e evoluções os indivíduos estão constantemente a (re)organizar e (re)adaptar todos os aspetos da sua vida, muitas vezes, motivados pelo fator *tempo*. A importância e a forma como cada pessoa ocupa o seu *tempo* tem vindo a variar ao longo das últimas décadas. Neste sentido, observa-se que os conceitos de *tempo livre*, *lazer* e de *ócio* tem vindo a sofrer, igualmente, várias significações.

Na atual sociedade contemporânea, as pessoas dedicam muitos esforços e tempo à sua vida profissional. A verdade é que o tempo de lazer é cada vez mais escasso e também é possível

observar o aumento do número de pessoas que preferem usufruir esse tempo no desenvolvimento das suas carreiras profissionais (Canário, 1999). Porém, não se pode simplesmente desconectar o tempo livre do tempo laboral, uma vez que a pessoa passa muito tempo no exercício de uma profissão e em contextos institucionais. Pelo contrário, é necessário encontrar sinergias harmoniosas e formas criativas para as pessoas usufruírem, realizarem e desenvolverem aquilo que mais lhes dá prazer (Cabreza, 2006), de forma a melhorar a sua “qualidade de vida” e bem-estar a todos os níveis.

Ander-eeg (2000) refere que alguns estudiosos dividem o tempo de trabalho e tempo livre como forma de simplificar as atividades que são desenvolvidas no quotidiano dos indivíduos. O primeiro corresponde às tarefas e atividades que são realizadas no horário e/ou no espaço laboral, enquanto o segundo corresponde às atividades “extra trabalho” e, ainda, realizadas fora do tempo forçado – tempo que cada ser humano é obrigado a disponibilizar para satisfazer as suas necessidades mais básicas, como comer, beber. No entanto, é de ressaltar que existem atividades que não são exclusivas unicamente a uma destas categorias. Por isso, o autor supracitado define tempo livre como o conjunto de atividades que os indivíduos realizam durante o seu tempo, sendo organizado segundo uma ordem específica.

Tempo livre tem sido (re)definido consoante a evolução da sociedade, este surge com a sociedade industrial (Trilla, 1998) da qual começou a desenvolver atividades relacionadas com a inclusão social, capacitação individual, consumo de iniciativas de caráter cultural e espiritual, desportos, passatempos, entre outros (Ander-eeg, 2000), apresentando, assim, um caráter mais temporário com atividades de tipo extra trabalho laboral. Não sendo de estranhar que durante este período a animação se tenha relacionado com a ocupação dos tempos livres (Perez, 2006).

Por outro lado, a origem do tempo de ócio é remetida para os tempos da Antiga Grécia. Ócio do grego é designado *sholé*, significa ter repouso, ter tempo desocupado ou ter tempo para a sua própria formação (Magalhães, 2011).

Magalhães (2011, p. 28) acrescenta que “ócio tem uma preocupação intelectual”, no sentido que dispõe “de tempo para a formação não utilitária da pessoa”.

Ao longo do tempo este conceito foi influenciado por várias ideologias e abordagens históricas; por exemplo, no século XVII foi transferido para o sentido de vícios do homem, valorizando-se, progressivamente, mais o tempo dispensado no exercício de uma profissão.



Depois do surgimento da Sociologia do Ócio nos Estados Unidos da América, no século XX, e sua respetiva expansão, mais tarde nos países europeus, permitiu o acesso a certas atividades de ocupação dos tempos livres a todas as classes sociais.

Desta forma, o conceito de ócio não se pode circunscrever a um tempo limitado como um fim-de-semana ou férias e igualmente limitado a determinadas atividades. Pelo contrário, deve ser entendido como “uma experiência pessoal e subjetiva” (Magalhães, 2011, p. 30), e por sua vez deve ser vista como uma orientação para todos os profissionais.

Contrariamente ao que se afirma, o tempo livre e de ócio não são sinónimos, estes possuem significações distintas mas, de certa forma, possuem um caráter complementar. Ócio não é simplesmente tempo-livre, mas está intrinsecamente relacionado com os interesses e motivações de cada indivíduo, sendo, por isso, desenvolvido, geralmente, no tempo livre (Peréz, 2006). O ócio corresponde, nesta linha de orientação, ao conjunto de ações individuais ou coletivas que se destinam à satisfação vital e à recriação do espírito (Trilla, 1998).

Todos os seres humanos desempenham certas atividades para lhes conferir bem-estar e obter momentos de lazer, não estando apenas ligadas a ideia de consumo imposto pela sociedade (Ander-eeg, 2000). Desta forma, a ocupação dos tempos livres é uma necessidade do ser humano, independentemente da idade ou ocupação profissional. Ao usar o tempo da melhor forma possível o indivíduo desenvolve estados emocionais positivos que lhe confere inevitavelmente vontade de aproveitar da melhor maneira a vida (Cabral, 2013).

Assim, a educação para ócio

“[...] deve permitir que a pessoa adquira a autonomia que lhe permita aceder a experiências de ócio satisfatórias. Esta autonomia inclui não só a sensibilidade suficiente sobre a importância do ócio, mas ainda os recursos pessoais que permitam tomar decisões sobre o mesmo e, especialmente, adquirir confiança em si mesma e iniciativa pessoal” (Magalhães, 2011, p. 31).

Por outro lado, fala-se na necessidade de desenvolver tempo de lazer como forma de obter prazer e satisfação. Como lazer entende-se um instrumento necessário que, durante a infância até à terceira idade permite ao indivíduo partilhar, desenvolver e orientar as suas aprendizagens individuais e coletivas (Cunha, 2009). Por outras palavras, o lazer corresponde a um

“[...] instrumento de promoção social, servindo para ajudar no cessamento da alienação do trabalho, promovendo a integração nos indivíduos livremente no seu contexto social, onde este meio promovesse o desenvolvimento das suas capacidades críticas, criativas e

transformadoras e proporciona-se no ser humano momentos de bem-estar físico e emocional”  
(Cunha, 2009, p. 36).

Assim, quando se menciona o tempo de lazer, pode-se também referir ao tempo laboral, já que para muitas pessoas trabalhar na sua profissão é sinónimo de ócio, não podendo limitar o tempo de lazer meramente às atividades desenvolvidas fora do local de trabalho.

Porém, é necessário salientar que para obter verdadeiramente os benefícios das atividades desenvolvidas no tempo de ócio e de lazer, elas têm que garantir a participação ativa dos indivíduos nos processos de tomada de decisão. Mais ainda, uma atividade desenvolvida nos tempos livres deve ser desenvolvida voluntaria e livremente pelo indivíduo (Fernando, 2008).

Segundo Fernando (2008, p. 1),

“o tempo livre pode ser um tempo de desenvolvimento pessoal (e o ócio será a melhor forma para o conseguir) através da participação independente e autónoma de cada um em diversas ações (realizadas com prazer e satisfação). Estas podem propiciar uma experiência de participação, criação, diversão e aprendizagem”

Segundo Cabral (2013) o modo como os idosos ocupam o seu tempo livre depois da entrada na reforma está relacionado com diversos condicionalismos cognitivos, motivacionais, sociais e de saúde e, ainda, com condicionalismos que se desenvolveram ao longo das biografias pessoais. Estes condicionalismos delimitam o processo de envelhecimento de cada indivíduo.

Dado o aumento do tempo livre na terceira idade, a realização de atividades de ócio nesta fase da vida representam uma mais-valia, pois os idosos “podem desfrutar de novas referências e significados que estas lhes proporcionam” (Veja e Bueno, 2000 referido por Magalhães, 2011, p. 30).

Assim, a ocupação do tempo livre, e saber aproveitá-lo, é uma parte fundamental da animação sociocultural como forma de intervenção social e comunitária. Inicialmente, a animação sociocultural preocupava-se com o uso e o aproveitamento do tempo livre e pelo desenvolvimento da comunidade (e dos seus indivíduos), transferindo-se, atualmente com o objetivo de também provocar mudanças e transformações na pessoa e na comunidade (Cabeza, 2006).

Desta forma, as intervenções ligadas à terceira idade baseadas em atividades que dinamizem o tempo livre podem estimular e motivar os indivíduos para a participação, criatividade e reflexão, que por sua vez, contribui para o melhoramento da “qualidade de vida” e autonomia pessoal e coletiva, sendo de referir que o educador [animador] tem um papel fundamental, neste

processo, ao orientar e desenvolver a educação para o ócio e o tempo livre dos indivíduos (Fernando, 2008).

Desta forma, o presente projeto pretendeu desenvolver atividades que se destinem à satisfação das necessidades do público-alvo através da ocupação dos seus tempo livre com base nos gostos, interesses e na satisfação pessoal. A ocupação dos tempos livres pode constituir-se, desta maneira, numa ocasião satisfatória para vivenciar situações que permitem ao indivíduo realizar-se pessoal e comunitariamente ao longo da sua vida.

## **2.5. Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica da intervenção/investigação**

Um processo de intervenção/investigação caracteriza-se pela constante reflexão entre a teoria e a prática de forma a poder conciliar os contributos conceptuais com os imprevistos que acontecem no terreno. Com base nesta ideia, para a realização do presente projeto recorreu-se a várias pesquisas, projetos e diversa literatura relacionados com a problemática em estudo com vista ao desenvolvimento de uma intervenção/investigação mais adequada à realidade interventiva.

Os projetos e estudos analisados contribuíram para compreender como se conjuga os elementos teóricos com a prática que por sua vez constituíram-se na produção de novos conhecimentos essenciais para o desenvolvimento mais adaptado e coeso do presente projeto.

Assim, os conhecimentos teóricos aqui apresentados permitiram abrir horizontes sobre o fenómeno do envelhecimento que consecutivamente traduziu-se no desenvolvimento de um olhar crítico e reflexivo perante o contexto de investigação/intervenção. Tomando como exemplo, os pressupostos teóricos da obra *Manual de Envelhecimento ativo*, desenvolvido sob a coordenação de Óscar Ribeiro e Constança Paúl (2011) e da obra teórica *Animação de Idosos*, da autoria de Luís Jacob (2007) revelaram-se numa mais-valia para a problemática em causa ao permitir olhar o contexto, numa perspetiva global, acerca das várias dimensões do envelhecimento individual e coletivo. Ou seja, estes pressupostos teóricos constituíram-se como orientações essenciais para entender e compreender as principais características e desafios da nova realidade do ser humano enquanto ser idoso e, em simultâneo, numa visão periférica, demonstraram como é possível, trabalhar numa perspetiva (inter)multidisciplinar os diferentes domínios do ser humano com vista à adaptação nesta fase da vida. Ora, a consciência desta realidade é “essencial para que o ser humano se eduque, porque só a partir dela se desenvolve a noção de que é preciso mudar, melhorar e progredir” (Gonçalves & Oliveira, 2011, p. 247).

Por outro lado, os projetos analisados salientam desde logo que intervir é um processo com altos e baixos, neste sentido, de uma forma global, permitiram reforçar a ideia que é necessário ouvir, refletir e envolver todos os intervenientes desse processo com o intuito de desenvolver o melhor trabalho possível. Salientando, desta forma, que o objetivo primordial numa iniciativa de “educação de adultos e intervenção comunitária é a transformação e (re)criação das pessoas e comunidades numa perspetiva ao longo da vida” (Antunes, 2007, p. 12).

Assim sendo, a bagagem construída permitiu mobilizar os conhecimentos aprendidos e conseguir conjugar com a necessidade de atingir os objetivos delineados, e bem como numa fase posterior interpretar e analisar os resultados obtidos.

Desta forma, é possível, através da análise de diversos materiais quer sejam estudos, dissertações, projetos ou outras pesquisas teóricas, destacar que o envelhecimento comporta oportunidades e diversos aspetos positivos que devem ser tidos em conta pelo profissional de educação de adultos e intervenção comunitária.

Ser idoso é alguém que concentra em si milhares de possibilidades e de aprendizagens que têm que ser estimuladas num ambiente favorável para que estas se possam desenvolver. Sendo, por isso, fundamental comparar e o confronto com os pressupostos teóricos.

## Capítulo III – Enquadramento Metodológico do Estágio

Neste capítulo está presente o quadro metodológico que sustenta o processo de investigação e intervenção desenvolvido. Neste sentido, apresento o paradigma, metodologia, bem como os respetivos métodos e técnicas de investigação e de intervenção. Ainda, neste ponto, é abordado os recursos mobilizados na concretização do projeto e as limitações deste processo.

### 3.1. Paradigma de Investigação/Intervenção

A realidade social não é algo simples de descrever, analisar, interpretar ou de fácil compreensão. A realidade social é complexa. Tendo presente esta ideia, o projeto insere-se no paradigma da complexidade, por recurso à metodologia qualitativa de investigação ação-participativa.

A complexidade foi, durante muito tempo, rejeitada pela chamada Ciência Clássica uma vez que esta última baseava-se pelos princípios de *ordem*, *separabilidade* e pela *razão*. Estes pilares foram, ironicamente, os responsáveis pela evolução do pensamento científico, e também, os provocadores do surgimento de constrangimentos desta forma de pensar. Este modo de pensar não é antagónico ao pensamento complexo é, antes, um pensamento simplificador que necessita de ser enquadrado no pensamento mais amplo e profundo do *complexus*.

O *complexus*, do latim, significa aquilo que é tecido conjuntamente, neste âmbito, caracteriza-se pela totalidade da realidade social.

Segundo Morin e Le Moigne (2000), a complexidade encara a realidade social como multidimensional constituída também por contradições e incertezas, que se desenvolvem por meio de dimensões que estão interligadas e que atuam umas sobre as outras; por esse motivo, não privilegia o estudo das partes como forma de compreender o todo. Segundo os autores supracitados, não se pode conceber o todo como a simples soma das partes, já que determinados aspetos emergem no seu interior caminhando para as partes e, ainda, ao seu invés, o todo pode ser menos do que o conjunto das partes, uma vez que a organização pode ocultar alguma essência das partes. Desta forma, não é mais importante a parte ou o todo, ambos estão interligados e conectados e só fazem sentido juntos pois, numa visão contrária, perder-se-ia o sentido do real, afunilada num pensamento parcelar, restrito e fechado.

Neste âmbito, o ser humano é encarado como uma parte importante da sociedade, mas também, em simultâneo, no todo, a sociedade está presente no individuo, expressa, por exemplo, na cultura e linguagem.

Morin e Le Moigne (2000, p. 206) definem o pensamento complexo como

“o pensamento que trata com a incerteza e que é capaz de conceber a organização [...] o pensamento capaz de reunir, de contextualizar, de globalizar, mas, ao mesmo tempo, capaz de reconhecer o singular, o individual, o concreto”.

Rejeitada a inseparabilidade do *sujeito do objeto*, da questão da *matéria integrada à consciência em estruturação organizada*, neste paradigma, deslumbra-se a tensão entre o *equilíbrio* e o *desequilíbrio* que, num processo constante de forças de vai-e-vens, envolve a *auto-organização* e o *caos* de um determinado sistema que, tão naturalmente, o caracterizam (Lima, 2006).

O paradigma da complexidade contempla a busca pela conexão e relação das contradições e confusões que o *social* se constrói, procurando um pensamento multidisciplinar e aberto aos imprevistos da realidade, baseada pelo princípio dialógico entre diversos elementos da realidade social, da auto-organização e pela recusa da linearidade de causa-efeito do qual um produto é produtor e causador daquilo que produz.

Desta forma, encara a investigação como um processo transdisciplinar e hologramático em constante reflexão entre a teoria e a prática, entre as causas e os efeitos, entre o previsto e o imprevisto, entre as certezas e as incertezas (Morin & Le Moigne, 2000).

Neste sentido, é de ressaltar que pensar a complexidade é um grande desafio, uma vez que é necessário uma postura atenta, reflexiva, dialógica e crítica acerca de todos os aspetos envolventes da realidade social, ao longo de todo o processo. A investigação, perspectivada nestes moldes, necessita, por meio da observação constante e direta, de um claro aprofundamento e compreensão da realidade, de forma a conseguir trabalhar com as múltiplas partes do todo.

Existe grande dificuldade em fazer a disjunção entre o observador/investigador do objeto observado, uma vez que este também é sujeito da sociedade e, por isso, o sentido da sua observação é produto das perceções, significados e representações que os sujeitos possuem. Assim, a investigação deve partir dos significados que o indivíduo atribuiu à realidade social, fruto das relações humanas, das experiências e vivências que moldam sua história de vida (Morin e Le Moigne, 2000).

Desta forma, partindo da ideia que cada ser humano, sendo ser único e, ao mesmo tempo, uma peça fundamental da sociedade que produz e é produtor de múltiplas ligações e conhecimentos, manifesta a sua própria auto-organização. O conhecimento (e aprendizagens) que

cada ser humano possui é um processo contínuo e constante que ocorre entre todas as dimensões do indivíduo, incluindo a capacidade de (auto) observacional. Neste sentido, a auto-organização que cada um possui só é partilhada livremente a alguém quando existe *confiança* nessa pessoa. A *confiança* constrói-se na base da observação, comunicação e empatia, constituindo-se, desta forma, como características fundamentais no processo de aprendizagem e produção de conhecimento por meio da realidade social (Oliveira, 2008).

Assim, realça-se a ideia de tecer todos os aspetos da sociedade, sabendo em ante mão que nada é estanque e tudo é importante num pensamento complexo. Pesquisar nestes moldes implica saber (re)desenhar estratégia(s) de investigação. Como afirma Alhadeff-Jones (2013, p. 41) não é possível “ [...] plan true discovery and innovatios. It require therefore one to be able to tolerate and negotiate uncertainty and unpredictability throughout the research process”.

Por este motivo, a investigação/intervenção iniciada no presente projeto assenta predominantemente na investigação qualitativa, no entanto, apresenta algumas componentes da perspectiva quantitativa. A investigação qualitativa concebe a realidade social como uma construção imbuída de significados que os sujeitos atribuem e formam as suas experiências e vivências/interações. Deste modo, para interpretar e compreender as ações do público-alvo é necessário, em primeiro lugar, estudar os seus quadros de referência (dimensão subjetiva/intersubjetiva). Esta preocupação com o contexto de investigação determina um maior envolvimento e sensibilidade entre o investigador e os atores sociais. O investigador constitui-se como o “instrumento principal” da investigação (Bodgan & Biklen, 1994, p. 47) onde capta e regista direta e integralmente os dados do contexto social.

A abordagem qualitativa descreve os dados recolhidos para não ignorar e/ou secundarizar alguma informação essencial. Neste sentido, o investigador pode alterar e reajustar as questões de pesquisa ao longo do processo consoante as novas exigências e acontecimentos, o que demonstra a sua dimensão flexível e dinâmica.

Contrariamente a esta, a perspectiva quantitativa defende que o conhecimento científico desenvolve-se com base nos números e na mensuração dos resultados empíricos. Os seus instrumentos de recolha de dados são fiáveis e estáveis alcançados pela via da objetividade com o intuito de comparar ou (com)provar hipóteses (Pardal & Correia, 1995).

Neste sentido, é justificado a opção ao recurso deste modelo investigativo pela necessidade de garantir um estudo que abarque as informações subjetivas e tão profundas do

contexto de intervenção e pela necessidade de possuir dados empíricos que permitem salientar (e comprovar) os resultados do presente projeto.

### **3.2. Metodologia: Investigação-ação participativa**

Como metodologia mais pertinente para a realização do projeto optou-se pela investigação ação-participativa. Os primeiros contributos, desta metodologia, pensa-se estarem associados aos estudos desenvolvidos por Kurt Lewin nos anos 50 do século XX. O investigador, Kurt Lewin, pretendia encontrar uma forma de investigação capaz de transcender os muros construídos pelo pensamento científico predominantemente experimental, ao aplicar o conhecimento produzido por essa forma de pensamento a iniciativas de cariz sociais.

A investigação ação-participativa consiste numa relação simultânea e permanente de investigação e intervenção sobre a realidade social, onde os atores sociais participam ativamente, em todas as fases do processo, com o intuito de desenvolver e revolucionar problemas/desafios por si identificados. A investigação desenvolvida nestes parâmetros transforma a teoria e a prática num “espaço de diálogo comum de modo que a prática se converta em investigadora, pois nada melhor que ela para saber que os problemas que precisam de solução” (Serrano, 2004, p. 11). A teoria e a prática estão em constante dinamismo.

Questionada ainda, nos dias de hoje, - e embora o seu uso crescente-, pelo seu valor e veracidade científica, a metodologia de investigação ação-participativa instiga o investigador a compreender os vários aspetos do contexto social – porém, é necessário ter consciência que todas as atividades científicas deixam escapar algum aspeto/essência da totalidade da realidade social (Morin & Le Moigne, 2000) – e, ao mesmo tempo, permite, em colaboração com os participantes, obter mudanças e novos resultados para esse contexto.

O papel do investigador, não se rege pela diretividade, mas é o de orientar os atores sociais para a necessidade de tomarem consciência dos seus próprios recursos e utiliza-los em benefício da comunidade. Os atores sociais, por seu turno, não são um objeto de estudo passivo, pelo contrário, são o motor da sua própria pesquisa e mudança/inovação (Lima, 1990).

Por outras palavras, consiste num trabalho colaborativo, em constante comunicação, reflexivo e pluridisciplinar entre ambas as partes da investigação com o intuito de produzir conhecimento da realidade social e, por sua vez, agir sobre ela, transformando-o/inovando-o através do desenvolvimento de competências sociais, culturais e políticas. Esta metodologia, desta forma caracterizada, não possui um quadro teórico, métodos e técnicas e procedimentos próprios,



uma vez que os contributos teóricos-metodológicos são selecionados de acordo com as informações e dados específicos do contexto de investigação/intervenção, já que cada elemento deve estar em constante e contínua consonância entre a ação e a reflexão.

Neste sentido, observamos que a investigação ação-participativa e a animação sociocultural estão relacionadas na medida em são formas educativas bem como intervenções sociais onde cada individuo é o agente crítico e reflexivo da sua própria ação. O individuo possui, desta forma, ferramentas e estratégias que permitem desenvolver, melhorar e transformar aspetos quer enquanto ser singular quer enquanto ser comunitário.

### **3.3. Métodos e das técnicas de investigação**

#### **Pesquisa Documental e Bibliográfica**

Segundo Moreira (1994, p. 28) a pesquisa documental é “um passo preliminar essencial em cada projeto de pesquisa”, ou seja, a leitura e a recolha de informação de fontes documentais amplia o conhecimento do investigador acerca do fenómeno em estudo. Porém, nem todos os documentos são detentores do mesmo grau de credibilidade e confiança, dependem de quem e quando foram produzidos.

O autor supracitado (1994, p. 38) afirma que “a pesquisa deve iniciar-se pela bibliografia” de forma a familiarizarmos com os pensamentos teóricos que orbitam em torno do tema e, também, verificar o que distingue a sua investigação de trabalhos realizados anteriormente por outros especialistas. Neste sentido, as leituras iniciais devem assentar no princípio da qualidade extrema e em quantidades reduzidas que incidem em perspetivas diversificadas; explorar, analisar e interpretar criteriosamente a informação retendo a mais importante e, ainda, ter preocupação de refletir pessoal e coletivamente sobre as suas ideias e experiências (Quivy & Campenhout, 1992).

Desta forma, ao iniciar o presente projeto utilizou-se a pesquisa bibliográfica e documental para melhor compreender as matérias que estão subjacentes a esta intervenção, nomeadamente a procura bibliográfica sobre educação de adultos e comunitária, animação sociocultural, animação na terceira idade e envelhecimento ativo.

### **Inquérito por questionário**

Para compreender as necessidades e os interesses do público-alvo optou-se por usar um instrumento sob forma de inquérito por questionário para efeitos diagnósticos e também como ferramenta avaliativa das atividades realizadas.

O inquérito por questionário usado numa investigação de tipo qualitativa está, geralmente, relacionado com a necessidade de recolher certos resultados descritivos para serem posteriormente analisados quantitativamente, isto porque as informações obtidas por este método permite realizar vários cruzamentos e correlações, que consecutivamente demonstram ou não se os objetivos traçados foram alcançados (Almeida & Pinto, 1995).

O método em causa consiste na realização de várias perguntas (escritas) destinadas a um determinado grupo de pessoas. O questionário é construído com base em diferentes tipos de questões, a saber: do tipo aberto que é constituído por perguntas abertas que possibilitam uma resposta mais profunda e vasta; do tipo fechado caracteriza-se pelas questões diretas e fechadas, geralmente, sob a forma de escolha múltipla; e por último, do tipo misto que combina questões de respostas abertas e fechadas. Na elaboração do questionário o investigador tem que garantir que as questões sejam coerentes com os objetivos traçados e escritas de uma forma clara e perceptível aos inquiridos.

### **Conversas informais**

A conversa informal é um procedimento bastante usual em investigações sociais. As conversas são realizadas de forma livre e amigável entre o ator social e o investigador o que facilita a aproximação entre os envolvidos na investigação. Esta aproximação reduz o risco de situações de desconfiança por parte do público-alvo perante a presença de um estranho na cena social. Desta forma, o investigador pode ter acesso a informações mais ricas e desta feita compreender a linguagem e o comportamento usados pelos atores sociais no seu quotidiano. No entanto, é exigido ao investigador uma certa preparação e atenção ao longo da conversa para conseguir extrair e aproveitar informações importantes da conversa informal.

### **Observação direta e participante**

Observar aparentemente é uma capacidade natural de qualquer ser humano. No entanto, as informações adquiridas da observação como método científico regem-se pelo rigor do planeamento e pela capacidade de analisar e descrever as interações, processos humanos e

acontecimentos do contexto de pesquisa. O método de observação varia consoante o grau de estruturação, a duração e o tipo de participação do observador na realidade social.

No âmbito deste projeto foi selecionado a observação participante e direta, ao longo do processo, como forma privilegiada de conhecer a realidade social obtendo as suas informações a tempo real e, ainda, pela proximidade com o público.

A observação participante consiste no “envolvimento direto do investigador com o grupo social que estuda dentro dos parâmetros das próprias normas do grupo” (Iturra, 1986, p. 149), isto é, estuda o fenómeno social a partir de dentro.

As informações adquiridas pela observação seguem alguns critérios predelineados pelo investigador, e neste sentido pretendemos descrever as situações observadas em formato de notas de campo/diário de bordo.

#### **Notas de campo/diário de bordo**

O uso das notas de campo é um procedimento bastante usual em investigação qualitativa. Este método consiste na redação precisa e pormenorizada dos acontecimentos que o investigador vivencia, observa e pensa com vista à organização, avaliação e orientação do desenvolvimento de todo o percurso investigativo. Este método baseia-se, numa primeira fase, na escrita de tópicos, principais temas e, numa segunda fase, caracteriza-se de longas horas de escrita extensiva e intensiva dos acontecimentos, opiniões e impressões do investigador para facilitar o desenvolvimento das reflexões e clarificações relativas ao contexto em estudo (Moreira, 1994).

#### **Registo fotográfica**

O recurso da fotografia em investigação qualitativa é cada vez mais recorrente. A fotografia/imagem permite ao investigador registar mais facilmente situações mais detalhadas (organização de um lugar, certas alterações de comportamentos...) sem descuidar pormenores importantes, no entanto este procedimento não substitui a figura do observador. A presença do fotógrafo pode inibir ou alterar o comportamento natural do público-alvo sobretudo nas fases iniciais da investigação visto que enfatiza a presença de um desconhecido.

Como afirmam Bodgan e Biklen (1994, p. 191) “as fotografias não são respostas, mas ferramentas para chegar às respostas”. Fotografar o contexto investigativo não significa tirar fotografias a tudo, pelo contrário, ao fotografar é necessário ter atenção aquilo que se pretende

estudar da cena social. O recurso à fotografia como ferramenta está limitado pelas questões éticas, nomeadamente com os direitos de imagem e a garantia do anonimato dos fotografados.

### **Análise temática de conteúdo**

A análise temática de conteúdo é um método que permite identificar, analisar, organizar e descrever as informações recolhidas, tanto sob a forma escrita ou não escrita, caracterizadas pela sua profundidade e complexidade, em tema/padrões detalhados (Braun & Clarke, 2006). Por não possuir um quadro teórico exclusivo, a análise temática de conteúdo é caracterizada pela sua flexibilidade, no qual o enquadramento teórico e metodológico corresponde ao que o investigador definiu como o mais adequado para a sua pesquisa.

## **3.4. Técnicas de intervenção**

### **Animação cognitiva**

As atividades de intervenção integradas na animação cognitiva (ou designada de animação mental) preocupam-se com a dimensão intelectual e sensorial com vista em estimular e manter o sistema nervoso e o cérebro do público-alvo ativo (Jacob, 2007). Com o avançar da idade as aptidões cognitivas vão decrescendo, no entanto pela prática de exercícios simples e regularmente pode-se retardar estes efeitos e, ainda, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Neste âmbito, esta técnica de intervenção foi aplicada no desenvolvimento de atividades do bingo de imagens e Quiz.

### **Animação Lúdica socioeducativa e cultural**

A base da animação lúdica está no divertimento, convívio e ocupação de tempos livres de um grupo de pessoas. As iniciativas recreativas assentam em iniciativas como a música, danças, jogos e desporto tidas como manifestações culturais, e desta feita técnicas de animação (Jacob, 2007). Esta técnica de intervenção mais do que a ocupação de tempo, constitui-se numa estratégia de desenvolvimento de competências individuais e sociais nos indivíduos e, por este turno, foi aplicada no desenvolvimento da atividade da representação da peça de Natal sobre o Nascimento do Menino Jesus e na realização de diversos jogos.

### **Método 'Narrativa de vida'**

A mais rica e encantadora sabedoria é o resultado do conhecimento que cada indivíduo possui. As abordagens autobiográficas, numa regra geral, articulam o passado sob a forma de memórias, o presente e o futuro sob o prisma de projeto formativo e transformativo (Antunes, 2011). As narrativas de vida consistem no conto por parte de alguém de um acontecimento específico da sua vida, através do qual está expresso os significados que o sujeito atribuiu a esse episódio de vida. Neste sentido, pretende-se recolher, através das narrativas de vida realizadas aos idosos, cantigas e costumes antigos para a construção de um espólio de tradições etnográfico local.

### **Dinâmicas de grupo**

As dinâmicas de grupo concebem o grupo mais do que um conjunto de pessoas, e neste âmbito, atua no seio da interação grupal. Esta técnica tem como objetivo emergir e estimular, através do uso de um conjunto de meios, os fenômenos e situações que o grupo vivencia, e por sua vez, permite que o grupo se conheça, no verdadeiro sentido da palavra, contribuindo para a resolução de um determinado dificuldade na dinâmica e organização que o grupo possui.

### **Roda de conversa**

No âmbito deste projeto utilizo a técnica de roda de conversa com o intuito de construir um espaço de reflexão e de aprendizagem entre os elementos do público-alvo. Esta técnica estimula o grupo a partilhar ideias e experiências sobre um determinado tema, nomeadamente aquando a recolha etnográfica e na atividade de desenvolvimento pessoal (cristianismo).

## **3.5. Recursos mobilizados**

A realização das atividades definidas no presente projeto necessitou de vários recursos materiais, físicos e humanos. No que concerne ao recurso físico, todas as atividades foram realizadas nas instalações do Centro Comunitário, nomeadamente na sala da Biblioteca (sala de convívio) e no anfiteatro (Anexo IV).

Na tabela que se segue é apresentado quais os recursos utilizados para a concretização de cada atividade.

Tabela 1 - Recursos humanos e materiais utilizados na intervenção

Atividades	Recursos		
	Humanos	Materiais	
<b>Atividade desenvolvimento cognitivo</b>	<i>Bingo de imagens</i>	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; outra estagiária; idosos	Fotocópias com imagens; tesouras; cartolinas; cola; fio preto
	<i>Quiz</i>	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; outra estagiária; idosos	Fotocópia; tesouras; cartolinas; cola; garrafa de plástico;
	<i>Sessão formativa: Nem tudo o que parece é</i>	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; outra estagiária; idosos	Pipetas de Pasteur descartáveis; caixas de Petri; almofariz e pilão; álcool; folhas de plantas; papel filtro; lápis; copo de água; computador; projetor de multimédia
<b>Atividades de desenvolvimento pessoal</b>	<i>Fotografias interpretadas e comentadas: Colorir-me</i>	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; outra estagiária; Idosos	Máquina fotográfica; fotocópias das fotografias; lápis de cores; marcadores; papéis de cor; pincéis e tintas; computador e projetor multimédia;
	<i>Sessão de cristianismo: O sentido da Páscoa</i>	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; oradora; Idosos	Computador; projetor;
<b>Atividades lúdicas</b>	<i>Ensaio peça de teatro Natal</i>	Estagiária de Educação; outra estagiária; Idosos	Tecidos, cola, tinta, tesouras, cartão.
	<i>Apresentação da peça de teatro</i>	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Idosos	Adereços construídos ao longo dos ensaios da peça; microfones
<b>Atividades culturais</b>	<i>Recolha e compilação de material etnográfico local</i>	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; professor musica; Idosos	Gravador, computador, CD com as músicas gravadas
<b>Atividades institucionais</b>	<i>Atualização dos processos dos idosos</i>	Estagiária de ME-EAIC; Idosos	Fotocópias; caneta; Inquérito por diagnóstico

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

No que concerne aos recursos materiais, é necessário salientar que sempre que possível os materiais usados nesta intervenção foram materiais reutilizáveis (como as garrafas de plástico, cartão...) com vista à redução de custos e chamar a atenção da importância da reutilização para o meio ambiente. Os materiais de pintura, materiais consumíveis (como canetas, lápis, tesouras, cartolinas, fotocópias, tecidos e cola), material de projeção e microfones foram cedidos pela instituição. Esta decisão, tomada pela instituição surge após a primeira atividade realizada (jogo do Bingo) onde tiveram conhecimento que os materiais necessários para essa atividade tinham sido adquiridos pela estagiária. Os materiais de laboratório (almofariz, caixas de petri, pipetas de Pasteurs descartáveis) foram cedidos pelo Projeto STOL (*Science Through Our Lives*) (ponto 5.1.1). Os restantes materiais, como por exemplo, máquina fotográfica, gravador e computador, foram conseguidos pela estagiária de Educação.

### 3.6. Limitações do processo

Intervir no *mundo social* não é algo que se orienta apenas pelo trabalho que está planeado, uma vez que é condicionado por fatores diversos que limitam aquilo que está previamente definido, exigindo, por sua vez, uma continuada reinvenção do previsto (aquilo que é necessário e exigido alterar/transformar em determinadas etapas do processo). O presente projeto não é exceção, isto é, foram registados, ao longo do seu desenvolvimento, algumas limitações, para as quais foram encontradas estratégias que melhor se adequavam às exigências do contexto e às características do público-alvo.

A primeira está relacionada com o facto dos idosos do Centro Comunitário terem a possibilidade de frequentar diversos turnos durante a semana, o que implicou que alguns elementos do grupo-alvo estivessem dispersos por vários grupos, dificultando, por sua vez, a reunião e a participação de todos os idosos nas atividades interventivas. Para contornar esta limitação, optou-se por repetir as atividades planeadas para abranger, deste modo, o maior número possível de pessoas do grupo-alvo.

A segunda limitação está associada à constante instabilidade do número do público-alvo, que por diversos motivos – problemas de saúde, desistências do Centro Comunitário, falecimento e por outras razões de índole pessoal –, condicionou e dificultou o desenvolvimento contínuo e gradual da aprendizagem de igual forma pelos participantes deste projeto de intervenção, uma vez que em cada atividade realizada existia algum(uns) idoso(s) que não estava(m) presente(s).

Por outro lado, devido às condições do espaço físico, algumas atividades tiveram que ser reajustadas às necessidades e características do público-alvo. Mais especificamente, a sala de estar e a biblioteca são uma sala única, mas que está dividida para dois fins. Consecutivamente, o espaço destinado à biblioteca fica mais reduzido, no entanto este é o local que comporta melhores condições para a realização de determinadas atividades (mesas, dispositivo de multimédia, entre outros). Neste sentido, para contornar algumas limitações foi necessário estruturar de disposição dos intervenientes e a distribuição de materiais necessários para as atividades.



## Capítulo IV – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação

Neste tópico serão descritas as atividades de estágio planeadas sob a forma de tipologias (atividades desenvolvimento cognitivo; atividades culturais; desenvolvimento pessoal; atividades lúdicas; jogos diversos; e atividades institucionais), que se regem pelos interesses e necessidades do público-alvo expressos nos objetivos gerais do projeto de intervenção. Por outro lado, serão apresentadas atividades extraplano de atividade de estágio que estão estruturadas em duas categorias, a saber: as atividades organizadas e planeadas pela estagiária de educação e as atividades planeadas pela instituição às quais prestei colaboração. Ainda, neste tópico, será apresentada a discussão e avaliação das atividades realizadas.

### 4.1. Apresentação das atividades de estágio

#### 4.1.1. Atividades desenvolvimento cognitivo

##### Bingo de Imagens

No *Bingo de Imagens* foi necessário recorrer a materiais como cartões com várias imagens (de fácil interpretação, como por exemplo, sol, estrelas ou figuras geométricas) e um saco com as mesmas imagens individualizadas. Cada idoso recebeu um cartão, e ao longo do jogo, foi-se retirando do saco uma imagem, e se esta coincidissem com as imagens do cartão, o participante colocava um marcador, disponíveis na mesa, por cima da mesma. Aquele que em primeiro preenchesse todas as imagens do cartão ganhava.

*“Alguns idosos, inicialmente, mostraram-se reticentes em participar no jogo. Após começarmos a jogar, os idosos aderiram e estavam animados com a possibilidade de ganharem e puderem “gritar” Bingo. [...] Ao longo das “rodadas de cartões” alguns idosos quiseram ser eles próprios a retirar do saco a imagem selecionada. De certa forma, esta fase do jogo demonstrou-me que os idosos estavam a gostar do jogo uma vez que se esforçavam para não deixar nenhuma imagem sem “tapar””* (Excerto Diário de Bordo, dia 24 de Novembro de 2014).

A realização desta atividade desenvolveu-se em duas sessões, entre o mês de Novembro e Dezembro, de forma a abranger todos os idosos pertencentes ao grupo-alvo deste projeto.

Esta atividade visou o desenvolvimento cognitivo dos idosos, nomeadamente, a estimulação da observação e da concentração visual dos idosos.

##### Jogo do Quiz

O jogo do Quiz consiste num jogo de perguntas incidentes em várias categorias. Para a realização desta atividade foi necessário dividir um círculo, feito de cartolina, em três partes iguais. Cada uma dessas partes indica uma determinada categoria de perguntas. No que concerne às categorias correspondem a questões sobre adivinhas, provérbios e, ainda, relacionadas com a saúde (como por exemplo: Quantos litros de água devemos beber por dia?). No centro do círculo existe uma garrafa de plástico que desempenha a função de indicador. Desta forma, cada idoso roda a garrafa existente no círculo, tendo que, posteriormente, responder à pergunta que o indicador marcar.

Durante o jogo, a estagiária verificou que alguns idosos não respeitavam a vez de resposta do colega – criando alguns desentendimentos ligeiros entre os idosos -, neste sentido, acrescentou-se outra regra ao jogo, a saber: só podiam responder à pergunta do colega se esta não acertar e/ou se pedir ajuda a um colega, sendo para poderem manifestar a sua opinião deviam de levantar o dedo para falar, e desta feita, não interromper o tempo de resposta do colega.

Desta forma, esta atividade tem como objetivo estimular a memória dos idosos através dos "ditos" tradicionais; por outro lado, quando foi necessário acrescentar, nesta atividade, novas regras permitiu o desenvolvimento de algumas competências sociais, nomeadamente de saber estar.

A realização desta atividade desenvolveu-se ao longo de duas sessões, durante o mês de Janeiro, de modo a permitir a participação do maior número de idosos. Porém, esta contou apenas com a presença de 13 idosos, sendo que a sua avaliação da mesma, foi realizada unicamente pelas pessoas presentes.

### **Sessão formativa: “Nem tudo o que parece é”**

A sessão formativa, “Nem tudo o que parece é”, foi desenvolvida em colaboração com o *Projeto STOL (Science Through Our Lives)* - é o fruto de uma iniciativa do Departamento de Biologia, da Universidade do Minho, que pretende fortalecer e desenvolver várias ações culturais, educativas e científicas de forma a estabelecer uma aproximação entre o mundo da Ciência e da Sociedade em Geral.

Numa primeira fase, a estagiária reuniu-se com a colaboradora do projeto – Doutora Alexandra Nobre - para discutir possíveis temas a abordar com o grupo-alvo, bem como, a sua

---

<sup>1</sup> Para mais informações sobre o *Projeto STOL (Science Through Our Lives)*, aceder a: [http://cbma.bio.uminho.pt/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=102&Itemid=169](http://cbma.bio.uminho.pt/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=102&Itemid=169)

estruturação. Esta fase traduziu-se na necessidade de receber uma formação sobre os aspetos biológicos relacionados com o assunto selecionado. Neste sentido, a colaboradora do Projeto STOL explicou à estagiária a técnica de cromatografia em papel de forma a compreender os processos existentes na pigmentação presentes na vegetação, sendo estas importantes para entender a razão da mudança da cor das plantas, ao longo das estações do ano, ou seja, o percurso de vida da vegetação.

Numa segunda fase, foi necessário adequar e planear a sessão de acordo com a linguagem e necessidades do público-alvo, não deturpando o conhecimento científico adquirido, tal como assegurado pela docente do projeto STOL.

Assim, a sessão, com duração de uma hora, iniciou-se com a passagem de várias imagens ampliadas onde os idosos tinham que adivinhar qual era o objeto e/ou ser vivo que as mesmas representam. Ainda, nesta fase, os idosos puderam comparar as imagens visualizadas com os objetos físicos (como por exemplo, a imagem de uma morango ampliada e o fruto), de forma, a conseguirem observar as características que viam com aquelas que o elemento no seu estado macro possui. À medida que as imagens ampliadas iam sendo apresentadas, alguns idosos partilhavam curiosidades/experiências/memórias sobre determinados objetos visionados, criando pequenos momentos de reflexão e debate.

Uma experiência de índole biológica foi realizada com os idosos posteriormente, cujo objetivo era extrair das plantas a coloração dos pigmentos fotossintéticos, de modo a compreenderem como a vegetação adquire as cores que vemos (ou que julgamos ver), bem como perceberem as mudanças que a vegetação tem nas diferentes estações do ano. Esta experiência teve como procedimentos: o esmagamento das folhas, a colocação das amostras na tira de papel que, por sua vez, foi posto na caixa de Petri com álcool.

*“Os idosos foram divididos em três grupos – dadas as condições do espaço físico - onde cada mesa tinha o material necessário para a sessão - papel de filtro, pipetas, planta/folha, almofariz, caixa de Petri já com o álcool, um copo de água, pratos. Cada grupo-mesa ia fazer a experiência da cromatografia de uma planta (salsa, alface ou beterraba), para depois compararem mesa a mesa o resultado final. Pedi que fossem cortando as folhas em pedacinhos, colocando-o no almofariz – como só havia um por mesa – iam amassando as folhas à vez até obter “uma espécie de papa”, de vez em quando iam colocando um pouco de água (com a pipeta) dentro da caixa de Petri. Depois de ter explicado o modo como se usa o almofariz, os idosos estavam interessados e animados com o “novo objeto”. Alguns idosos iam fazendo comparações com as seringas quando iam ao controlo sanguíneo” (Excerto retirado do Diário de Bordo, dia 28 de Janeiro de 2015).*

Passado algum tempo, cada idoso descreveu quais as cores e a respetiva ordem que estavam presentes na tira de papel. Nesta linha de orientação, foi explicado o processo de fotossíntese e da cromatografia das plantas.

De forma a finalizar a sessão, realizámos uma pequena atividade lúdica que consistia na representação da germinação de uma flor. Assim, foi entregue a cada idoso um prato com um pouco de água e uma flor de papel que tinha as pétalas dobradas ao centro, interpretando, desta forma, uma semente a germinar (a semente quando colocada no prato com água foi abrindo lentamente). Para concluir, os participantes visionaram pequenos filmes que retratam o germinar de determinadas flores, como foi o caso das rosas e do dente de leão.

Desta forma, a sessão formativa visou fomentar o interesse dos idosos pelos conteúdos científicos, realçando a existência de conhecimento científicos no seu dia-a-dia; por outro lado, pretendeu desenvolver a dimensão cognitiva e intelectual dos participantes.

A realização desta atividade desenvolveu-se ao longo de duas sessões, nos finais do mês de Janeiro, de modo a reunir o maior número de participantes. Porém, é de referir que esta atividade foi realizada com 14 idosos, sendo que a sua avaliação abrangeu apenas estas pessoas.

#### **4.1.2. Atividades culturais**

##### **Recolha, compilação e contextualização de material etnográfico**

Ao longo dos vários meses do projeto, realizou-se várias conversas com os idosos, em círculo, para recolher determinados materiais etnográficos, nomeadamente, cantigas populares, adivinhas e provérbios.

Esta atividade desenvolveu-se sob dois trabalhos distintos. Um consistiu na transcrição e compilação de 37 músicas etnográficas cantadas pelos idosos do Centro Comunitário, recolhidas pelo Técnico de Música da instituição entre 2010 e 2011. Este material destinava-se à construção de um Cancioneiro Local (constituído com as letras e pautas musicais) cujo objetivo é preservar o património cultural da Póvoa de Lanhoso. Nesta linha de orientação, surgiu a necessidade de revestir o livro com mais *espírito e alma* local, isto é, fundamentar as letras musicais com pequenas descrições contextualizadas com base nas experiências e histórias dos idosos. De forma a poder realizar esta tarefa, a estagiária optou por agrupar as músicas por temas (como por exemplo, o trabalho no campo, como andavam vestidos antigamente...), devido ao número elevado de cantigas. Neste sentido, através de conversas em roda, ao longo de 3 sessões, foi registado

opiniões e histórias dos tempos que os idosos cantavam estas músicas. Depois, de escrever as contextualizações, a estagiária pediu aos idosos o *feedback* sobre as mesmas, de forma a verificar se estas correspondiam à realidade descrita e vivida por eles.

Ainda a este propósito, é de referir que o trabalho desenvolvido foi apresentado a um concurso da Fundação INATEL (Instituto Nacional de Apoio aos Tempos Livres) que apoia no financiamento e dinamização de iniciativas culturais e artísticas. O processo de candidatura ficou marcado pela colaboração da estagiária com o Centro Comunitário, nomeadamente no levantamento de orçamento em várias empresas Editoriais, organização das músicas e respetiva descrição do Cancioneiro e no preenchimento do formulário de candidatura.

Um outro trabalho consistiu na recolha, transcrição e compilação de outros materiais etnográficos como foi o caso das adivinhas e provérbios, e ainda, de músicas típicas de algumas épocas festivas, nomeadamente o Natal, Cantar dos Reis e Páscoa. Esta atividade realizou-se ao longo de 4 sessões, onde o número de participantes variou, no entanto, todos os idosos estiveram presentes em pelo menos uma sessão (esta atividade foi avaliada na última sessão, por 16 idosos, uma vez que uma idosa desistiu de frequentar a instituição antes de cessar a atividade).

*“Depois de recolher alguns provérbios, nesta sessão, a Dona [...] [uma idosa] desafiou-me em adivinhar uma adivinha - como ela chamou de - “antiga”. Foi neste momento que comecei o registo das adivinhas, sem dúvida que grande parte dos idosos sabiam e mostraram-se mais divertidos nesta categoria do que na dos provérbios. Confidenciaram-me que quando eram crianças um dos seus passatempos era contar as adivinhas uns aos outros”* (Excerto do Diário de Bordo, dia 2 de Março de 2015).

Esta atividade tinha como objetivos a valorização e reconhecimento do importante conhecimento popular dos idosos; a estimulação do desenvolvimento cognitivo dos participantes, através da valorização do seu património cultural, e ainda, fortalecer o espírito de grupo.

#### **4.1.3. Atividades Lúdicas**

##### **Realização da peça de teatro: “O Nascimento do Menino Jesus”**

Para comemorar o Natal, foi ensaiado e representado na festa de Natal do Centro Comunitário a história do Nascimento do Menino Jesus. Numa primeira fase, foi discutido e distribuído as personagens a cada idoso. Numa segunda fase, começamos os ensaios da mesma, devido às características deste público-alvo (esquecimento do texto), optou-se por reduzir nas falas das personagens e introduzir um narrador na história. No final da representação, os idosos

cantaram e dançaram uma música de Natal, denominada de Natal Africano que fala sobre o modo como Jesus nasceu (a “coreografia” da música era constituída com passos simples, como bater palmas, representar com gestos algumas partes da letra da musica).

Com a realização desta atividade pretendia-se estimular a dimensão cognitiva e expressiva dos idosos, nomeadamente os sentimentos e as emoções; e ainda, permitir o convívio e o espírito de grupo entre os idosos.

Realizada em Dezembro (realização de quatro sessões de ensaio e outra sessão para a representação), esta atividade, contou com a participação de todos os idosos, sendo, posteriormente, avaliada por todos os presentes.

#### **4.1.4. Atividades de desenvolvimento pessoal**

##### **Atividade sobre cristianismo: “O sentido da Páscoa”**

O cristianismo está na base da nossa identidade cultural. Neste sentido, realizou-se uma atividade para explicitar algumas tradições culturais presentes no nosso dia-a-dia. Esta atividade, denominada de “O sentido da Páscoa” foi dividida em duas sessões, a saber: a primeira consistiu numa conversa de roda com os idosos com vista à partilha e discussão sobre as comemorações, tradições e experiências relacionadas com a Páscoa (como por exemplo, o modo como celebravam antigamente; o que esta festividade representa...). Numa segunda sessão formativa destinou-se ao esclarecimento do sentido cultural e histórico da Páscoa, tendo como dinamizadora a Prof. Doutora Clara Oliveira, professora e investigadora da Universidade do Minho.

O objetivo desta atividade prendia-se com o desenvolvimento cultural dos idosos, através da estimulação da reflexão dos códigos culturais e sociais da sociedade.

Atividade realizada em Março, desenvolvida em duas sessões e abrangeu 14 dos 17 idosos integrantes do grupo alvo deste projeto, onde a avaliação da mesma foi feita pelos presentes.

##### **Fotografias interpretadas e discutidas: *Colorir-me***

A sessão denominada *Colorir-me* consistiu na criação de um espaço de discussão de sentimentos e emoções e de reflexão (introspeção) sobre si mesmos, ou seja, um espaço que possibilita a cada participante conhecer-se e a dar-se a conhecer ao grupo, através das cores e imagem. Esta atividade consistiu, assim, na entrega a cada idoso da sua fotografia fotocopiada a preto e branco da qual tiveram que a colorir com apenas duas cores (com tintas, lápis de cor;

colando pedacinhos de papel). Antes de iniciar a pintar, foi perguntado aos idosos se sabiam alguma combinação de cores que permitisse a criação de uma nova cor, seguidamente, foi explicado e também dado a oportunidade aos participantes de misturar as cores, de forma a poder obter novas cores (por exemplo, misturar azul e amarelo obtêm-se a cor verde). Depois de colorir, foi explicado aos idosos o significado das cores, tendo por base a “cromoterapia”, como por exemplo, o verde calmo, fresco, tranquilo, puro) e, individualmente, foi pedido a cada idoso que interpretasse a sua personalidade à luz das características das cores que selecionaram (se acham que as características correspondem ao que são; se alteravam alguma cor).

A atividade *Colorir-me* pretendia, desta forma, promover a expressão e a reflexão de sentimentos e emoções através da arte; e ainda, desenvolver a criatividade e o sentido estético dos idosos.

Esta atividade foi realizada apenas numa sessão, em Junho, contando com a presença de 13 idosos, sendo de realçar a avaliação da mesma, foi unicamente executada pelos presentes.

#### **4.1.5. Jogos diversas**

No início desta intervenção social e educativa observou-se que existiam dois idosos com problemas de mobilidade e que passavam o dia inteiro no Centro Comunitário. O plano de atividades do Centro Comunitário não previa a existência de tarefas em alguns horários, que por sua vez representa uma inexistência de atividades planeadas para estes dois idosos (inicialmente integrantes no grupo alvo; no entanto, durante a fase diagnóstica do projeto, um idoso faleceu e o outro elemento (por motivos de saúde) deixou de frequentar a instituição, que consecutivamente, estipulou o fim de realização desta atividade – no final do mês de Outubro). Neste sentido, foi realizado alguns jogos de caráter lúdico e cognitivo, a saber: *jogo do mikado* (este jogo começa com um jogador a lançar pauzinhos sobre uma mesa, de seguida, os jogadores, alternadamente, tentam retirar um pauzinho sem mover os restantes); *o jogo da pitanga* (este jogo consiste em lançar bolas de tamanho médio e acertar numa bola mais pequena. Cada jogador, por jogada, pode lançar 2 bolas, se alguma tocar na pequena conquista 2 pontos e a bola que ficar mais perto da bola pequena ganha um ponto. Ganha o jogo quem conseguir 7 pontos); *Jogos de cartas*. Nesta atividade, estiveram, também presentes crianças da valência de Animarte (4 ao todo, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos), havendo, desta forma, uma aproximação entre duas gerações que no Centro estão habitualmente em salas separadas. É de salientar que esta aproximação foi possível devido ao facto de, ao longo do ano, a estagiária colaborar com a

instituição em várias atividades institucionais extraplano de estágio, sendo uma delas o desenvolvimento de atividades com as crianças de *Animate* (ponto 4.2.2 alínea I).

Ainda com estes idosos, foram realizados alguns *trabalhos manuais*, como por exemplo, a construção de árvores com revistas, algumas atividades de recorte e colagem.

O grande objetivo dos jogos prendia-se com a estimulação cognitiva dos idosos; o desenvolvimento da motricidade fina; e ainda, com a promoção de hábitos de convívio entre idosos e as gerações mais novas.

#### **4.1.6. Atividades institucionais**

##### **Atualização dos processos dos utentes**

Ao longo do projeto, a estagiária atualizou os processos individuais dos utentes do “Projeto Viver a Vida”, nomeadamente através da realização, a cada idoso, de um Inquérito diagnóstico produzido pela IPSS – instrumento usado, parcialmente, na fase diagnóstica do presente projeto de intervenção, mas aplicado integralmente aos idosos (ponto 1.3). À medida da elaboração desta atividade, verificou-se que seria uma mais-valia para a instituição acrescentar, nos dossiês individuais, um instrumento de avaliação das funcionalidades motoras dos idosos. Neste sentido, e com o aval da Instituição, a estagiária aplicou e acrescentou nos processos dos utentes o índice de Katz - instrumento usado na fase diagnóstica do projeto de intervenção (ponto 1.3).

Ainda, nestas atividades institucionais, foi necessário verificar se os dossiês individuais continham todos os documentos solicitados pela instituição aquando a inscrição do idoso no Centro Comunitário ou, por outro lado, se necessitavam de ser renovados (como por exemplo, a fotocópia do cartão de identificação).

#### **4.2. Atividades extraplano de atividades de estágio**

##### **4.2.1. Planeadas e organizadas pela estagiária de Educação**

###### **Trabalhos Manuais**

Ao longo do projeto foi realizado alguns trabalhos manuais que visaram sobretudo o desenvolvimento da motricidade fina dos idosos, o desenvolvimento estético e, ainda, o fomento do convívio entre os participantes. Os trabalhos desenvolvidos foram os seguintes:

A **construção de decorações natalícias** para a árvore de Natal, bem como para a sala de estar onde os idosos realizam maioritariamente as suas atividades. Para a árvore de Natal, denominada de árvore dos desejos de Natal, necessitou-se de cartolina branca, na qual cada idoso



desenhou e recortou a sua mão que representaria o corpo do Pai Natal e onde foi escrito um desejo para o Natal que o idoso ambicionava (a estagiária escreveu o desejo de Natal pelos idosos que não sabem escrever); por fim, o resto do corpo do Pai Natal foi construído com o recurso a várias cores de cartolinas. Os desejos foram pendurados na árvore de Natal do Centro Comunitário. Para a sala de estar os idosos pintaram e fizeram colagens em várias imagens típicas de Natal (estrelas, pinheirinhos, sinos e bolas de Natal). Estas foram, posteriormente, distribuídas pela sala.

A realização dos **cenários e adereços para a peça de teatro** sobre o Nascimento do Menino Jesus, nomeadamente no recorte de várias estrelas feitas com pacotes de leite, a construção de um pinheiro de Natal onde foi pintado e decorado numa palete de madeira (palete cedida por uma colaboradora da instituição) e ainda na elaboração das oferendas que algumas personagens iriam entregar ao Menino Jesus.

Neste tipo de atividades é necessário facilitar o trabalho dos idosos, nomeadamente na necessidade de decalcar as formas do objeto na cartolina para os idosos conseguirem recortar, e mais tarde, poderem decorar à sua vontade (por exemplo, pintar com lápis de cor, colagens).

Desta forma, a realização dos trabalhos manuais permitiu desenvolver a dimensão emocional dos idosos, o fomento pelo trabalho em equipa e a consciencialização para a necessidade de reciclar/reutilizar materiais que aparentemente não têm mais utilidade.

Esta atividade foi desenvolvida durante o mês de Dezembro, ao qual todos os idosos estiveram presentes.

### **Jogos tradicionais**

Ao longo do presente processo de intervenção a estagiária foi-se apercebendo que os idosos demonstravam vontade em realizar jogos tradicionais, mais especificamente, aquando a execução das sessões de contextualização das músicas etnográficas onde revelaram interesse e saudades nas brincadeiras que faziam no tempo de infância.

*“Durante esta sessão destinada à contextualização das letras das músicas etnográficas, os idosos relataram alguns episódios dos seus costumes do trabalho no campo, onde falaram-me das saudades dos tempos antigos, das brincadeiras que faziam, o modo de festejar “antigos”[...] principalmente quando jogavam à malha e às cartas aos domingos de tarde; quando cantavam e dançavam nas festas da aldeia [...], o jogo da avelha, saltar à corda [...]”*  
(Excerto diário de Bordo, dia 11 de Fevereiro, 2014).

Desta forma, concretizou-se alguns jogos tradicionais, a saber: **o jogo da dança da vassoura** (todos os participantes dançam em par, exceto um participante que dança com uma vassoura, quando a música parar, todos têm que trocar de par. Aquela pessoa que ficar sem par dança com a vassoura, e assim, repetidamente); **o “Jogo da Malha” feito com materiais reciclados** (recorreu-se a seis garrafas de plástico que serviram de mecos e a bolas de tamanho médio. Este jogo consiste em derrubar os mecos através do lançamento das bolas); **Bola da Gargalhada** (os participantes estavam sentados em roda, o jogo começou com um idoso atirar a bola a outro colega, este, ao apanhar a bola, tinha que dar uma gargalhada e lançar, novamente, para outro colega que, por sua vez, tinha que fazer o mesmo procedimento, e assim repetidamente); **Jogo das cartas** (realizou-se vários jogos com cartas, como por exemplo, a sueca; as orelhas). **Quem é quem?** (Foi escrito em pequenos pedaços de papel o nome de todos os elementos do grupo. Um idoso tinha que escolher um papel e, de seguida, responder a perguntas, feitas pelo restante grupo, sobre as características da pessoa selecionada – como por exemplo, é homem?; é alto?;- de forma a adivinharem de quem se trata).

Esta atividade visou a promoção do desenvolvimento motor e cognitivo dos idosos, bem como o reforço do trabalho em equipa.

Realizada em duas sessões em Abril, esta atividade contou com a participação de 14 idosos, tendo sido avaliada unicamente pelos presentes.

### **Filmagem e Visionamento do Filme sobre as Coroas de Maias**

Durante uma das atividades institucionais, decorações das Coroas de Maias (descrita no ponto 4.2.2), surgiu a ideia de filmar os idosos para desvendar o motivo de colocar à porta de casa, no dia 1 de Maio, essas coroas, uma vez que esta tradição varia de pessoa para pessoa (freguesia para freguesia). Neste sentido, os idosos interessados em participar nas filmagens abordaram o tema, tendo em atenção algumas linhas de orientação: o que são as coroas de Maias; como são feitas (materiais usados); qual o motivo de fazer as coroas. No fim das filmagens, os idosos puderam visionar e discutir sobre esta tradição. Esta atividade pretendia, desta forma, aliar o uso das tecnologias a promoção das tradições populares, bem como o desenvolvimento intelectual dos idosos.

Nesta atividade foram filmadas 6 pessoas e assistiram e discutiram ao filme 11 dos 17 idosos deste grupo-alvo, assim, esta atividade foi avaliada unicamente pelos presentes.

### **Caminhada ao Pilar e visita ao Museu-Castelo da Póvoa de Lanhoso**

No contexto do piquenique convívio promovido pelo Centro Comunitário (atividade descrita no ponto 4.2.2 alínea C), em Maio, alguns idosos mostraram vontade em fazer a caminhada do parque do Horto (Local do piquenique) até ao Monte do Pilar (Póvoa de Lanhoso). Depois, deste percurso, visitamos o museu-castelo da Póvoa de Lanhoso (gratuito à população sénior), onde os idosos puderam assistir um pequeno documentário sobre a história daquele local. Acabada a visita, regressamos novamente ao Parque do Horto, para junto dos restantes idosos que frequentam o Centro Comunitário.

Assim, esta atividade valorizou a atividade física na terceira idade, proporcionando momentos de convívio e de aprendizagem histórico-cultural.

Esta atividade foi realizada em Maio, contou com a presença de 10 idosos, tendo sido avaliada pelos participantes.

#### **4.2.2. Atividades da Instituição, com colaboração da estagiária**

Para além da realização das atividades mencionadas anteriormente, a estagiária colaborou com o Centro Comunitário em diversas atividades direta e indiretamente ligadas ao Projeto “Viver a Vida”.

De referir que a estagiária e outra estagiária do mesmo mestrado asseguraram o funcionamento do “Projeto Viver a Vida”, entre 24 de novembro a 6 de janeiro (ao longo deste período, a estagiária trabalhou durante 4 dias por semana – dias que os idosos frequentam o Centro Comunitário-, nomeadamente, 4horas às segundas-feiras; 8horas às terças-feiras; 4horas às quartas-feiras e às sextas-feiras fazia 8horas. Sendo de referir que neste período, a instituição encerrou para férias entre os dias 22 de Dezembro a 4 de Janeiro.) uma vez que a responsável (e animadora) deste projeto, por motivos de saúde não estava em condições de desempenhar as suas funções.

Sendo, ainda, de salientar que ao longo dos nove meses do projeto foi solicitada a colaboração da estagiária e da outra estagiária do mesmo mestrado no planeamento e organização das planificações mensais do Projeto “Viver a Vida”.

Neste seguimento, agrupou-se essas atividades em diversas categorias, que de uma forma sucinta, as explicita:

a) Construção de cenários e adereços

Tabela 2 - Atividade: construção de cenários e adereços

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Construção de cenários e adereços	Halloween	Cartolinas; tesouras; tecidos; tintas;	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Magusto	Cartolinas; tesouras; tecidos; tintas;	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Natal	Cartolinas; tesouras; tecidos; tintas; pacotes de leite;	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; idosos;

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Colaboração nas atividades planeadas para determinadas épocas festivas, nomeadamente o Halloween, Magusto e Natal. Nestes dias de festas, os vários turnos de idosos apresentaram números de dança e/ou de teatro. Para cada grupo foi necessário construir alguns adereços, cenários e vestes. No Magusto, para a representação da lenda do S. Martinho construimos e vestimos os idosos de alguns fenómenos atmosféricos (com túnicas feitas de tecidos doados por fábricas à instituição e com adereços, feitos de papelão e esferovite cedidos por empresas que já não os necessitavam, de forma a representar a chuva, trovoada, nuvens e o sol), S. Martinho e o mendigo (adereços e roupas feitas com tecidos e materiais reciclados); e ainda, a criação de castanheiros e folhas para decorar o palco (com materiais cedidos pela instituição, como papel, cola e tintas). No Halloween, os idosos representaram uma peça de teatro sobre a procura de um noivo para uma Bruxa, para tal foi necessário desenvolver algumas vestes e máscaras para os idosos que contracenavam possíveis noivos (como por exemplo, lobisomem, bruxo, esqueleto. Tal como ocorrera na peça de Halloween, as vestes foram construídas com os desperdícios das fabricas). Para a festa de Natal, os idosos apresentaram coreografias de dança – *Kuduro* de Natal e estilos latinos, ao qual criamos leques de cartolina (material cedido pela instituição).

## b) Trabalhos manuais

Tabela 3 - Atividade: trabalhos manuais

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Trabalhos manuais	Decorações de Halloween	Cartolinas; tesouras; tecidos; tintas;	Estagiária ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Decorações de Magusto	Cartolinas; tesouras; tecidos; tintas;	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Decorações Dia de São Valentim	Cartolinas; tesouras; tecidos; tintas;	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Decorações Carnaval	Confettis; mascaras de cartolina	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; idosos
	Decorações Mês Maio: Mês das Maias	Papel Eva, cola, flor Maia; paus;	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Decorações Santos Populares	Cartolinas; tecidos; tesouras; cola	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Inserido no projeto “Viver a Vida”, realizaram-se trabalhos manuais para comemorar algumas épocas do ano e decorar a sala de estar e a biblioteca do Centro Comunitário. Neste sentido, no Halloween a colaboração com a instituição na construção de fantasmas, teias de aranha com o recurso a materiais reciclados; no Magusto na construção de folhas e castanhas realizadas com cartolinas de várias cores; No dia de São Valentim a construção de fitas feitas de corações; No Carnaval utilizou-se confettis e máscaras de cartolina para decorar a sala de estar; Em maio, para celebrar a tradição das Maias, construiu-se arcos de Maias para colocar à porta do Centro Comunitário, e ainda, na decoração dos interiores, a construção de flores com papel eva. Em junho, junto com os idosos, desenhamos sardinhas em tecidos, balões feitos de cartolina. A colaboração da estagiária de Educação neste tipo de atividades passou por fazer moldes de algumas decorações, e posteriormente, decalcar com marcador para que os idosos pudessem

recortar; por outro lado, às vezes surgia a necessidade de auxiliar os idosos em trabalhar com a cola quente e recortar algumas imagens mais difíceis.

### c) Acompanhamento de idosos (atividades externas)

Tabela 4 - Atividade: acompanhamento de idosos

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Acompanhamento Idosos (atividades externas)	Teatro às Escolas	Adereços; autocarro; lembrança para as crianças;	Motorista; Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Festa Magusto (Póvoa de Lanhoso)	Autocarro	Motorista; Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Palestra contra a Violência na terceira Idade (Casa Botica)	Autocarro	Motorista; Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; idosos
	Cantar Janeiras (Póvoa de Lanhoso)	Instrumentos musicais; coroas dos reis; lembrança para entidades/instituições	Motorista; ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; professor de Música; idosos
	Aeroporto Sá Carneiro	Autocarro da Câmara	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; idosos
	Festa de Carnaval (Camara Municipal da Póvoa de Lanhoso)	Autocarro; máscaras e adereços de carnaval (alusivos aos anos 60);	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; professor de Ginástica; motorista
	Piquenique da Família (Monte do Horto, Póvoa de Lanhoso)	Autocarro; louça para o almoço; Lanche	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; professor de Ginástica; motorista
	“Ida ao Rio” (Rio de Ajude e Praia Fluvial de Verim, Póvoa de Lanhoso)	Autocarro; louça para o lanche	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; professor de Ginástica; motorista

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Os idosos do Centro, em determinadas alturas do ano, têm atividades que são realizadas no exterior das instalações do CCVC. Neste tipo de atividades, é necessário reajustar horários e

peçoal técnico para acompanhar/auxiliar na desloca o dos idosos e no desenvolvimento das atividades.

Neste sentido, no início do estágio – outubro -, os idosos apresentaram a peça de teatro a crianças de duas escolas do concelho e, neste caso particular, a colabora o passou por auxiliar na organiza o do espaço e “bastidores” – ajudar os idosos a vestir as roupas e adereços da peça. Por outro lado, existem algumas atividades que se destinavam   comemora o de algumas datas festivas, geralmente, organizadas pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, nomeadamente, o Magusto e a festa de Carnaval. Desta forma, para assegurar o transporte de todos os idosos foi necessário realizar várias viagens, o que por sua vez, significa que um grupo aguarda pela chegada dos restantes colegas. Neste sentido, a estagiária e a outra estagiária do mesmo mestrado acompanharam os idosos no local antes e depois da realiza o da atividade de forma a orientar e facilitar este processo.

Ainda,   de salientar como estratégia de funcionamento adotada pela Camara Municipal, os técnicos/auxiliares que acompanham os idosos são responsáveis pela distribui o do lanche que   oferecido   popula o s nior.

No que concerne   palestra sobre a violência na terceira idade, na Casa Botica (Biblioteca, Póvoa de Lanhoso), coincidiu na mesma altura em que a estagiária e a outra estagiária de Educa o asseguraram o funcionamento do Projeto “*Viver a Vida*”, colaboraram, nesta atividade, nas fun es de acompanhamento dos idosos na atividade e no processo de desloca o, bem como na distribui o do lanche aos idosos.

Por outro lado, a estagiária acompanhou, em conjunto com a animadora do Centro, os idosos a uma visita guiada ao aeroporto S  Carneiro (esta atividade foi um pr mio que os idosos ganharam num concurso promovido pela Camara Municipal, no ano transato, subordinado ao tema: Os Anos Quinhentistas. Este concurso, surge como forma de celebrar os 500 anos do Concelho, pretendia que as institui es particulares de solidariedade social do município constru sem, com materiais reciclados, algo relacionado com os “anos quinhentistas”).

Para celebrar o mês da família, em Maio, o Centro Comunitário organizou um piquenique com os idosos no monte/parque do Horto na Póvoa de Lanhoso. Depois de algumas atividades institucionais (Ginástica geriátrica), a estagiária preparou, serviu e arrumou, em conjunto com a Animadora, o lanche matinal, e mais tarde, o almoço aos idosos.

Durante o mês de junho, os idosos tiveram duas manhãs de convívio no rio de Ajude e na Praia Fluvial de Verim, Póvoa de Lanhoso. Depois de realizarem a ginástica geriátrica, foi necessário servir o lanhe matinal dos idosos.

#### d) Planeamento e gestão de festas Comemorativas

*Tabela 5 - Atividade: planeamento e gestão de festas comemorativas*

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Planeamento e gestão das Festas Comemorativas	Preparação da sala para almoço	Loiça de mesa; mesas; arranjos florais;	Estagiária de Educação; outra estagiária; Voluntárias; restantes colaboradores
	Serviço de mesa	_____	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; restantes colaboradores
	Limpeza das salas	Produtos de limpeza	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; restantes colaboradores
	Organização e orientação das representações	Adereços e roupas das personagens. (Materiais construídos e descritos na aliena a, do ponto 5.2.2)	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Animadora e professor de Ginásticas

**Fonte:** dados da nossa pesquisa-ação

No que concerne ao planeamento e gestão de várias tarefas executadas nas festas comemorativas do Magusto e de Natal, a colaboração da estagiária passou pela preparação da sala para a realização do almoço destinado a todos os idosos e direção da Associação Em Diálogo, nomeadamente na decoração e organização das mesas. Todos os técnicos e auxiliares do centro estavam encarregues de servir o almoço aos idosos e tratar da limpeza da sala do almoço. No final do almoço, tanto no Almoço do Magusto e no Almoço de Natal seguiu-se a apresentação, por parte dos idosos, de peças teatro, canções e danças coreografadas. Para que a sua concretização, foi necessário auxiliar os participantes com roupa e adereços, bem como orientar os idosos para apresentação do seu espetáculo.



e) *Atelier de Manicura*

Tabela 6 - Atividade: atelier de manicura

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
<i>Atelier de Beleza</i>	Manicura e outros procedimentos estéticos	Verniz; acetona; creme; cera; pinça; algodão; lima e corta-unhas. Todos os materiais cedidos pela Instituição.	Estagiária ME-EAIC; outra estagiária; idosos

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

O *atelier* de beleza, inserido no Projeto “Viver a Vida”, consistiu na realização, semanal, da manicura e de alguns processos de estética (como por exemplo, a depilação...). A colaboração prestada, nesta atividade, durou os meses de estágio acadêmico (outubro a junho);

f) *Lembranças de Natal*

Tabela 7 - Atividade: lembranças de Natal

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
<i>Lembranças de Natal</i>	Menino Jesus em berços de barro	Barro; palha de centeio; meninos Jesus; papel celofane e etiquetas (material financiado pela Instituição)	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária;

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

As lembranças de Natal foram oferecidas aos idosos e à direção técnica no almoço de Natal organizado pela Instituição. Esta atividade consistiu na construção de 64 Meninos Jesus colados em berços de barro. Como procedimento, começamos por trabalhar o barro para fazer o berço, ao qual foi colocado palhinhas de centeio, e de seguida, colado o Menino Jesus; e por fim, embrulhamos os meninos Jesus em papel celofane e colocado etiquetas a desejar boas festas.

### g) Rastreio Interno

Tabela 8 - Atividade: rastreio interno

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Rastreio Interno	Auxiliar a animadora no registo dos dados	Máquina das tensões; medir glicemia; algodão luvas; dossiê de rastreio e balança (materiais cedidos pela instituição)	Estagiária de ME-EAIC; Animadora; idosos

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

O rastreio interno, integrado no Projeto “Viver a Vida”, consiste na realização mensal de alguns procedimentos de saúde primários, nomeadamente na medição da tensão arterial, níveis de glicemia no sangue e peso. A animadora, certificada para tal, procede à realização dessas tarefas de saúde à população sénior, onde a colaboração da estagiária passou pelo registo dos dados obtidos no formulário individual de cada idoso.

### h) Preparação de material Projeto “Um dia pela vida na Póvoa de Lanhoso”

Tabela 9 - Atividade: preparação do material para o Projeto “Um dia pela vida na Póvoa de Lanhoso”

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
“Um dia pela Vida na Póvoa de Lanhoso”	Cobrir uma árvore do Centro da Póvoa de Lanhoso com materiais reciclados	Tecidos, papel, botões, linhas, agulhas	Estagiária ME-EAIC; outra estagiária; Animadora; idosos
	Protótipo do projeto	Computador e máquina fotográfica	Estagiária ME-EAIC; outra estagiária;

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Promovido pela Câmara Municipal, o projeto “Um dia pela vida na Póvoa de Lanhoso” visou cobrir as árvores da Vila da Póvoa de Lanhoso, através da reutilização de materiais oferecidos pelas empresas industriais (os chamados desperdícios). Neste sentido, desde Março até finais de Maio, neste projeto, a colaboração da estagiária passou pelo recorte dos tecidos (de várias cores) e cosidos pelos idosos, bem como o recalque no papel feltro de algumas imagens primaveris (folhas, borboletas) para tornar a tarefa de recorte fosse possível para os idosos. Por outro lado,

em colaboração com outra estagiária em Educação, realizou-se o protótipo da árvore, em suporte digital.

Ainda relacionado com este projeto, surgiu a iniciativa de construir, com os materiais reciclados, corações (tipo imagem filigrana) em feltro para angariação de fundos para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Assim, tal como aconteceu com a construção dos materiais para cobrir a árvore, desenhando corações no feltro para ser possível aos idosos a tarefa de recorte, de seguida, estes foram cosidos com linhas à volta (usando o “ponto de cobertor”) e por último, decorado com botões ou fitinhas de várias cores.

### i) Agência de Viagens

*Tabela 10 - Atividade: agência de viagens*

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Agência de Viagens	Atualização de Dados	Computador	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária;

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Não integrado diretamente no “Projeto Viver a Vida”, a Associação Em Diálogo possui um projeto que prevê a organização e a concretização de diversas viagens turísticas, ao qual privilegia, primeiramente, a população interna da instituição. Esta vertente tinha a base de dados telefónica desatualizada, neste sentido, a colaboração da estagiária passou pela organização e atualização da base de dados.

### j) Banco Alimentar

*Tabela 11 - Atividade: banco alimentar*

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Banco Alimentar	Confeção e entrega de cabazes	Bens alimentares (provenientes do banco alimentar)	Estagiária de ME-EAIC; outra estagiária; Assistente Social

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Em parceria com o Banco Alimentar, o Centro Comunitário Vale do Cávado presta apoio a famílias carenciadas do baixo concelho da Póvoa de Lanhoso, nomeadamente na distribuição de cabazes alimentares. Neste sentido, a partir do mês de janeiro, a estagiária colaborou com o CCVC

na confecção e distribuição dos cabazes alimentares. Existem três tipos de cabazes que são atribuídos a famílias de acordo com o número do agregado familiar. O beneficiário dirige-se ao centro, no início de cada mês, para levar o seu respetivo cabaz.

#### k) Feirinhas de Natal

*Tabela 12 - Atividade: feirinhas de Natal*

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Feirinhas de Natal	Venda de produtos realizados pela Universidade do Saber	Produtos de artesanato	Estagiária de ME-EAIC; Outra estagiária;

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

A Universidade do Saber, valência integrada no CCVC, cria vários trabalhos artesanato, ao qual se associa ao desenvolvimento dessa competência no público desempregado e/ou mais carenciado do baixo concelho da Póvoa de Lanhoso. Na época de Natal, esta valência recebeu o convite de poder ter uma barraquinha em duas feiras de Natal, realizadas no concelho da Póvoa de Lanhoso, sendo que uma era durante um fim-de-semana e a outra ao longo de uma semana. Para tal, foi necessário disponibilizar e organizar os profissionais da instituição para ajudar na barraquinha, neste sentido, foi pedido ajuda à estagiária para ambas as feirinhas.

#### l) Atividades *Animarte*

*Tabela 13 - Atividades realizadas com crianças do Animarte*

Atividade	Tarefa	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Atividades Animarte	Desenvolvimento de atividades lúdico educativas com crianças	Papel; cartolinas; cartas; dominó; pitanga; Mikado; lápis de cor e tesouras; bola	Estagiária de ME-EAIC; crianças
	Acompanhamento de crianças numa ida ao rio		Estagiária de ME-EAIC; crianças; duas monitoras da valência Animarte

Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Outra valência do Centro Comunitário destina-se à ocupação dos tempos livres de crianças, designada de *Animarte*. Por várias vezes, a estagiária colaborou com o centro nesta valência, onde planeou e realizou com as crianças algumas atividades, nomeadamente: **jogos de concentração** (damas, dominó, mikado); **trabalhos manuais** (recortes e colagens); **jogos de palavras** (construiu-se um dado de cartolina, em cada fase colocamos número - de 1 a 6 - e escreveu-se uma categoria, à escolha das crianças, como por exemplo, desporto, países). Ainda, escreveu-se em pequenos pedaços de papel as letras do alfabeto e colocados numa caixa. Estes dois materiais foram conjugados para a realização de diversas atividades, a saber: cada jogador lançou o dado e retirou um papel do copo, onde tinha que dizer uma palavra que respeitasse a categoria que o dado determinou e começada com a letra selecionada; de seguida, cada jogador lançava o dado 2 vezes e o número daí resultante, seria o número de papéis que cada indivíduo tirava do copo cujo objetivo era construir palavras com essas letras; por outro lado, as crianças tentaram adivinhar alguns enigmas e quebra-cabeças.

Ainda nesta valência, no período de férias de Verão, a estagiária acompanhou, com duas monitoras, 15 crianças numa ida ao Rio Cávado. Neste âmbito, a colaboração da estagiária incidiu em tarefas como monitorização e desenvolvimento de atividades realizadas com as crianças, como por exemplo: jogos de cartas, jogar à bola.

#### **4.3. Apresentação e Discussão dos resultados obtidos com o projeto de intervenção**

Um projeto de intervenção socioeducativa é constituído por diversas fases e etapas. Cada uma dessas etapas é caracterizada pela procura, recolha, análise, interpretação e reflexão constante dos dados, informações, representações e conceções de todos os envolvidos no processo, pois só desta forma é possível alcançar os objetivos delineados.

Antes da fase diagnóstica do presente projeto, houve a necessidade de, por um lado, pesquisar vários materiais bibliográficos sobre a instituição e do contexto social que esta se situa (nomeadamente fatores socioeconómicos, demográficos e históricos), e ainda, a necessidade de rever alguma literatura para alicerçar a intervenção.

Por outro lado, iniciou-se algumas conversações informais com os idosos e reuniões com a animadora e a diretora da instituição (acompanhante de estágio) o que impulsionou a integração da estagiária de Educação na instituição. Neste sentido, pode-se dizer que este processo foi, ao longo dos vários meses de estágio, gradual e constante. Ainda a este propósito, o facto de a estagiária ter realizado com os idosos e colaborado com o Centro na execução das atividades

institucionais (como por exemplo realizar as aulas de ginástica geriátrica com os idosos ou colaborado na construção dos trabalhos manuais) permitiu fomentar o diálogo e aproximação com o grupo.

Como mencionado anteriormente, a fase diagnóstica e de interesses/expetativas (ponto 1.3), desenvolveu-se com a realização de inquéritos por questionário aos idosos cujo objetivo era conhecer as características, necessidades e interesses dos mesmos. E também foi aplicado o índice de Katz para avaliar as funções motoras dos idosos. Comumente ao recurso destes instrumentos diagnósticos, recorreu-se a observações participante e direta, conversas informais, bem como à pesquisa documental e bibliográfica para aprofundar o conhecimento da problemática em estudo e conhecer a estrutura institucional.

Neste seguimento, através dos dados recolhidos e analisados, foi estruturado e realizado em conjunto com os idosos diversas atividades de intervenção. No que concerne às atividades, como já referido, não se circunscreveram apenas às delineadas no plano de estágio, mas também inclui outras de tipo extraplano e institucionais das quais a estagiária prestou colaboração na sua concretização (ponto 4.2)

Neste sentido, as atividades de intervenção foram planificadas consoante as necessidades e interesses dos idosos expressos nos objetivos definidos.

Tendo, então, como referencia a finalidade deste projeto - a promoção do Envelhecimento Ativo dos idosos-, as atividades planeadas tinham à partida que motivar e incentivar o idoso a aprender e desenvolver as suas capacidades, competências e aptidões. De acordo com estas ideias, as atividades de intervenção foram organizadas por tipologias, nomeadamente desenvolvimento cognitivo, atividades culturais, atividades lúdicas, desenvolvimento pessoal, e ainda, atividades institucionais (ponto 4.1).

Após cada atividade desenvolvida foi aplicado aos participantes um inquérito por questionário avaliativo (Apêndice VI), uma vez que é essencial, numa intervenção deste índole, perceber como os intervenientes percecionam e avaliam as atividades que realizam. O recurso a este instrumento constituiu-se como estratégia para garantir e estabelecer uma avaliação contínua com vista ao melhoramento permanente da nossa intervenção. É de ressaltar que este instrumento avaliativo possui a mesma base para todas as tipologias, no entanto, em alguns casos houve a necessidade de introduzir outras questões motivadas por situações específicas de cada atividade (por exemplo, na representação da peça de Natal devido à necessidade de sessões para ensaiar e para representar a peça).

Assim, aquando da aplicação do instrumento de avaliação foi explicado aos idosos qual a sua finalidade e também, por outro lado, houve a necessidade de os ajudar no preenchimento do instrumento uma vez que possuem baixas habilitações literárias. A este propósito, é de lembrar que, devido às oscilações, durante o projeto, do número de elementos do grupo-alvo, a avaliação de cada atividade foi realizado unicamente pelos presentes.

Desta forma, a avaliação do presente projeto foi, ao longo do processo, sistemática, constante e permanente.

A seguir, é apresentada avaliação das atividades desenvolvidas.

#### ✓ **Atividades de Desenvolvimento cognitivo**

As atividades de desenvolvimento cognitivo procuram manter o cérebro e o sistema nervoso do idoso ativo, prevenindo, desta forma, o declínio ou o surgimento de certas doenças cognitivas e por outro lado na redução das capacidades intelectuais.

Seguindo este pensamento, foram realizadas três atividades de desenvolvimento cognitivo, a saber: *o Bingo de Imagens; Quiz*, e, ainda a sessão formativa: “*Nem tudo o que parece é*” (ponto 4.1.1).

#### **Bingo de Imagens**

Pretendia-se com esta atividade desenvolver a memória visual dos idosos, bem como a sua capacidade de concentração. Neste âmbito, os participantes quando inquiridos se haviam gostado da atividade responderam que “muito” e “bastante”, acrescentando que era interessante. Por outro lado, quando questionados pela possível estimulação da sua capacidade de concentração e atenção, todos os idosos que participaram afirmaram positivamente. Revelando, ainda, que aprenderam um novo jogo e que é importante estar atento às circunstâncias que nos rodeiam (Apêndice VII).

#### **Quiz**

Questionados se tinham gostado de realizar esta atividade, os idosos responderam afirmativamente, considerando-a interessante e bem organizada. Esta atividade visava desenvolver a capacidade cognitiva dos idosos através de “ditos” tradicionais. Neste âmbito, os participantes afirmaram que no *Quiz* usaram ativamente as suas capacidades de atenção e concentração para conseguir entender e acertar nas respostas às diversas questões. Por outro lado, o jogo permitiu a construção de um espaço de partilha e de aprendizagens, uma vez que os inquiridos afirmam

ter aprendido o significado de alguns provérbios que não conheciam; tiveram conhecimento de informações sobre saúde que não sabiam e, ainda, indicam que aprenderam novas adivinhas (Apêndice VII).

### *Sessão formativa “Nem tudo o que parece é”*

Conforme as respostas ao inquérito de avaliação, foi possível verificar que esta atividade foi do agrado dos idosos, apontando que o tema abordado era interessante. Ainda mais, quando inquiridos se gostaram de realizar a experiência da cromatografia e as de mais atividades lúdicas integrantes na atividade responderam positivamente.

Relativamente aos materiais de laboratório e lúdicos usados ao longo da sessão, os idosos concordam que foram uma mais-valia na compreensão e explicitação do tema abordado. Desta forma, podemos destacar que a possibilidade da experimentação por parte dos educandos de certos materiais fomenta a motivação e a participação ativa dos mesmos numa iniciativa educativa uma vez que desperta no indivíduo a curiosidade e o interesse em querer aprender.

Os idosos revelaram que a sessão formativa “*Nem tudo o que parece é*” estimulou a memória, o que por sua vez, consistiu num fator de promoção da concentração e atenção dos idosos na concretização da atividade.

No geral, nenhum idoso aponta qualquer aspeto que não gostasse de realizar, pelo contrário, revelaram que apreciaram mais a experiência da cromatografia; da atividade de germinar uma flor de papel e de visionar os filmes do nascimento das flores. Por último, os idosos quando questionados sobre quais as aprendizagens que a atividade proporcionou responderam que aprenderam: o processo da fotossíntese; a realizar a experiência da cromatografia; o porquê da mudança de cor das plantas durante as estações do ano, e ainda, aprenderam que nem sempre aquilo que vemos é o que parece na realidade (Apêndice VII).

Esta atividade pretendia promover o interesse e aproximar o idoso aos conhecimentos científicos, desta forma, foi possível destacar o poder da combinação dos processos científicos no meio educativo como forma de estimulação e promoção da participação ativa da população, independentemente do género, classe social, idade e habilitações académicas. Esta complementaridade que se estabeleceu possibilitou, de certa forma, refutar a ideia de que a aprender ciência é para gente mais nova, ao valorizar e reconhecer o conhecimento e capacidades das pessoas mais velhas, demonstrando que “velhos são mesmo os trapos”.



Ainda relativamente a esta atividade, é de referir que esta foi apresentada, como sendo uma intervenção inovadora na terceira idade, no *Congresso nacional de Comunicação de Ciência* (Lagos, 2015) e no *Seminário de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária*, subordinado ao tema "Educação de Adultos e Métodos Inovadores de Intervenção" (Instituto de Educação, Universidade do Minho, 2015).

De um modo geral, estas atividades de desenvolvimento cognitivo foram bem aceites pelos idosos, sendo consideradas interessantes e uteis, e desta forma foram ao encontro dos objetivos específicos traçados.

#### ✓ Atividades culturais

##### Atividade: Recolha e compilação de Materiais etnográficos

No que concerne a esta atividade é necessário lembrar que embora toda a população alvo estivesse presente em pelo menos uma das sessões realizadas, esta foi avaliada na última sessão, nomeadamente em maio, com 16 idosos. Neste sentido, os idosos relativamente à pergunta se gostaram da atividade disseram que sim, classificando-a de “muito” e “bastante” interessante e bem organizada.

Quando questionados pelos aspetos que menos gostaram de realizar, os participantes revelaram que não existiu, apontando, por outro lado, que como aspetos mais preferidos gostaram de ouvir as gravações das músicas que cantaram, de recordar os tempos antigos, de contar adivinhas, cantar as músicas antigas e ainda revelaram que gostaram da ideia de fazer o Cancioneiro.

Por último, quando inquiridos pelas aprendizagens adquiridas ao realizar esta atividade os idosos afirmam ter aprendido o significado de alguns provérbios, novas adivinhas e também aprenderam novas quadras de algumas cantigas (Apêndice VII).

#### ✓ Atividades lúdicas

As atividades lúdicas caracterizam-se quase sempre pelo seu caráter mais divertido, de convívio, de lazer e descontração, no entanto baseia-se, também, na procura do desenvolvimento do ser humano.

No que concerne ao presente projeto de intervenção, realizou-se, nesta categoria, a encenação e representação da peça de Teatro sobre o *Nascimento do Menino Jesus* (ponto 4.1.3)

#### **Atividade: Realização da Peça de Teatro**

Relativamente à peça de teatro, os idosos, através dos dados do inquérito por questionário, revelaram que gostaram desta atividade, considerando-a interessante.

Quando inquiridos pelas dificuldades ao longo dos ensaios alguns idosos responderam que tiveram, principalmente em lembrar os gestos e falas das suas personagens e, também, revelaram ter algumas dificuldades na aprendizagem da letra e coreografia da música. Embora as dificuldades sentidas, nenhum idoso aponta qualquer aspeto que não fosse do seu agrado. Manifestando, por outro lado, que gostaram principalmente do tema da peça de Natal, dos ensaios, de estar em cima do palco e, ainda, cantar e dançar o Natal Africano.

Quando questionados pelas aprendizagens adquiridas nesta atividade os idosos indicaram que ficaram a saber qual o papel e as funções do narrador, aprenderam as falas da personagem que estavam a interpretar e também afirmam ter aprendido a música do natal Africano (Apêndice VII).

#### **✓ Atividades desenvolvimento pessoal**

No que concerne às atividades de desenvolvimento pessoal estas caracterizam-se pela procura em “desenvolver o “eu” do idoso, nas suas experiências, as suas emoções e sentimentos” (Jacob, 2007, p. 18), de forma a estimular o conhecimento que cada um tem de si mesmo e o modo como interage com o outro no seio do seu grupo.

As atividades de desenvolvimento pessoal inerentes a este projeto foram sobre o cristianismo, denominada de “*O sentido da Páscoa*”, bem como a interpretação e discussão de fotografias, nomeadamente “*Colorir-me*” (ponto 4.1.4).

#### **Atividade sobre cristianismo: “O sentido da Páscoa”**

Relativamente à avaliação desta atividade, os idosos afirmam positivamente quando inquiridos se haviam gostado da atividade, classificando-a de “muito” e “bastante” interessante.

Para além de terem considerado esta atividade de desenvolvimento pessoal interessante, os participantes revelaram que gostaram de tudo, mas indicam como aspetos prediletos a

explicação feita sobre o sentido da Páscoa Cristã, a discussão do tema, bem como quando recordaram o modo de comemorar esta festividade nos tempos antigos.

Por último, à pergunta relativa às aprendizagens adquiridas, os intervenientes revelaram que aprenderam que a nossa cultura tem fundamento na religião cristã; ficaram a saber qual o significado da ressurreição de Jesus Cristo, e também apontam que aprenderam que a Páscoa significa “passagem” (Apêndice VII).

O grande objetivo desta atividade era potenciar reflexões acerca do sentido cultural e social da Páscoa nos idosos, e conjugando deste modo com os resultados obtidos, pode-se concluir que esta atividade permitiu o desenvolvimento do (auto)conhecimento das raízes da sua identidade sociocultural.

#### **Atividade fotografias interpretadas e discutidas: “Colorir-me”**

Os participantes quando questionados se haviam gostado de realizar esta atividade responderam, na sua maioria, que “muito” e “bastante”, no entanto algumas pessoas disseram que gostaram “mais ou menos”. Nesta linha de pensamento, a maioria dos inquiridos classifica a atividade de “muito” e “bastante” interessante, havendo algumas respostas de “mais ou menos”. No que concerne aos aspetos que mais apreciaram afirmaram que gostaram de fazer tudo, e ainda, mais especificadamente, de usar as tintas e os pinceis; de misturar as cores para obter outra cor e conhecer o significado das cores. Por outro lado, relativamente aos pontos que menos gostaram não apontaram nenhum.

Por último, quando inquiridos se tinham aprendido algo com a realização desta atividade, os idosos reponderam que aprenderam que as cores têm significados; que misturar amarelo e azul obtêm-se cor verde, e ainda alguns participantes afirmam que aprenderam a pintar com tintas (Apêndice VII).

#### **✓ Outras atividades**

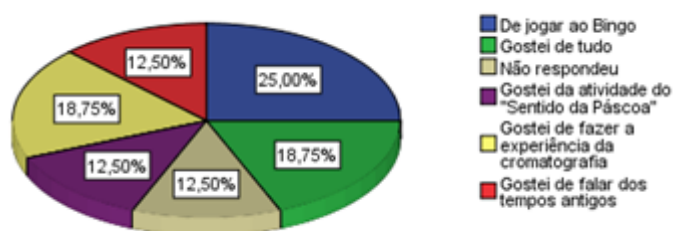
Como mencionado anteriormente, o presente projeto contemplava também a realização de algumas atividades desenvolvidas com dois idosos que se encontravam em situação de frequência permanente na instituição (denominada de *jogos diversos*). Esta atividade findou passado um mês de estágio devido ao falecimento de um idoso e ao agravamento do estado de saúde de outro, o que por sua vez, impossibilitou a sua continuação e respetiva avaliação (ponto 4.1.5). Porém, através das observações participantes e diretas, bem como pelas conversas informais com estes idosos aquando a realização dos jogos permitiu perceber que estavam

satisfeitos com a existência de atividades que ocupassem de uma forma mais ativa esse tempo. Por outro lado, realizou-se em conjunto com o grupo-alvo **atividades extraplano de estágio planeadas e organizadas pela estagiária de Educação** (ponto 4.2.1) que foram igualmente sujeitas à avaliação pelos presentes, no final do projeto, através do preenchimento de um inquérito por questionário (Apêndice VIII).

Nesta linha de orientação, relativamente à atividade *trabalhos manuais* os idosos quando inquiridos se haviam ter gostado de a realizar responderam positivamente, considerando-a “muito” e “bastante” interessante. Em relação à atividade *Jogos tradicionais* os inquiridos responderam que gostaram “muito” e “bastante” de a desenvolver, apontando que foi interessante. Por outro lado, no que concerne à atividade *Filmagem e visionamento do filme sobre as Coroas das Maias*, os idosos afirmaram que gostaram de a executar, classificando-a de “muito” e “bastante” interessante. Ainda como atividade extraplano, a *Caminhada ao Pilar e Visita ao museu-castelo da Póvoa de Lanhoso* foi do agrado e do interesse dos participantes (Apêndice IX).

Como balanço final, não se pode deixar de referir que as oscilações verificadas do número de participantes ao longo deste projeto constituiu-se como entrave uma vez que não permitiu avaliar de uma forma igualitária, continuada e integral todos os elementos do grupo-alvo. No entanto, e tendo presente esta ideia, foi possível aferir, através da realização de um inquérito de avaliação final (Apêndice X), que na globalidade as atividades desenvolvidas pelos idosos foram do seu agrado. Apontando como aspetos que mais gostaram, ao longo destes meses de estágio (Gráfico 3), de jogar ao Bingo (25%), de realizar a experiência da cromatografia (18,75%) a atividade do “Sentido da Páscoa” (12,50 %), gostaram igualmente de falar dos tempos antigos (12,50%) proporcionado pelas sessões das atividades culturais, sessão “Sentido da Páscoa” e atividade Filmagem e Visionamento do filme sobre as Coroas das Maias; ainda é de referir que houve idosos que apontaram que gostaram de tudo (18,75%).

Gráfico 3 - O que mais gostou ao longo do projeto?



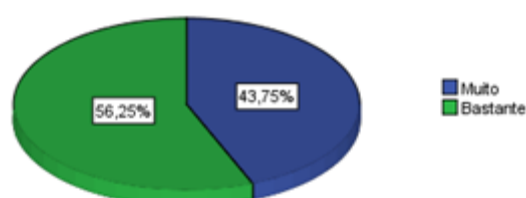
Fonte: dados da nossa pesquisa-ação

Em contrapartida, quando questionados pelos aspetos que menos gostaram ao longo desta intervenção, os idosos não mencionaram nenhum.

À questão “Aprendeu alguma coisa com as atividades realizadas?”, os idosos responderam afirmativamente, mencionando que aprenderam “muito” e “bastante” (Apêndice XI). Estas respostas revelam-se como indicador positivo no que concerne à satisfação dos idosos por este projeto de intervenção, bem como do sucesso desta intervenção uma vez que era seu intuito proporcionar e desenvolver aprendizagens no grupo-alvo por meio da animação sociocultural. Neste sentido, é possível verificar, tal como perspectivado pela teoria, que momentos de lazer, ócio e descontração podem constituir-se como espaços privilegiados de partilhas e aprendizagens, importantes, na promoção da participação ativa e autonomia dos idosos quer na esfera pessoal quer na esfera comunitária. Desta forma, é de referir que a ocupação dos tempos livres nesta fase da vida, a velhice, constitui-se como um fator preponderante no derrube das ideias negativistas sobre o envelhecimento, reforçando, desta forma, a importância da educação ao longo da vida na população mais velha.

Por outro lado, as aprendizagens adquiridas e desenvolvidas num projeto educativo são mais enriquecedoras e transformadoras quando se rege pelo princípio dialógico, da participação ativa e efetiva de todos os participantes nos processos de tomadas de decisões e pelo princípio do respeito *pelo outro*. Nesta linha de orientação, foi perguntado aos idosos se ao longo da intervenção se sentiram que a sua vontade e interesse foi sempre respeitada, ao qual responderam positivamente (Gráfico 4), mencionando que “muito” (43,75%) e “bastante” (56,25%).

*Gráfico 4 - Ao longo da intervenção, sentiu que a sua vontade foi sempre respeitada?*



**Fonte:** dados da nossa pesquisa-ação

Desta forma, a realização deste trabalho interventivo permitiu motivar, dinamizar e despontar diversas aprendizagens nos idosos. As atividades desenvolvidas tinham como base as

histórias de vida dos indivíduos – possivelmente o conhecimento mais único e rico que existe-, de forma a incentivar à participação ativa. Esta estratégia, chamemo-lhe assim, assentou em pontos chave, como a valorização dos interesses, experiências, linguagem e código cultural do público alvo, que permitiu construir espaços de partilha de ideias e aprendizagens sobre os mais variadíssimos assuntos, como por exemplo, a partilha de “ditos” populares (jogo do Quiz; recolha etnográfica), a partilha de significados de certas épocas festivas (durante a recolha etnográfica, “Sentido da Páscoa”); reflexões desenvolvidas em torno do uso das cores na nossa sociedade (Atividade colorir-me). Por mais simples que fosse o tema abordado numa atividade despontou debates entre os participantes que se estabeleceu como uma mais-valia na valorização do conhecimento, pois fomentou o diálogo entre o grupo, e consecutivamente, a participação e envolvimento ativo dos idosos com as questões abordadas.

Assim, investir em atividades de desenvolvimento cognitivo permitiu impulsionar a concentração e atenção dos idosos, fundamental para o indivíduo ser mais autónomo, e conseqüentemente, melhorar a sua “qualidade de vida”. Desenvolver atividades culturais possibilitou explorar os significados que refletem as suas experiências de vida, fundamental para a integração do indivíduo na sociedade. Realizar atividades lúdicas permitiu desenvolver criativamente as capacidades intelectuais, sociais e motoras dos idosos. Investir em atividades de desenvolvimento pessoal permitiu uma reflexão sobre o “eu” de cada um. Por outras palavras, independentemente do “tipo” de atividade desenvolvida - quer seja de desenvolvimento cognitivo, desenvolvimento pessoal, lúdicas, culturais ou outro-, o mais importante é a pessoa estimular as suas capacidades e aptidões, sendo que quando realiza atividades *com o outro* desenvolve e aprende de maneira diferente e possivelmente mais, ou seja, fortalece as suas relações sociais e define a sua própria identidade (Araújo, & Melo, 2011; Jacob, 2007).

Por outro lado, no que concerne ao trabalho desenvolvido pela estagiária, ao longo dos nove meses de estágio, os idosos apontam que esteve bem, que ajudava sempre que era preciso, dedicada e atenta, e ainda que desenvolveu um bom trabalho (Apêndice XI). Estas respostas são importantes uma vez que num projeto interventivo, o educador apresenta-se como orientador, impulsionador, motivador, facilitador de aprendizagens, mas igualmente, deve ser alguém que saiba criar empatia, pois só dessa forma consegue construir, em conjunto com o grupo, um espaço de partilha, reflexão e aprendizagem.

Resumindo, o presente projeto visava estimular nos idosos um envelhecimento ativo de forma a melhorar o seu bem-estar e “qualidade de vida”, neste âmbito, esta ideia esteve presente

em todas as atividades realizadas ao longo da intervenção, sendo possível verificar o alcance dos objetivos gerais e específicos através dos resultados obtidos. Por outras palavras, foi possível partilhar conhecimentos, despontar aprendizagens, desenvolver capacidades e aptidões, importantes para se tornarem mais autónomos, participativos e ativos no seio da sua comunidade.





## Capítulo V – Considerações Finais

Neste ponto, é apresentado a análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos bem como a evidência do impacto do estágio a nível pessoal, institucional e a nível de conhecimento na área de especialização, nomeadamente na Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

### 5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos

O progressivo envelhecimento demográfico em Portugal desencadeou a necessidade de investir e desenvolver iniciativas direcionadas à população idosa. Estas iniciativas constituem-se como uma mais valia na disseminação de riscos e atitudes negativistas que geralmente estão associados a este fenómeno.

Nesta linha de orientação, o presente projeto inspirou-se nas orientações e princípios da Educação ao Longo da Vida (Dias, 2009) como forma de tornar os idosos mais autónomos, ativos, consciencializados, reflexivos e participativos. Assim, as atividades realizadas procuraram contribuir para o envelhecimento ativo da população alvo. Desta forma, todas as intervenções educativas devem conceber o individuo como o protagonista das suas próprias aprendizagens e conhecimentos, uma vez que o potencial que cada individuo possui transforma-se em novos saberes e conhecimentos quando existe a criação de um espaço educativo amplo, adequado e favorável ao contínuo e permanente crescimento e melhoramento da pessoa. A realidade é que os idosos têm uma enorme bagagem de conhecimentos, experiências e pontencialidades adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida que, por um lado, constituem-se num recurso valioso para a sociedade se desenvolver, todavia, não exclui a necessidade de, por outro lado, aprender e de estar em contacto permanente com novas experiências, essenciais para o desenvolvendo das suas dimensões.

Um dos intuitos dos projetos educativos direcionados para a terceira idade consiste em contrariar as práticas e atitudes idadistas. Nesta linha de orientação, um dos pontos chave do Projeto *“Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida”* prendeu-se com a realização de atividades que estimulasse aprendizagens nos idosos com base em experiências mais inovadoras e diferentes àquelas que habitualmente realizam com vista a lutar contra o idadismo. Num processo de envelhecimento ativo é possível, neste âmbito, pensar e desenvolver iniciativas que proporcionem aprendizagens significativas nos idosos tendo por base o uso de materiais e ferramentas tecnológicas e inovadoras (como o uso do computador, máquinas

fotográficas) ou até materiais mais simples (como os materiais reciclados), mas o essencial é que atentam ao desenvolvimento e emancipação dos idosos no seu todo usando a abordagem da transversalidade, isto é, uma abordagem recíproca de provocar e ser provocador de novas aprendizagens. Numa forma simples, o mais importante num processo educativo é a **pessoa, independentemente das questões relacionadas com a idade, habilitações literárias, classe social ou qualquer outro fator.**

Com base nos resultados satisfatórios obtidos com a realização do presente projeto permitiu salientar que o desenvolvimento de intervenções deste índole não podem ser vistos como meras iniciativas de entretenimento, de assistencialismo e de ocupação dos tempos livres dos idosos. Muito pelo contrário, estas iniciativas constituem-se como estratégias importantes na revitalização dos processos de mudanças e transformações das pessoas mais velhas. Neste sentido, no caso particular deste público-alvo as atividades de animação sociocultural revestiram-se de momentos de lazer, convívio e de divertimento, mas também, momentos importantes de debate e reflexão que inevitavelmente se constituiu num espaço privilegiado na consciencialização de vários assuntos abordados. Assim, a criação de espaços favoráveis ao crescimento dos idosos faz-se pela colaboração e comprometimento mútuo entre público-alvo e instituição, nomeadamente na promoção de iniciativas que respeitem a vontade e interesses de todos os envolvidos com vista a integrar ativamente os idosos na comunidade, melhorando, desta forma, as condições de bem-estar e “qualidade de vida” de todos os idosos.

Concluindo, podemos afirmar que no projeto *“Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida”* a animação constituiu-se, como um pilar importantíssimo no campo da educação ao longo da vida, onde o diálogo, partilha e reflexão revelaram-se como fortes aliados na defesa pelo envelhecimento ativo.

## **5.2. Evidência do impacto do estágio a nível pessoal, nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização**

Desenvolver um projeto educativo proporciona a construção de oportunidades, desafios, aprendizagens e reflexões que produzem inevitavelmente impactos a vários níveis: pessoal, institucional e na área de conhecimento que a intervenção incide.

Nesta linha de pensamento, a um nível pessoal, a realização do estágio teve um forte impacto ao permitir o desenvolvimento da identidade individual e profissional da estagiária em Educação. Por outras palavras, o caminho traçado, ao longo deste meses, possibilitou o contacto direto com pessoas mais velhas que inevitavelmente se refletiu na construção e envolvimento com

ideias e pensamentos intergeracionais. Reforçando a ideia que o contacto com *o outro* desenvolve-se pelo diálogo, confiança e partilha.

Este grupo-alvo mostrou ser coeso e com vontade em participar e aprender mais, ao longo do processo, sem dúvida reflete uma lição para a vida: nunca se é velho de mais para aprender e querer melhorar quem somos, mas, ao mesmo tempo, nunca esquecer todo percurso caminhado.

Possivelmente um dos primeiros impactos aconteceu passado pouco tempo de estágio, aquando do falecimento de um elemento do grupo. Embora o pouco tempo de contacto com o idoso foi possível contruir laços de confiança e empatia. A verdade é que é difícil lidar com a “morte”, quer em contextos profissionais, quer individuais. Neste âmbito, os idosos – fortemente aliados à ideia de vida após a morte (ideia de espiritualidade inspirada na religião) – mostraram que é necessário encarar a “morte” como algo natural na vida de todos os seres humanos, sendo um motivo válido para aprender a “Ser na vida” e não apenas “Estar na vida”.

Trabalhar com a terceira idade, no geral, e mais particularmente com este grupo fez salientiar a diversidade de conhecimentos, experiências e memórias que personalizam a identidade de uma comunidade e a unicidade de cada um. Sendo, por isso, necessário refutar as ideias pré-concebidas da sociedade em relação aos idosos, porque elas são isso mesmo, antecipadas, antagónicas da realidade.

A um nível institucional, o desenvolvimento do presente projeto, na minha ótica, permitiu abrir novos horizontes no que concerne à diversidade e variedade de práticas educativas possíveis de serem realizadas com a população idosa. Neste âmbito, destaca-se a introdução de atividades de desenvolvimento cognitivo e também da introdução de experiências científicas na terceira idade que mostraram que se pode inovar e aprender através do jogo e do “lúdico”. Ainda a este propósito, é de salientar a ideia da criação do Cancioneiro que representou, em simultâneo, uma forma de valorizar o conhecimento que os idosos são detentores e uma forma de aproximar a população mais velha (e instituição) ao público em geral. Por outro lado, aquando o desenvolvimento das atividades de atualização dos processos individuais dos idosos foi proposto pela estagiária a introdução de mais um elemento diagnóstico, nomeadamente o índice de Kazts, para avaliar as funções motoras dos idosos. Esta ideia permite, a meu ver, à instituição reunir mais informações acerca da realidade dos idosos, podendo desta forma ser uma mais-valia no desenvolvimento mais adequado das iniciativas interventivas no futuro.

Assim, o impacto deste projeto não se registou apenas no contributo da estagiária na realização das atividades institucionais, mas também na iniciativa que demonstrou em desenvolver outras.

Por último, mas não menos importante, são os impactos do projeto a nível do conhecimento na área de educação de adultos e intervenção comunitária. Neste âmbito, a grande evidência que se verificou através do trabalho desenvolvido foi a oportunidade de aplicar a “teoria” aprendida ao longo do meu percurso académico no contexto real, pois é no contexto que se conjugam teorias e reflexões com os desafios, necessidades e as características tão próprias de um grupo e seu contexto. Por outro lado, evidenciou que intervir implica ao profissional de educação de adultos e intervenção comunitária uma constante reflexão do seu trabalho e de ser um agente ativo da sua própria formação.

Por outras palavras, apura-se, no terreno, o sentido do desafio, ou seja, aprendemos a desvendar e encontrar novas respostas aos imprevistos. É com base nesta ideia que o estágio permitiu construir uma visão mais alargada, clara e aproximada da realidade do mercado de trabalho. Talvez a característica que se destacou com esta experiência é a necessidade da curiosidade no educador. A curiosidade em saber mais, em querer mais, em ir mais longe; a curiosidade para conseguir motivar, para conseguir despertar; a curiosidade para compreender os “porquês”; a curiosidade pelo questionamento; a curiosidade pelo conhecimento; a curiosidade em querer e ajudar a aprender, melhorar e desenvolver. Assim, o trabalho de um profissional em educação de adultos e intervenção comunitária é tentar ser mestre na arte de (re)criação, (re)estruturação, (re)aplicação, da (auto)reflexão, da tentativa-erro-tentativa, da (re)descoberta, do trabalho em equipa, do diálogo, da colaboração, da escuta ativa...

Em síntese, esta experiência permitiu salientar que Educar não é uma tarefa simples, mas que é algo que se constrói ao longo da vida. A educação de adultos e intervenção comunitária destaca-se, desta forma, pela sua abordagem multidisciplinar e integradora, independentemente da idade, género, habilitações académicas e classe social dos atores sociais com quem se trabalha.

## Bibliografia Referenciada

- ALCOFORADO, L. & FERREIRA, S. M. (2011). Educação de Adultos: Nótulas sobre a necessidade de descomprometer a Cinderela depois do Beijo do Príncipe Encantado. *In* Alcoforado, L.; Ferreira, J. A. G.; Ferreira, A. G.; Lima M. P.; Vieira, C. V.; Oliveira, A. L.; Ferreira, S. M. (Orgs.) *Educação e Formação de Adultos. Políticas, práticas e investigação*. Coimbra: Imprensa Universidade de Coimbra, pp. 7-20
- ALHADEFF-JONES, M. (2013). Complexity, methodology and method: crafting a critical processo f research. *In Complicity: An international jornal of complexity and education*, v. 10, nº1, pp. 19-44
- ALMEIDA, J. F. & PINTO, J. M. (1995). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Ed. Presença
- ARAÚJO, L. (2011). Exercite o seu corpo. *In* RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (coord.). *Manual de envelhecimento ativo*. Porto: Lidel, pp. 13-44
- ANDER-EGG, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS, Instituto de Ciencias Sociales Aplicadas
- ANTUNES, M. P. (2011). Histórias de vida ou método (auto)biográfico: uma experiência: uma experiência na formação de educadores de adultos. *Roteiro*. v.36, nº1, pp. 33-54.
- ANTUNES, M. C. P. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Coimbra: Almedina
- ANTUNES, M. C. P. (2007). (coord.). *Educação de adultos e intervenção comunitária II*. Coimbra: Almedina
- ANTUNES, M. C. P. (2001). *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget
- AZEVEDO, M. J.& TELES, R. (2011). Revitalize a sua mente. *In* Ribeiro, O. & Paúl, C. (coord.). *Manual de envelhecimento ativo*. Porto: Lidel, pp. 77- 111
- BAPTISTA, I. (2014). (coord.). *Instrumento de regulação ético-deontológico. Carta ética*. Sociedade Portuguesa de Ciências Sociais. <http://www.ufrgs.br/inov/docs/carta-etica-pdf> (acedido a 06/10/2014)
- BASTOS, P. (1945). *Maria Luiza Balaio ou Maria da Fonte*. Lisboa: Moderno

- BENTO, A. (2006). A animação serve as ideologias: ou ela própria é já uma ideologia? *In* PERES. A. N. & LOPES, M. S. (coords). *Animação, Cidadania e Participação. Chaves: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia*, pp.22-31
- BERNET, J. T. (1998).Concepto, discurso y universo de la animación sociocultural, *In* TRILLA, J. (coord.). *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel Educación, pp.19-44
- BETTENCOURT, A.M.S. (1993). A ocupação da Idade do Bronze no Castro de Lanhoso (Póvoa de Lanhoso - Braga). *In* *Cadernos de Arqueologia*, série II, 10-11, pp. 153-180
- BODGAN, R. & BIKLEN, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora
- BUENO, B. & VEGAS, J. V. (2000). *Desenvolvimento Adulto e Envelhecimento*. Madrid: Síntesis Psicología
- BRAUN, V. & CLARKE, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. v. 3, nº2, pp. 77-101
- CABEZA, M. C. (2006). Ócio e animação: Novos tempos. *In* PERES. A. N. & LOPES, M. S. (coords). *Animação, Cidadania e Participação*. Chaves: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia, pp.126-154
- CABRAL, M. V. (2013). (coord.). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos
- CANÁRIO, R (1999). *Educação de adultos: um campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.
- CANO, L. (2012). *Análisis del grado de satisfacción de los usuarios que participan en el Programa de Animación Sociocultural de la Residencia San José de Santovenia de Pisuerga (Valladolid)*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2688/1/TFG-G%2047.pdf>. (accedido a 20/11/2014).
- CAPELA, J. V. (1999). *A Revolução do Minho de 1846. Segundo os relatórios de Silva Cabral e Terena José*. Braga: Edições Afrontamento

- CAPUCHO, J. O. (2009) . *A fotossíntese e as plantas – Cromatografia em papel*.  
[http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3582/9/ulfc055744\\_Anexo14\\_cromatografia.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3582/9/ulfc055744_Anexo14_cromatografia.pdf) . (Acedido a 13/12/2014)
- CARRASCO, J. G. (Coord.) (1997). *Educación de adultos*. Barcelona: Ariel Educación
- CELESTINO, A. (1994). *Antigamente era San Johan de Rey*. Edição subsidiária pelo Pelouro da Cultura da Camara Municipal da Póvoa de Lanhoso
- CORREIA, A.C.C. (2010). *Animação sociocultural: uma forma de educação permanente e ao longo da vida para um envelhecimento ativo*.  
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16865/1/Ana%20Catarina%20Santos%20Correia.pdf>. (acedido a 15/10/2014)
- CUNHA, M. (2009). *Animação sociocultural na terceira Idade: Recurso educativo de intervenção*.  
 Chaves: ousadias
- CUBERO, V. M. (1991). *La animación sociocultural: una alternativa para la tercera edad*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales
- CUNHA, M. (2009). *Animação sociocultural na terceira Idade: Recurso educativo de intervenção*.  
 Chaves: ousadias
- DIAS, J. R. (2009). *Educação - O caminho da nova humanidade: das coisas às pessoas e aos valores*. Porto: Papiro
- DIAS, J. R. (1982). *Educação de Adultos. A pessoa e a comunidade*. Braga: Universidade do Minho
- DIAS, J. R. (1979). *A Educação de adultos. Introdução histórica*. Braga: Universidade do Minho
- FINGER, M. & ASÚN, J. M. (2003). *A educação de adultos numa encruzilhada. Aprender a nossa saída*. Porto: Porto Editora
- FERNÁNDEZ, F. S. (2006). *As raízes históricas dos modelos atuais de educação de pessoas adultas*. Lisboa: Educa
- FERNANDO, S. (2008). O tempo livre, ócio e animação. *Revista Práticas de Animação*. nº1, pp.1-16 <https://sites.google.com/site/revistapraticasdeanimacao/> (acedido a 7/11/2014).

- FONSECA, A. M. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- FREITAS, P.A.R. (1992). *Terras de Lanhoso. Monografias II. Mea Popula Lanyoso. Forais de Lanhoso*. Camara Municipal da Póvoa de Lanhoso
- FREITAS, A. K. M. (2007). *Psicodinâmica das cores em comunicação*. [http://www.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Cor/psicodinamica\\_das\\_cores\\_em\\_comunicacao.pdf](http://www.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Cor/psicodinamica_das_cores_em_comunicacao.pdf). (acedido a 27/04/2015)
- GADOTTI, M. & ROMÃO, J. (Orgs.) (2000). *Educação de jovens e adultos. Teoria, prática e proposta*. São Paulo: Cortez Editora
- GILLET, J-C. (2006). A animação entre marcha e a democracia. In PERES, A. N. & LOPES, M. S. (coords). *Animação, Cidadania e Participação*. Chaves: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia, pp. 82-94
- GÓMEZ, J.A.C. (1998). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. In TRILLA, J. (coord.). *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel Educación, pp. 41-60
- GONÇALVES, C. D. & OLIVEIRA, A.L. (2011). Sabedoria e educação: um estudo com adultos da Universidade Sénior. In Alcoforado, L.; Ferreira, J. A. G.; Ferreira, A. G.; Lima M. P.; Vieira, C. V.; Oliveira, A. L.; Ferreira, S. M. (Orgs.) *Educação e Formação de Adultos. Políticas, práticas e investigação*. Coimbra: Imprensa Universidade de Coimbra, pp. 245-253
- INE (2014). *População residente (Nº) por local de residência, sexo e grupo etário (por ciclos de vida)*; Anual. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_unid\\_territorial&menuBOUI=13707095&contexto=ut&selTab=tab3](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=13707095&contexto=ut&selTab=tab3). (acedido a 16/09/2014).
- INE (2014). *População residente em Portugal com tendência para diminuição e envelhecimento*. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_estudos&ESTUDOSest\\_boui=226328459&ESTUDOSstema=55466&ESTUDOSmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=226328459&ESTUDOSstema=55466&ESTUDOSmodo=2). (acedido a 12/01/2015).



- INE (2012). *Mais de um milhão e duzentos mil idosos vivem sós ou em companhia de outros idosos*. [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=inedestques&DESTAQUESdest\\_boui=134582847&DESTAQUEStema=55466&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=inedestques&DESTAQUESdest_boui=134582847&DESTAQUEStema=55466&DESTAQUESmodo=2). (acedido a 12/01/2015).
- ITURRA, R. (1986). Trabalho de campo e observação participante. SILVA, A.S. & PINTO, J. M. (orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Afrontamento, pp. 149-163
- JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. <http://br.monografias.com/trabalhos/pdf/animacaoidosos/animacao-idosos.pdf>. (acedido a 23/11/2014).
- JESEN, A. (2013). Beyond the borders: the use of art participation for the promotion of health and well-being in Britain and Denmark". *Arts & Health: An Internacional Journal for Research, Policy and Practice*, v°3, n°5, pp.204-215. [http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17533015.2013.817448#.VaAET\\_IViko](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17533015.2013.817448#.VaAET_IViko). (acedido a 15-12-2014).
- LEGRAND, P. (1972). *Introdução à educação permanente*. Lisboa: Livros Horizontes
- LARRAZÁBAL, M. S. (1998). La figura del animador sociocultural. In TRILLA, J. (coord.). *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel Educación, pp. 122-133
- LIMA, G. (2006). Sociologia na complexidade. *Revista Sociologias*, n°18, pp.136-181
- LIMA, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra
- LIMA, L. C (org.). (2006). *Educação não escolar de adultos: iniciativas de educação e formação em contextos associativos*. Braga: unidade de Educação de Adultos, Universidade do Minho
- LIMA, L. (1990) (org.). *Projeto Viana (1983-1988). Um ensaio de investigação participativa*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos
- LOPES, M. S. (2006). *Animação sociocultural em Portugal*. Chaves: Gráfica do Norte
- LOPES, A. (2013). *Extração de pigmentos naturais*. <http://www.cienciaviva.pt/projectos/scienceduc/pigmentos.pdf>. (acedido a 11/12/2014)

- MAGALHÃES, E. (2011). O Envelhecimento Ativo: Uma Perspetiva Psicossocial. *In* JACOB, L. & FERNANDES, H. (coord.). *Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS, pp. 11-39
- MARQUES, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos
- MOREIRA, C. D. (1994). *Planeamento e estatísticas da investigação social*. Lisboa: Universidade técnica de Lisboa, Instituto superior de ciências e políticas
- MORIN, E. & LE MOIGNE, J. L.(2000). *A Inteligência da Complexidade*. São Paulo: Petrópolis
- NOGEIRA, A.I.C. (1996). *Para uma educação à roda da vida*. Coimbra: Instituto de Inovação Educacional
- NORTON, M. H. (1987). *Terras de Lanhoso. Monografias I. Memórias paroquiais inquérito do padre Luís Cardozo de 1788*. Camara Municipal da Póvoa de Lanhoso.
- OLIVEIRA, C.C. (2008). Educação: Pesquisa, complexidade e contemporaneidade. *Revista Reflexão e Ação*, vº16, nº2, pp.19-37
- OLIVEIRA, R. C.; SCORGTEGAGNA, P. A. & OLIVEIRA, F. S. ( 2009). Mudanças sociais e saberes: o papel da educação na terceira idade. *Passo Fundo*, v.6, nº3, pp. 283-392
- ONU (2003). *Plano de ação internacional para o envelhecimento. Brasília: Secretaria especial dos direitos humanos*. Brasília: secretaria especial dos direitos humanos
- OSORIO, A. R. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget
- OSORIO, A. R. (1998). Animación sociocultural en la tercera edad. *In* TRILLA, J. (coord.). *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel Educación, pp. 255-268
- PARDAL, L. & CORREIA, E. (1995). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal
- PAÚL, C. (2005). Envelhecimento Ativo e redes de suporte social. *Sociologia*, nº 15, pp. 275-287
- PEREIRA, R. J.; COTTA, R. M. M.; FRANCESCHINI, S. C. C.; REIBEIRO, R. C. L.; SAMPAIO, R. F.; PRIORI, S. E.; CECON, P. R. (2006). Contribuição dos domínios físico, social, psicológico

e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Revista Psiquiátrica RS*, vº1, nº28, pp. 27-38

PÉREZ, V. (2006). Educação, animação e tempo livre (ou a noite escura onde todos os gatos são pardos). In PERES, A. N. & LOPES, M. S. (coords). *Animação, Cidadania e Participação*. Chaves: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia, pp. 149-154

PÉREZ, V.J.V. (1993). *Fuentes de la animación sociocultural en Europa*. Madrid: Editorial popular, S.A.

PINTO, E. M. & PINTO, R. S (2003). *Póvoa de Lanhoso - Por terras de Lanhoso*. Paredes: Reviver-Editora, Lda

PORDATA (2014). *Números dos municípios e regiões de Portugal. Quadro-resumo: Póvoa de Lanhoso*.

[http://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/P%C3%B3voa+de+Lanhoso+\(Munic%C3%ADpio\)-6304](http://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/P%C3%B3voa+de+Lanhoso+(Munic%C3%ADpio)-6304). (acedido a 16/09/2014).

QUIVY, R. & CAMPENHOUT, L.V. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva

REDE SOCIAL DE BRAGA (2010). *Plano de Desenvolvimento Social Concelho 2011/2013*. Camara Municipal da Póvoa de Lanhoso

RIBEIRO, O. (2012). O envelhecimento ativo e os constrangimentos da sua definição. In *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, pp. 32-52

RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (coord.) (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Porto: Lidel

ROSA, V. J. M. (2012). *Envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos

ROTHERS, L. A.; SILVA, O.L; GUIMARÃES, P.; SANCHO, A. V. &ROCHA, M. A. T. (2006). Para uma caracterização de formas de organização e de dispositivos pedagógicos de educação e formação de adultos. In. LIMA, L. C (Org.). *Educação não escolar de adultos: iniciativas de educação e formação em contextos associativos*. Braga: unidade de Educação de Adultos, Universidade do Minho, pp. 181-204

- SANTOS, S. S. C. (2010). Concepções teórico-conceitual sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontológica. *In Revista Brasileira de Enfermagem*, vº 6, nº 63, pp. 1035-1059
- SANTOS, P<sup>a</sup>. M. M. (1990). *Monografia da Póvoa de Lanhoso*. Nossa Senhora da Amparo: Jubileus.
- SEQUEIRA, S. (2013). *Animar para melhor envelhecer, com satisfação*. <http://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2065/1/TESEccapa.pdf> (acedido a 17-10-2014)
- SERAPIÃO, S.; PUTERMAN, P.; IANAE, D. & CARVALHO, G. (2013). Iniciativas voltadas para a Maior Idade empreendida pela Via Gutenberg. In ROSA, T. E. C.; BARROSO, A. E. S. & LOUVISON, M. C. P. (org.). *Velhices: experiências e desafios nas políticas do envelhecimento ativo*. São Paulo: Instituto de Saúde, pp. 213-222
- SERRANO, G. P. & PUYA, M. V. P. G. (2006). *Qué es la Animación sociocultural. Epistemología y valores*. Madrid: Narcea, S. A. De Ediciones
- SERRANO, G. P. (2004). *Metodologías de investigación en animación sociocultural*. In Trilla, J. *Animación sociocultural – Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona. Ariel, pp. 100-114
- SIMÕES, A. (2006). *A nova velhice- um novo público a educar*. Lisboa: Ambar
- SILVA, E. M. M (2013). *Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/29239/1/Elsa%20Maria%20Oda%20Silva%20Sousa.pdf>. (acedido a 25-10-2014)
- SOUSA, C. (1995). *A arte do Ouro*. Camara Municipal Da Póvoa de Lanhoso
- SILVESTRE, C. A. (2011). *Educação e Formação de adultos e idosos: uma nova oportunidade*. Lisboa: Instituto Piaget
- TRILLA, J. (1998). (coord.). *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel Educación
- UCAR, X. (1992). *La animación sociocultural*. Barcelona: Pedagogia Social
- UNESCO, (1976). *Recomendación Relativa ao Desenvolvimento de la Educación de Adultos*. Nairobi. [http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB_S.PDF). pp. 1-15. (acedido: 16/01/2014)

## Outra bibliografia Consultada

### Documentos cedidos pela Instituição

Regulamento interno do Centro Comunitário Vale do Cávado

Regulamento dos Idosos – Projeto Viver a Vida



# Anexos





## Anexo I – Declaração Instituição



Universidade do Minho  
Instituto de Educação

### Declaração

A *Em Diálogo – Associação para o Desenvolvimento Social da Póvoa de Lanhoso*, representada pela presidente, Dra. Clárisse Matos Sá, sediada na Rua Comandante Luís Pinto da Silva, nº 60, 4830-535 Póvoa de Lanhoso, declara para os devidos efeitos que, no âmbito do estágio académico realizado pela Eugénia Catarina Araújo da Cunha, na especialidade de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, do Mestrado em Educação, da Universidade do Minho, autoriza a mesma a identificar no seu relatório de Estágio o nome da instituição, salvaguardando a privacidade e confidencialidade dos participantes.

Póvoa de Lanhoso, 22 de Outubro de 2014

A Presidente  
Associação para o Desenvolvimento Social da Póvoa de Lanhoso  
  
Dra. Clárisse Matos







Qual a satisfação que possui quanto aos relacionamentos que estabelece?

Grau de Satisfação <sup>1</sup>	I.	P.S.	S.	M.S.	N.R.
Familiares	◇				
Representante legal	◇				
Amigos	◇				
Vizinhos	◇				
Outras pessoas	◇				

Encaminhamento de outros Serviços (p.e. Segurança Social)

Encaminhamento:

◇ Sim – Especifique: \_\_\_\_\_

◇ Não

Contexto habitacional

Regime habitacional	Condições habitacionais	
Casa própria	Água canalizada	Esquentador
Casa arrendada	Luz	Máquina de lavar roupa
Casa cedida	Rede de esgotos	Máquina de lavar loiça
Casa partilhada	Gás	Micro-ondas
Outra situação	Aquecimento	Rádio
	Fogão	TV
	Frigorífico	Vídeo/DVD

Situação económica do cliente

Rendimentos Mensais			Despesas Mensais		
Rendimento do Trabalho	.	€	Medicação	.	€
Reforma	.	€	Renda de Casa	.	€
Pensão	.	€	Consumos de água, electricidade, gás e telefone	.	€
Complemento por Dependência	.	€	Outros	.	€
Outros	.	€			
<b>Total:</b>	.	€	<b>Total:</b>	.	€

Cálculo de Participação Familiar:

Fórmula: $R = (RF - D) / N$	Cálculo:
R: rendimento "per capita"	
RF: rendimento mensal líquido do agregado familiar	
D: despesas fixas	
N: nº de elementos agregado familiar	

<sup>1</sup> I – Insatisfeito; P.S. – Pouco Satisfeito; S. – Satisfeito; M.S. - Muito Satisfeito; N.R. – Não Responde

**Rede Social e Suporte**

O utente necessita de suporte para satisfazer e/ou desenvolver actividades quotidianas? (assinale com um x)

Sim – Qual: \_\_\_\_\_

Não

Identifique a regularidade do suporte existente do cliente: (assinale com um x)

Diário e permanente

Diário pontual

Pontual

Inexistente

O utente usufrui dos serviços de: (assinale com um x)

Apoio domiciliário - Identifique qual o Estabelecimento? \_\_\_\_\_

Centro de dia - Identifique qual o Estabelecimento? \_\_\_\_\_

Centro de convívio - Identifique qual o Estabelecimento? \_\_\_\_\_

Outro serviço - Especifique qual, assim como o Estabelecimento: \_\_\_\_\_

**Saúde**

Nome do Médico de Família/Assistente: \_\_\_\_\_

Nº do SNS: \_\_\_\_\_

Centro de Saúde: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Nome do Médico da especialidade: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

**Problemas de Saúde**

<input type="checkbox"/> Respiratórios	<input type="checkbox"/> Intestinais	<input type="checkbox"/> Outros
<input type="checkbox"/> Urinários	<input type="checkbox"/> Doenças infecto-contagiosas	<input type="checkbox"/> Quais:
<input type="checkbox"/> Reumáticos	<input type="checkbox"/> Doenças cancerígenas	
<input type="checkbox"/> Cardíacos	<input type="checkbox"/> Doenças do Sistema nervoso	
<input type="checkbox"/> Hipertensão	<input type="checkbox"/> Doenças Psíquicas	
<input type="checkbox"/> HIV/SIDA	<input type="checkbox"/> Auditivos	
<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Visão	

**Medicação e indicação terapêutica**

Nome do Medicamento	Jejum	P.Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Deitar	Total

**Dependência do cliente****Grau de dependência global do utente (assinale com um x)**

- ◇ Autónomo, não necessita de apoio
- ◇ Necessita de pequenos apoios na vida quotidiana e no apoio à mobilidade
- ◇ Necessita de apoio na higiene pessoal, tarefas de vida e na mobilidade
- ◇ Totalmente dependente para a satisfação das necessidades básicas (alimentação, higiene, etc.)

**Deficiência (assinale com um x)**

## ◇ Mental

- ◇ Visual
  - ◇ Normal
  - ◇ Má
  - ◇ Muito má (cegueira)

- ◇ Motora
  - ◇ Normal
  - ◇ Má
  - ◇ Muito má

- ◇ Auditiva
  - ◇ Normal
  - ◇ Má
  - ◇ Muito má (surdez)

- ◇ Fala
  - ◇ Expressão verbal perfeita/correcta
  - ◇ Dificuldade em falar

**Actividades Mentais**

## ◇ Memória

- ◇ Normal
- ◇ Esquecimentos mais ou menos frequentes
- ◇ Esquecimentos muito frequentes
- ◇ Amnésia

## ◇ Comportamento

- ◇ Normal
- ◇ Perturbações minor: teimosia, lamentações, emotividade
- ◇ Perturbações major: agitação, desorientação, fuga

## ◇ Humor

- ◇ Normal
- ◇ Tristeza ou irritabilidade
- ◇ Apatia
- ◇ Agressividade



### Hábitos, Gostos/Interesses e Qualidade de Vida

Gostaríamos de conhecer alguns dos seus hábitos, gostos e interesses

Tipo	Actividades Variáveis	Hábitos	Gostos e interesses
Refeições	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horários</li> <li>• Espaço</li> <li>• Forma de servir</li> </ul>		
Cuidados pessoais e imagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de cuidados</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de Alimentos</li> <li>• Dieta</li> </ul>		
Compras no exterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência, por tipo de produtos (diária, semanal...)</li> <li>• Com quem?</li> </ul>		
Roupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência de lavagens</li> <li>• Passar a Ferro</li> <li>• Produtos utilizados</li> </ul>		
Ocupação quotidiana do tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades diárias que faz questão de fazer para ocupar o tempo</li> <li>• Onde e com quem?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Actividades Lúdicas e/ou culturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De que tipo?</li> <li>• Com quem?</li> <li>• Onde?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Actividades desportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De que tipo?</li> <li>• Com quem?</li> <li>• Onde?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Actividades espirituais e/ou religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De que tipo?</li> <li>• Com quem?</li> <li>• Onde?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Passear	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de passeio</li> <li>• Locais</li> <li>• Com quem?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Ida ao médico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência, por tipo de especialidade e tipo de organismo</li> </ul>		
Isolamento/comunicação afectiva e social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com quem comunica?</li> <li>• Como e onde?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Mobilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com quem sai?</li> <li>• Onde?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		
Relação familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com quem estabelece contactos?</li> <li>• De que tipo e onde?</li> <li>• Frequência</li> </ul>		



**Necessidades Sentidas pela pessoa próxima do cliente** (a preencher numa visita domiciliária e/ou atendimento)

Gostaríamos de conhecer as necessidades de apoio, formação ou outras que pessoa próxima do cliente (familiar, responsável legal ou outro) sente, domínios por actividade tipo que desenvolve.

Actividade Tipo	Necessidades expressas	Necessidades Observadas
Refeições/alimentação		
Cuidados pessoais e de imagem		
Compras no exterior		
Ocupação quotidiana do tempo do cliente		
Lúdicas e/ou culturais, desportivas, espirituais, religiosas		
Passear		
Ida a consultas ou outras actividades de acompanhamento da saúde do utente		
Comunicação afectiva e social com o utente/ relação familiar		
Outras		

**Representações**

Actualmente, qual é o seu projecto de vida?


Quais são as suas necessidades?


O que espera dos serviços do Centro Comunitário? Como acha que os serviços oferecidos podem contribuir para o seu projecto de vida, assim como para satisfazer as suas necessidades?


Quais as expectativas em relação aos funcionários do Centro Comunitário?






**Contexto Habitacional**

**Segurança e acessos (externos e internos)**

---

---

---

---

**Saúde**

---

---

---

---

**Nível Cognitivo**

**Orientação Temporal**

---

---

---

---

**Orientação no Espaço**

---

---

---

---

**Verbalização**

---

---

---

---

**Capacidade Física e Funcional**

**Alimentação**

---

---

---

---

**Higiene pessoal (incluir o uso de WC e vestir-se)**

---

---

---

---



**Actividades sensoriais (fala, visão, audição)**


**Actividades locomotoras (transferência, deslocação no domicílio, deslocação no exterior, espaço de vida)**


**Actividades quotidianas (Trabalho doméstico, refeições, ir às compras)**


**Actividades mentais (memória, comportamento, humor)**


**Outras actividades (administração do dinheiro, uso de telefone, toma de medicamentos)**


**Ajudas técnicas**




**Motivo do Pedido**


**Foram Entregues cópias de todos os documentos necessários?**

- ◇ Sim
- ◇ Não

**Assinale quais os documentos em falta e a respectiva data de entrega**

- |   |                 |                 |
|---|-----------------|-----------------|
| ◇ Bilhete de Identidade                                       | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ N° de Contribuinte  | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ Cartão de Beneficiário ou Pensionista                       | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ Cartão do Serviço Nacional de Saúde                         | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ NISS (Numero de identificação da segurança social);         | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ Comprovativos de todos os rendimentos do agregado familiar; | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ Medicação crónica ou prolongada;                            | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |
| ◇ Despesas com habitação                                      | Data da entrega | ___ / ___ / ___ |

**Horário previsto de frequência do estabelecimento:**

Dias	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		
	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	

**Visitas Domiciliárias:**

- ◇ Sim
- ◇ Não, a família assim o entendeu
- ◇ Não, o técnico não tinha disponibilidade

**Agregado familiar Beneficiário de RSI:** Sim ◇; Não ◇



**Anexo III – Instrumento Diagnóstico: Índice de Katz**  
**Índice de Katz: instrumento para avaliar a funcionalidade dos idosos**



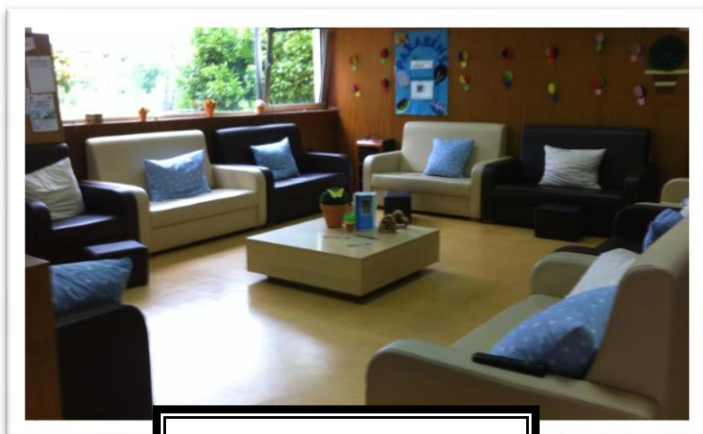
ATIVIDADES Pontos (1 ou 0)	INDEPENDÊNCIA (1 ponto) SEM supervisão, orientação ou assistência pessoal	DEPENDÊNCIA (0 pontos) COM supervisão, orientação ou assistência pessoal ou cuidado integral
Banhar-se Pontos: ____	(1 ponto) Banha-se completamente ou necessita de auxílio somente para lavar uma parte do corpo como as costas, genitais ou uma extremidade incapacitada	(0 pontos) Necessita de ajuda para banhar-se em mais de uma parte do corpo, entrar e sair do chuveiro ou banheira ou requer assistência total no banho
Vestir-se Pontos: ____	(1 ponto) Pega as roupas do armário e veste as roupas íntimas, externas e cintos. Pode receber ajuda para amarrar os sapatos	(0 pontos) Necessita de ajuda para vestir-se ou necessita ser completamente vestido
Ir ao banheiro Pontos: ____	(1 ponto) Dirigi-se ao banheiro, entra e sai do mesmo, arruma suas próprias roupas, limpa a área genital sem ajuda	(0 pontos) Necessita de ajuda para ir ao banheiro, limpar-se ou usa urinol ou comadre
Transferência Pontos: ____	(1 ponto) Senta-se/deita-se e levanta-se da cama ou cadeira sem ajuda. Equipamentos mecânicos de ajuda são aceitáveis	(0 pontos) Necessita de ajuda para sentar-se/deitar-se e levantar-se da cama ou cadeira
Continência Pontos: ____	(1 ponto) Tem completo controle sobre suas eliminações (urinar e evacuar)	(0 pontos) É parcial ou totalmente incontinente do intestino ou bexiga
Alimentação Pontos: ____	(1 ponto) Leva a comida do prato à boca sem ajuda. Preparação da comida pode ser feita por outra pessoa	(0 pontos) Necessita de ajuda parcial ou total com a alimentação ou requer alimentação parenteral

Total de Pontos = ____	6 = Independente	4 = Dependência moderada	2 ou menos = Muito dependente
---------------------------	------------------	--------------------------	-------------------------------

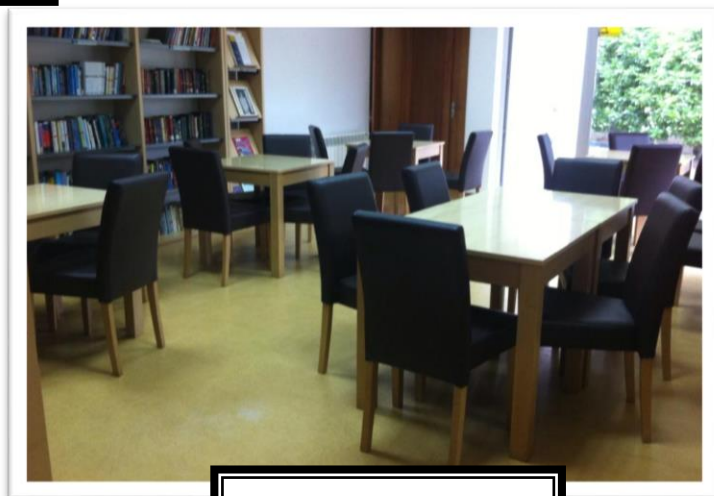
**Fonte:** Versão publicada em 1998 pela The Hartford Institute for Geriatric Nursing, referida por DUARTE, Y.; ANDRADE, C. & LEBRÃO, M. (2007). O índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. *In Revista Escola de Enfermagem*, vol.41, n.2, pp. 317-325



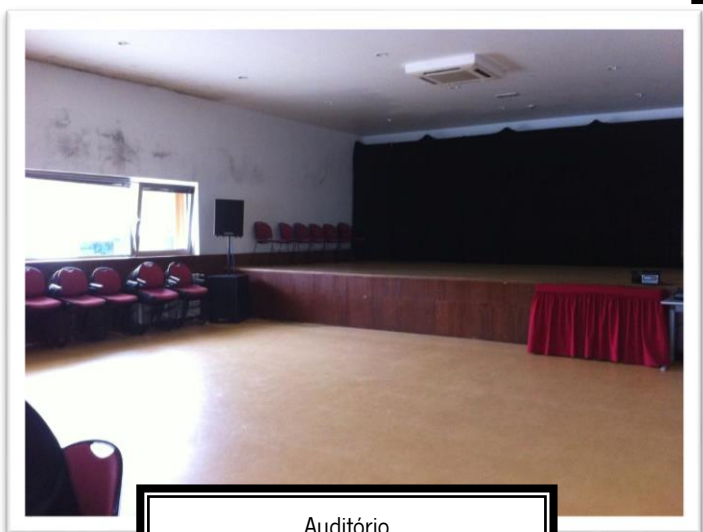
## Anexo IV – Espaços Físicos das atividades realizadas



Sala de Estar



Biblioteca



Auditório

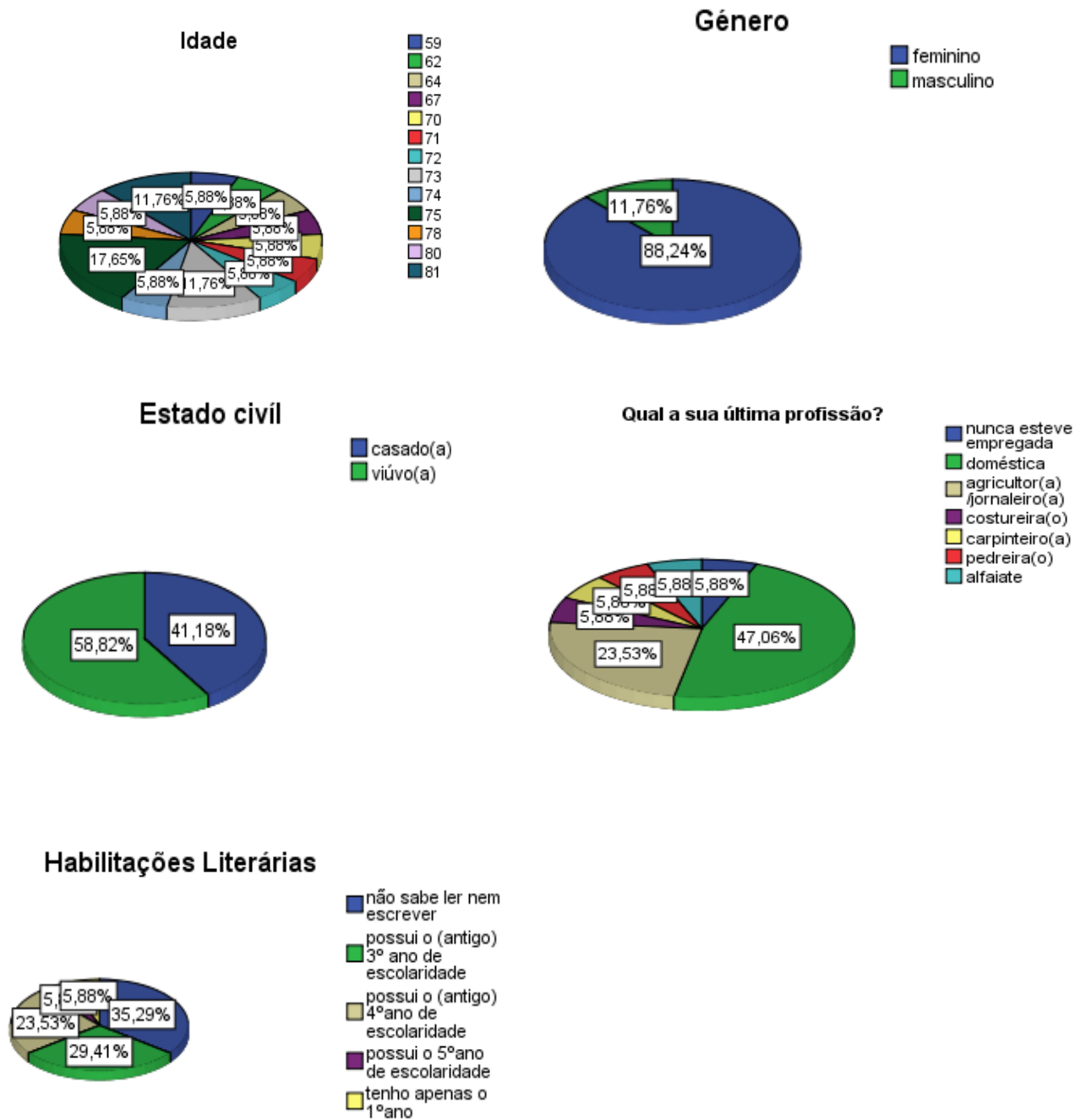




# Apêndices



## Apêndice I – Gráficos da Caracterização da população-alvo





## Apêndice II – Resultados do instrumento diagnóstico, Índice de Katz

### Avaliação da Funcionalidade dos idosos (Índice de Katz)

■ Independente



De acordo com o gráfico, podemos verificar que todos os idosos envolvidos neste projeto de intervenção realizam as suas atividades diárias (nomeadamente, banhar-se, vestir-se, ir ao banheiro, transferência, continência e alimentação) autonomamente, ou seja, são independentes.



## Apêndice III – Declaração de Consentimento informado



### Declaração de consentimento informado

*Projeto vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*

Eu, \_\_\_\_\_, fui informado/a de que o estudo de Investigação/Intervenção acima mencionado se destina ao desenvolvimento do projeto de Estágio académico realizado pela Dra. Eugénia Catarina Araújo da Cunha, na especialidade de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, do Mestrado em Educação, da Universidade do Minho.

Sei que neste estudo está previsto a realização de inquéritos por questionário, entrevistas e a elaboração de atividades educativas tendo-me sido explicado em que consistem.

Foi-me garantido que todos os dados relativos à identificação dos participantes neste estudo é inexistente (anónimo) e os dados são confidenciais.

Sei que posso recusar-me a participar ou interromper a qualquer momento a participação no estudo, sem nenhum tipo de penalização por este facto.

Compreendi a informação que me foi dada, tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas.

Aceito participar de livre vontade no estudo acima mencionado. Concordo que sejam realizados os procedimentos investigativos que fazem parte deste estudo enumerados anteriormente.

Também autorizo a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato.

**Nome da Investigadora:** Eugénia Catarina Araújo Cunha

**e-mail:** genia1992@gmail.com

**Contacto telefónico:** 913828017

Assinatura

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Apêndice IV – Inquérito diagnóstico aplicado aos idosos do CCVC



### Ficha de Avaliação Diagnóstica de necessidades e interesses de utentes

#### 1ª Parte

##### Identificação

Sexo:  Idade:   
Estado Civil:   
Freguesia/Concelho:   
Habilitações Académicas:

##### Outros dados relevantes

Grau de escolaridade mais elevado:  Com que idade deixou de estudar:   
Qual a sua última profissão:  Com que idade deixou de trabalhar:   
Nacionalidade:

##### Breve caracterização do agregado familiar do cliente

Parentesco	Idade
Total	

##### Contexto Habitacional

###### Regime habitacional

- Casa própria
- Casa arrendada
- Casa cedida
- Casa partilhada
- Outra situação

##### Rede Social e Suporte

O utente necessita de ajuda para satisfazer e/ou desenvolver actividades quotidianas? (assinale com um x)

- Sim-Qual:
- Não

Identifique a regularidade do apoio existente do utente: (assinale com um x)

- Diário e permanente
- Diário pontual
- Pontual

◇ Inexistente

O utente usufrui dos serviços de: (assinale com um x)

- ◇ Apoio domiciliário
- ◇ Centro de dia
- ◇ Centro de convívio
- ◇ Outro serviço

#### Saúde

Alergias: \_\_\_\_\_

#### Problemas de Saúde

◇ Respiratórios	◇ Intestinais	◇ Motores
◇ Urinários	◇ Doenças infecto-contagiosas	◇ Expressão verbal
◇ Reumáticos	◇ Doenças cancerígenas	◇ Outros
◇ Cardíacos	◇ Doenças do Sistema nervoso	Quais:
◇ Hipertensão	◇ Doenças psiquiátricas	
◇ HIV/SIDA	◇ Auditivos	
◇ Diabetes	◇ Visão	

#### Dependência do cliente

Grau de dependência global do utente (assinale com um x)

- ◇ Autónimo, não necessita de apoio
- ◇ Necessita de pequenos apoios na vida quotidiana e no apoio à mobilidade
- ◇ Necessita de apoio na higiene pessoal, tarefas de vida e na mobilidade
- ◇ Totalmente dependente para a satisfação das necessidades básicas (alimentação, higiene, etc.)

#### Atividades Mentais

- ◇ Memória
  - ◇ Normal
  - ◇ Esquecimentos mais ou menos frequentes
  - ◇ Esquecimentos muito frequentes
  - ◇ Amnésia
- ◇ Humor
  - ◇ Normal
  - ◇ Tristeza ou irritabilidade
  - ◇ Apatia
  - ◇ Agressividade

### Hábitos, Gostos/Interesses e Qualidade de Vida

Gostaríamos de conhecer alguns dos seus hábitos, gostos e interesses

Tipo	Actividades Variáveis	Hábitos	Gostos e interesses
Refeições	<ul style="list-style-type: none"> <li>Horários</li> <li>Espaço</li> <li>Forma de servir</li> </ul>		
Cuidados pessoais e imagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipo de cuidados</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de Alimentos</li> <li>Dieta</li> </ul>		
Compras no exterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frequência, por tipo de produtos (diária, semanal...)</li> <li>Com quem?</li> </ul>		
Roupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frequência de lavagens</li> <li>Passar a Ferro</li> <li>Produtos utilizados</li> </ul>		
Ocupação quotidiana do tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades diárias que faz questão de fazer para ocupar o tempo</li> <li>Onde e com quem?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Actividades Lúdicas e/ou culturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>De que tipo?</li> <li>Com quem?</li> <li>Onde?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Actividades desportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>De que tipo?</li> <li>Com quem?</li> <li>Onde?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Actividades espirituais e/ou religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>De que tipo?</li> <li>Com quem?</li> <li>Onde?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Passear	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipo de passeio</li> <li>Locais</li> <li>Com quem?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Ida ao médico	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frequência, por tipo de especialidade e tipo de organismo</li> </ul>		
Isolamento/comunicação afectiva e social	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com quem comunica?</li> <li>Como e onde?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Mobilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com quem sai?</li> <li>Onde?</li> <li>Frequência</li> </ul>		
Relação familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com quem estabelece contactos?</li> <li>De que tipo e onde?</li> <li>Frequência</li> </ul>		

### Representações

Actualmente, qual é o seu projecto de vida?

---

---

---

---

Quais são as suas necessidades?

---

---

---

---

Como acha que os serviços oferecidos podem contribuir para o seu projecto de vida, assim como para satisfazer as suas necessidades?

---

---

---

---

O que espera dos serviços do Centro Comunitário? (inclui as expectativas em relação aos funcionários)

---

---

---

---

## 2ª Parte

### Atividades lúdico-socioeducativas

Indique, numa classificação de 1 a 5 (sendo que 1 significa não gosto e 5 gosto bastante), na lista que se segue aquela que melhor traduz a sua preferência no que diz respeito às atividades que realiza no Centro Comunitário.

Atividades	1 (Não Gosto)	2 (Gosto Pouco)	3 (Sem Opinião)	4 (Gosto)	5 (Gosto bastante)
Sessões de ginástica					
Hidroginástica					
Sessões de Canto					
Atelier de teatro					
Atelier de beleza (manicura)					
Trabalhos Manuais					
Rastreios de saúde					

Para além das atividades que, normalmente, realiza no Centro Comunitário, que outras gostaria de fazer?

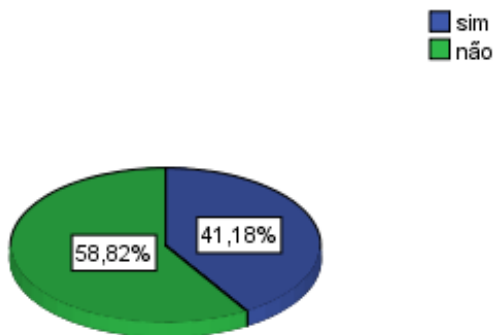

Assinale na lista que se segue as atividades que gostaria de realizar no Centro?

- ◇ Sessões de Cinema
- ◇ Ciclo de debates
- ◇ Atividades ligadas ao artesanato (croché, tricô, bordados, ponto cruz...)
- ◇ Expressão dramática (fotografia...)
- ◇ Sessões de Informática
- ◇ Atividades associadas à estimulação da leitura
- ◇ Atividades lúdicas (jogos tradicionais, trabalhos manuais...)

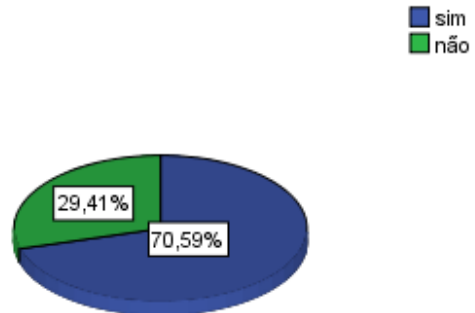


Apêndice V – Resultados diagnósticos de necessidades e interesses – preferência nas atividades lúdico-socioeducativas

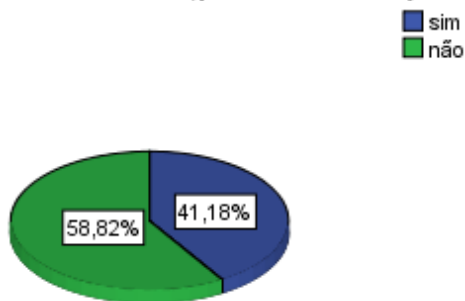
**Sessões cinema**



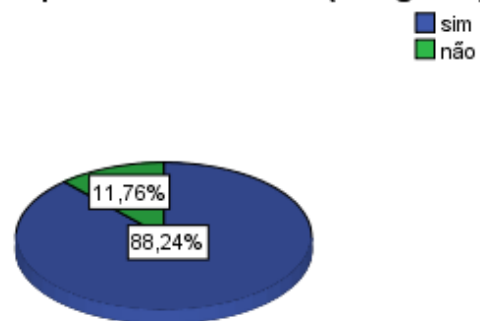
**Sessões debate**



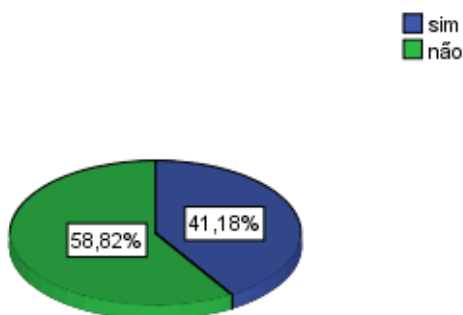
**Atividades ligadas ao artesanato (croché, bordados, ponto de cruz)**



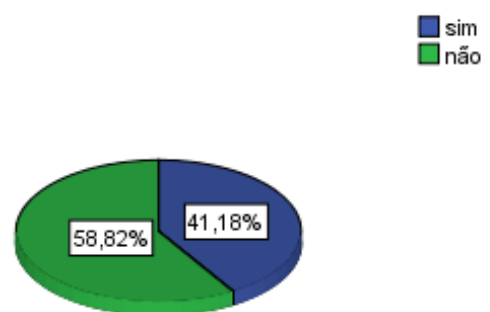
**Expressão dramática (fotografia)**



**Sessões informáticas**

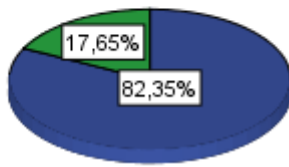


**Atividades associadas à estimulação da leitura**



**Atividades lúdicas (jogos tradicionais,  
trabalhos manuais)**

■ sim  
■ não





## Apêndice VI – Inquéritos de avaliação das atividades

### Instrumentos avaliativos: Atividades de desenvolvimento cognitivo



#### Inquérito por questionário: Avaliação atividades de desenvolvimento cognitivo

##### Atividade Bingo de Imagens

O presente inquérito por questionário visa avaliar a atividade do *Bingo de Imagens*, desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a resposta às seguintes questões:

Bingo de imagens						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
Acha que a atividade ajudou-o(a) a estimular a memória?						
A atividade estimulou a sua concentração?						
A atividade estava bem organizada?						

O que aprendeu com a realização da atividade?

---

---

---

## Inquérito por questionário: Avaliação atividades de desenvolvimento cognitivo

### Atividade Quiz

O presente inquérito por questionário visa avaliar a atividade *Quiz*, desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a resposta às seguintes questões:

Quiz						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
Acha que a atividade ajudou-o(a) a estimular a memória?						
A atividade estimulou a sua concentração?						
A atividade estava bem organizada?						

O que aprendeu com a realização da atividade?

---



---



---

Inquérito por questionário: Avaliação atividades de desenvolvimento cognitivo

Sessão de formativa: *Nem tudo o que parece é*

O presente inquérito por questionário visa avaliar a sessão formativa: *Nem tudo o que parece é*, desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato. Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a sua resposta às seguintes questões:

<i>Sessão formativa: Nem tudo o que parece é</i>						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da sessão?						
O tema abordado foi interessante?						
A atividade estimulou a sua concentração?						
Acha que a atividade ajudou-o a estimular a memória?						
Achou interessante realizar a experiência científica da extração de pigmentos das plantas?						
Acha que o recurso aos materiais de laboratório e lúdicos usados ajudou-o a compreender melhor o tema da cromatografia?						
A linguagem usada pela oradora foi adequada?						
A atividade estava bem organizada?						

O que mais gostou de realizar?

---

---

---

O que menos gostou de fazer?

---

---

---

O que aprendeu com a realização da atividade?

---

---

---

## Instrumentos avaliativos: Atividades Culturais



### Inquérito por questionário: Avaliação atividade Culturais

#### *Atividade Recolha etnográfica*

O presente inquérito por questionário visa avaliar a atividade *Recolha etnográfica*, desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a sua resposta às seguintes questões:

Recolha etnográfica						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
A atividade estava bem organizada?						

O que mais gostou nesta atividade?

---

---

---

O que menos gostou?

---

---

---

O que aprendeu?

---

---

---



**Inquérito por questionário: Avaliação atividades lúdicas**

**Atividade Realização da Peça de Teatro**

O presente inquérito por questionário visa avaliar a atividade da realização da *Peça de Teatro* desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a sua resposta às seguintes questões:

Realização da peça de teatro						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						

Durante os ensaios da peça sentiu alguma dificuldade? (Coloque um X na sua resposta)

Sim  Não

Se sim, aponte qual(ais):

Lembrar as falas/gestos da minha personagem

Aprender a letra da música

Coreografia da música

Outra: \_\_\_\_\_

O que mais gostou nesta atividade?

---

---

O que menos gostou?

---

---

O que aprendeu?

---

---



**Inquérito por questionário: Avaliação atividades desenvolvimento Pessoal**

**Atividade *sobre cristianismo: O sentido da Páscoa***

O presente inquérito por questionário visa avaliar a atividade “*Sentido da Páscoa*”, desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a sua resposta às seguintes questões:

“O sentido da Páscoa”						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
A atividade estava bem organizada?						

O que mais gostou nesta atividade?

---

---

---

O que menos gostou?

---

---

---

O que aprendeu?

---

---

---

**Inquérito por questionário: Avaliação atividades desenvolvimento Pessoal**

**Atividade *fotos interpretadas e comentadas: Colorir-me***

O presente inquérito por questionário visa avaliar a atividade “Colorir-me”, desenvolvida no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a sua resposta às seguintes questões:

“Colorir-me”						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
A atividade estava bem organizada?						

O que mais gostou nesta atividade?

---



---



---

O que menos gostou?

---



---



---

O que aprendeu?

---



---



---



## Apêndice VII – Resultados da avaliação contínua das atividades de intervenção

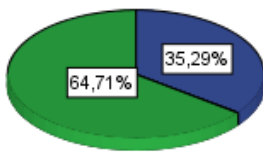
### Avaliação contínua das atividades de desenvolvimento cognitivo

#### Atividade: Bingo de Imagens

Número de participantes: 17 idosos

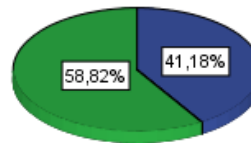
##### Gostou da atividade?

Muito  
Bastante



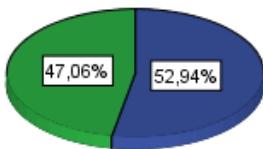
##### Achou a atividade interessante?

Muito  
Bastante



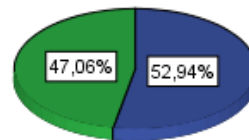
##### A atividade estimulou a sua concentração?

Muito  
Bastante



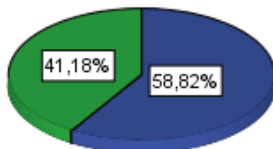
##### Acha que a atividade ajudou-o(a) a estimular a memória?

Muito  
Bastante



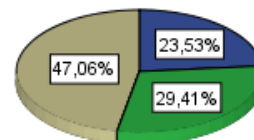
##### A atividade estava bem organizada?

Muito  
Bastante



##### O que aprendeu com a realização da atividade?

Não respondeu  
Aprendi um novo jogo  
Aprendi que é importante estar mais atenta(o) às "coisas"

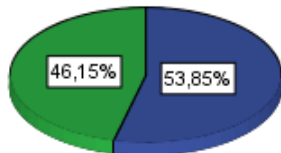


**Atividade: Quiz**

Número de participantes: 13 idosos

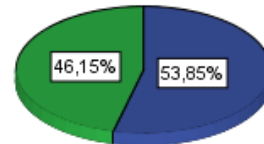
**Gostou da atividade?**

Muito  
Bastante



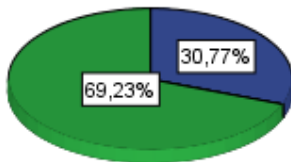
**Achou a atividade interessante?**

Muito  
Bastante



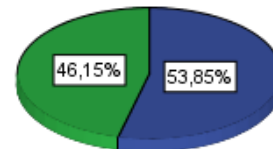
**A atividade estava bem organizada?**

Muito  
Bastante



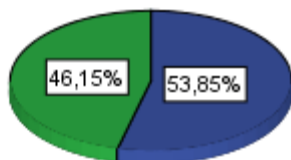
**A atividade estimulou a sua concentração?**

Muito  
Bastante



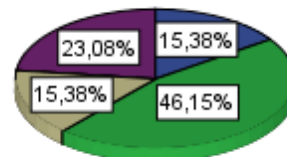
**Acha que a atividade ajudou-o(a) a estimular a memória?**

Muito  
Bastante



**O que aprendeu com a realização da atividade?**

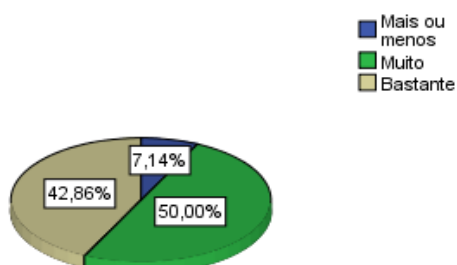
Não respondeu  
Aprendi o significado de alguns provérbios que não sabia  
Aprendi algumas informações sobre saúde  
Aprendi novas adivinhas



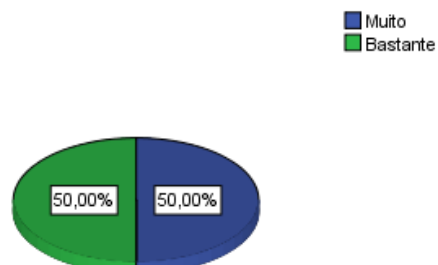
Atividade: Sessão formativa "Nem tudo o que parece é"

Número de participantes: 14 idosos

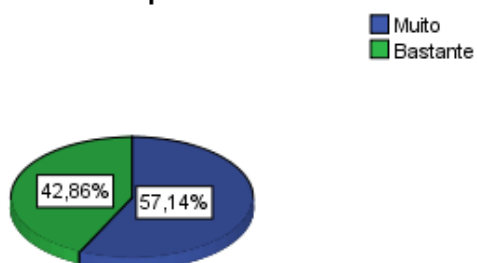
**Gostou da sessão?**



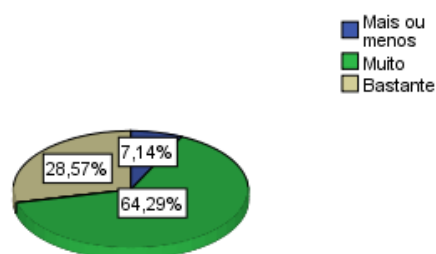
**O tema abordado foi interessante?**



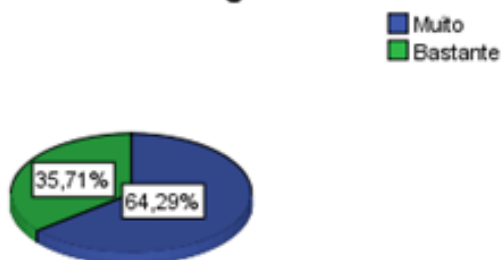
**Achou interessante realizar a experiência científica da extração de pigmentos das plantas?**



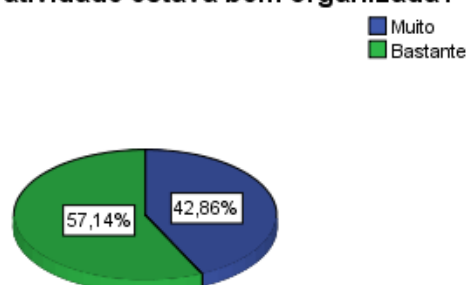
**Acha que a atividade ajudou-o a estimular a memória?**



**Acha que o recurso aos materiais de laboratório e lúdicos usados ajudou-o a compreender melhor o tema da cromatografia?**

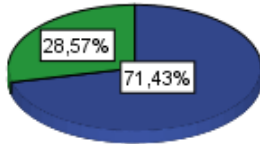


**A atividade estava bem organizada?**



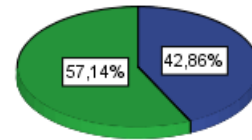
### A linguagem usada pela oradora foi adequada?

- Muito
- Bastante



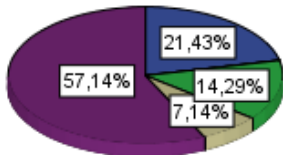
### O que menos gostou de fazer?

- Não respondeu
- Gostei de tudo



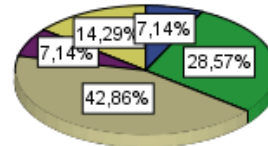
### O que mais gostou de realizar?

- A experiência da cromatografia
- Atividade lúdica da germinação da flor de papel
- Visionamento dos filmes do nascimento das plantas
- Gostei de tudo



### O que é que aprendeu?

- não respondeu
- Aprendi o que é a fotossíntese
- Aprendi porque é que as plantas mudam ao longo do ano
- Aprendi a realizar a experiência da cromatografia
- Aprendi que nem tudo o que vemos é o que parece



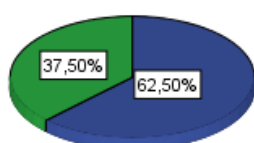
## Avaliação contínua das Atividades Culturais

### Atividade: Recolha etnográfica

Número de participantes: 16 idosos

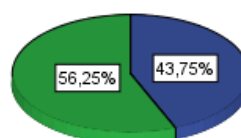
#### Gostou desta atividade?

- Muito
- Bastante



#### A atividade foi do seu interesse?

- Muito
- Bastante



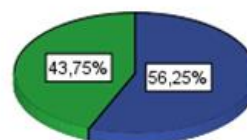
#### A atividade estava bem organizada?

- Muito
- Bastante



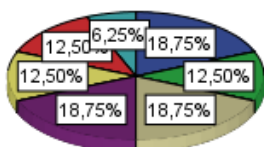
#### O que menos gostou nesta atividade?

- Gostei de tudo
- Não respondeu



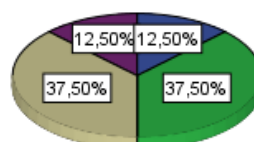
#### O que mais gostou nesta atividade?

- Gostei de tudo
- Gostei de ouvir as gravações das músicas
- Recordar os tempos antigos
- Gostei de contar adivinhas
- Gostei da ideia de fazer um livro etnográfico (cancioneiro)
- Gostei de cantar as músicas antigas
- não respondeu



#### O que é aprendeu?

- Aprendi novas adivinhas
- Aprendi o significado de alguns provérbios
- Aprendi novas quadras (cantigas)
- Não respondeu



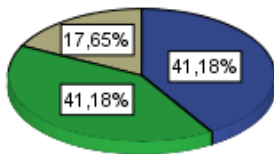
## Avaliação contínua das Atividades Lúdicas

### Atividade: Teatro de Natal

Número de participantes: 17 idosos

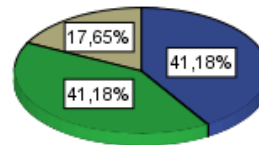
#### Gostou da atividade?

- Muito
- Bastante
- Mais ou Menos



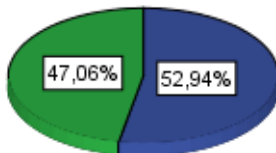
#### Achou a atividade interessante?

- Mais ou menos
- Muito
- Bastante



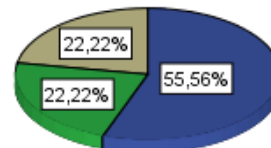
#### Durante os ensaios da peça sentiu alguma dificuldade?

- sim
- não



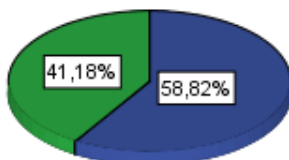
#### Se sim, aponte qual(ais)?

- Lembrar as falas/gestos da minha personagem
- Aprender a letra da música
- Coreografia da música



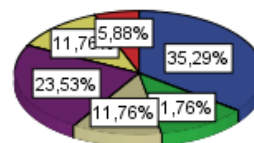
#### O que menos gostou?

- Gostei de tudo
- Não respondeu

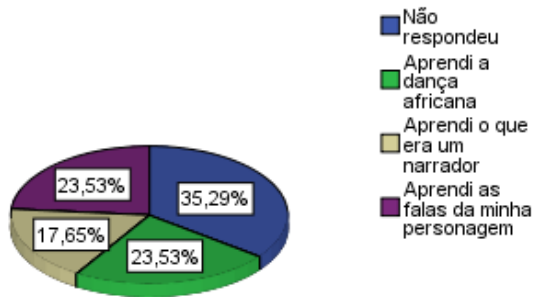


#### O que mais gostou nesta atividade?

- Gostei de tudo
- De estar em cima do palco
- De dançar e cantar a música do "Natal Africano"
- Não respondeu
- De ensaiar a peça
- Gostei do tema da peça ("O Nascimento do Menino Jesus")



### O que aprendeu?



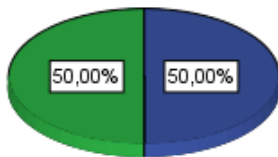
## Avaliação contínua das atividades de Desenvolvimento Pessoal

### Atividade sobre cristianismo: O sentido da Páscoa

Número de participantes: 14 idosos

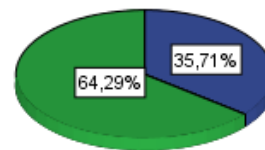
#### Gostou desta atividade?

Muito  
Bastante



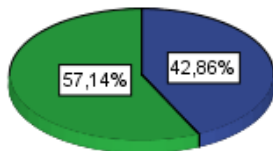
#### A atividade foi do seu interesse?

Muito  
Bastante



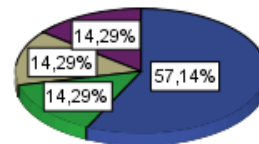
#### A atividade estava bem organizada?

Muito  
Bastante



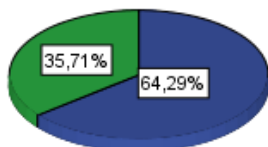
#### O que mais gostou nesta atividade?

Gostei de tudo  
Gostei da explicação do sentido da Páscoa Cristã  
Relembrar o modo como festejava a Páscoa antigamente  
Gostei de discutir este tema



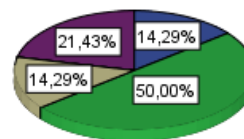
#### O que menos gostou nesta atividade?

Gostei de tudo  
Não respondeu



#### O que é aprendeu?

Aprendi que a nossa cultura é influenciada pela religião Cristã  
Aprendi o significado da ressurreição de Jesus Cristo  
Aprendi que Páscoa significa "passagem"  
Não respondeu

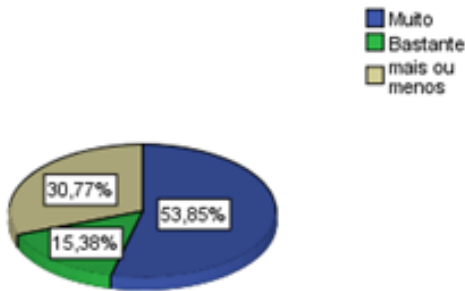




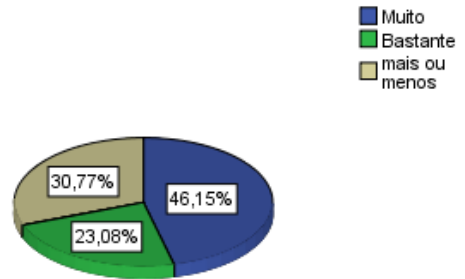
Atividade fotografias interpretadas e comentadas: Colorir-me

Número de participantes: 13 idosos

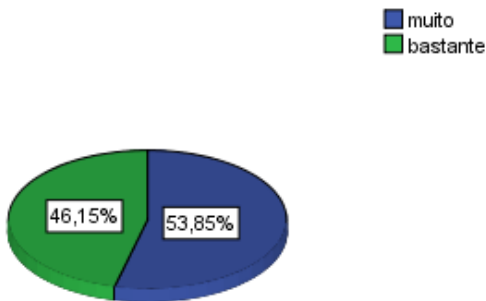
**Gostou desta atividade?**



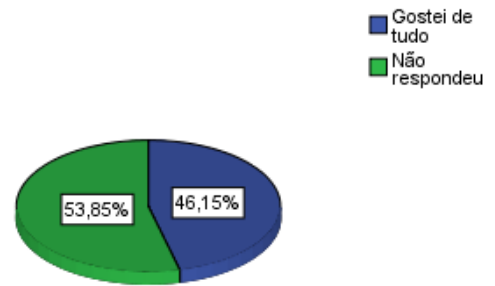
**A atividade foi do seu interesse?**



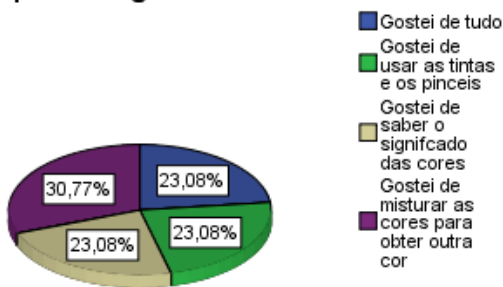
**A atividade estava bem organizada?**



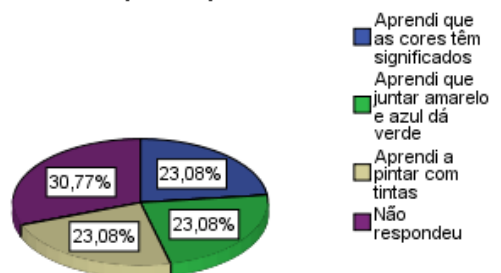
**O que menos gostou nesta atividade?**



**O que mais gostou nesta atividade?**



**O que é aprendeu?**





## Apêndice VIII – Inquérito de avaliação Extraplano



### Inquérito por questionário: Avaliação das atividades extraplano

O presente inquérito por questionário visa avaliar as atividades *extraplano* (trabalhos manuais, jogos tradicionais, Filmagem e visionamento do filme sobre as coroas de Maias; Caminhada ao Pilar e visita ao museu Castelo da Póvoa de Lanhoso), desenvolvidas no âmbito do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Das perguntas que se seguem responda unicamente aquelas que incidem nas atividades que realizou, assinalando com X a sua opção.

Trabalhos Manuais						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
Jogos tradicionais						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
Filmagem e Visionamento do Filme sobre as Coroas de Maias						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						
Caminhada ao Pilar e visita ao museu-castelo da Póvoa de Lanhoso						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Gostou da atividade?						
Achou a atividade interessante?						



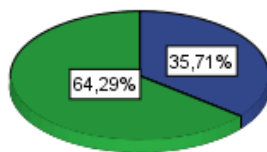
## Apêndice IX – Resultados da avaliação contínua das atividades extraplano - planeadas e estruturadas pela estagiária de Educação

### Atividade trabalhos Manuais

Número de participantes: 17 idosos

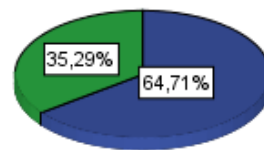
#### Gostou da atividade - Jogos Tradicionais?

Muito  
Bastante



#### Achou a atividade - Trabalhos Manuais interessante?

Muito  
Bastante

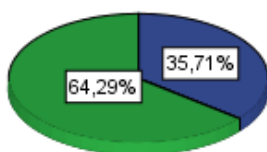


### Atividade Jogos Tradicionais

Número de participantes: 14 idosos

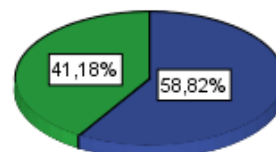
#### Achou a atividade - Jogos tradicionais interessante?

Muito  
Bastante



#### Gostou da atividade - Trabalhos Manuais?

Muito  
Bastante

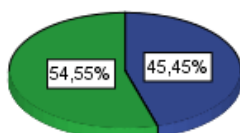


### Atividade Filmagem e Visionamento do filme sobre as Coroas das Maias

Número de participantes: 11 idosos

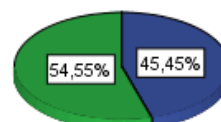
#### **Gostou da atividade - Filmagem e Visionamento do Filme Coroas das Maias?**

Muito  
Bastante



#### **Achou a atividade - Filmagem e Visionamento do Filme Coroas das Maias interessante?**

Muito  
Bastante

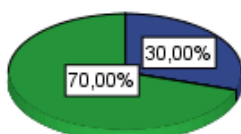


### Atividade Caminhada ao Pilar e Visita ao museu-castelo da Póvoa de Lanhoso

Número de participantes: 10 idosos

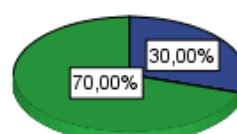
#### **Gostou da atividade - Caminhada ao Pilar e Visita ao museu-castelo da Póvoa de Lanhoso?**

Muito  
Bastante



#### **Achou a atividade - Caminhada ao Pilar e Visita ao museu-castelo da Póvoa de Lanhoso interessante?**

Muito  
Bastante



## Apêndice X – Inquérito por questionário de Avaliação Final



### Inquérito por questionário: Avaliação Final

O presente inquérito por questionário visa avaliar o grau de satisfação dos participantes do projeto de estágio do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, intitulado por *Projeto Vive mais a terceira idade: uma iniciativa de educação ao longo da vida*.

As respostas a este documento são anónimas, sendo garantido sempre o seu anonimato.

Obrigada pela sua colaboração!

Assinale com um X a sua opção.

Avaliação Final						
	Nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Bastante	Sem opinião
Em geral, gostou das atividades realizadas ao longo do projeto?						
Em geral, gostou do modo como as atividades foram feitas?						
Ao longo da intervenção, sentiu que a sua vontade foi sempre respeitada?						
Aprendeu alguma coisa com as atividades realizadas?						

O que mais gostou ao longo do projeto?

---

---

O que menos gostou ao longo do projeto?

---

---

Como avalia o meu trabalho ao longo desta intervenção?

---

---

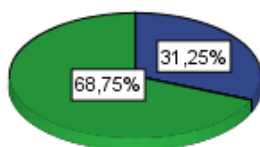




## Apêndice XI – Resultados da avaliação final

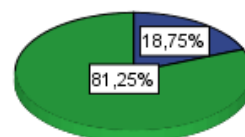
**Em geral, gostou das atividades realizadas ao longo do projeto?**

Muito  
Bastante



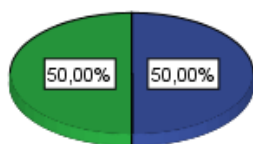
**Em geral, gostou do modo como as atividades foram feitas?**

Muito  
Bastante



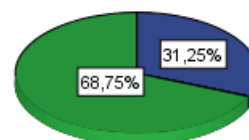
**Apreendeu alguma coisa com as atividades realizadas?**

Muito  
Bastante



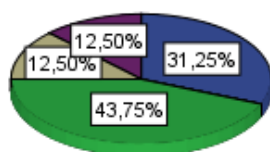
**O que menos gostou ao longo do projeto?**

Gostei de tudo  
Não respondeu



**Como avalia o meu trabalho ao longo desta intervenção?**

Esteve muito bem é pena ir-se embora  
Muito dedicada e atenta  
Bom  
Ajudava sempre que era preciso





Apêndice XII – Excertos da compilação do Material Etnográfico: músicas,  
provérbios e adivinhas recolhidas com a atividade Recolha Etnográfica (atividades  
culturais)

Músicas etnográficas

Categoria: Diversos

**Meninos ó meus meninos**

Meninos, ó meus meninos

Tu viste o meu amor

Ó velha, ó boa velha

À porta do matador´

Meninos, ó meus meninos

Que foste lá comprar

Ó velha, ó boa velha

Um punhado p'ra te matar

Meninos, ó meus meninos

Licença para descansar

Diabo da velha, toda arrebitada

Saiote vermelho, saia arredondada

Saia arredondada, chapéu a vareira

Salta cá ó velha, p'ro meio da eira

P'ro meio da eira, eu p'ra lá ei-de ir

Já que sou velha, vou-me divertir

P'ro meio da eira, eu p'ra lá ei-de ir

Já que sou velha, vou-me divertir

*Música cantada pela Dona \*\*\*\*\*,*

*Recolhida no dia 2 de Fevereiro de 2015,*

*Centro Comunitário Vale do Cávado (Associação Em Diálogo)*

**Categoria:** Natal

Nasceu o menino, nasceu em belém

Nasceu o menino, nasceu em belém

Nasceu o menino para o nosso bem

Nasceu o menino nasceu em belém

Nasceu o menino para o nosso bem

O menino desceu do altar,

Foi o ministro de Cristo

Para todos dar a beijar

Foi o ministro de Cristo

Para todos dar a beijar

*Música cantada pelas Donas \*\*\*\*\*, \*\*\*, \*\*\*\* e \*\*\*\*\**

*Recolhida no dia 12 de Dezembro de 2014,*

*Centro Comunitário Vale do Cávado (Associação Em Diálogo)*

**Categoria:** Temas Religiosos

### **São João**

São João do 'Lomares'

São João, São João

Escreveu ao de Leiria

São João, São João

Que lhe mandasse dizer

São João, São João

Quando era o seu dia

São João, São João

O São João este ano

São João, São João

Vem de pau e carapuça

São João, São João

São João p'rá ver as moças  
São João, São João  
Fez uma fonte de prata  
São João, São João

As moças não vão à fonte  
São João, São João  
São João todos se mata  
São João, São João

São João era maroto  
São João, São João  
Também tinha os seus contratos  
São João, São João

la a fonte com três moças  
São João, São João  
Na vinda trazia quatro  
São João, São João

Santa Marta da Falperra  
São João, São João  
E o São João de Braga  
São João, São João

Que lhe punha a minha sorte  
São João, São João  
Sempre pernas sempre atadas  
São João, São João

*Música cantada pelos idosos do Centro Comunitário Vale do Cávado  
Recolhida no dia 25 de Abril de 2014,*

*Centro Comunitário Vale do Cávado (Associação Em Diálogo)*

## Provérbios

A cada boca uma sopa.

Ao casamento e batizado não vás sem ser convidado.

A encomenda é igual ao cabaz.

A fome é a melhor cozinheira.

A fome é o melhor tempero.

Boda molhada, boda abençoada.

A galinha da vizinha é sempre melhor do que a minha.

A laranja, de manha é Ouro, de tarde é prata e à noite mata.

A noite é boa conselheira.

Grão a Grão enche a galinha o papo.

A preguiça morreu à sede.

Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer.

A pressa é inimiga de perfeição.

Roupa suja lava-se em casa.

Entre marido e mulher não se mete a colher.

Ao diabo e à mulher nunca falta que fazer.

Até ao lavar dos cestos é vindima.

Filho de burro não pode ser cavalo.

Filhos criados, trabalhos redobrados.

Pedi á vizinha e envergonhei-me. Vim para casa e governei-me.

Chuva em Abril, águas mil.

## Adivinhas

O que é couve verde?

**Resposta:** Alface crua

O que são pecados negros?

**Resposta:** Azeitonas

Qual é a coisa, qual é ela?

Quanto mais alta está

Melhor se lhe chega?

**Resposta:** água do poço

Uma lambidela, uma torcedela.

Apara o cú que lá vai ela.

O que é?

**Resposta:** Agulha

Qual é coisa, qual é ela?

De verde foi o meu nascimento

E de luto me vesti

Para dar a luz ao mundo

Mil tormentos padeci

O que é?

**Resposta:** Azeitona

Qual é a coisa, qual é ela?

São dois redondos e um comprido,

E entre as pernas é metido?

**Resposta:** Bicicleta

A carne da moça é dura

Mais dura é quem a fura

Mete-se o duro no mole

E ficam os dois à pendura

O que é?

**Resposta:** Brincos

O que é, que é que vai deitado e vem de pé?

**Resposta:** Cântaro da água

O que é um

Campo branco,

Sementes negras

Cinco bois a puxar chavelha?

**Resposta:** Escrever num caderno (os cinco bois são os dedos da pessoa que ‘puxa’ uma caneta/lápis)

Dois irmãos  
Ambos da mesma nação  
Um vai à missa o outro não  
O que é?

**Resposta:** O vinho e o vinagre

Qual é  
O órgão mais forte do corpo humano?

**Resposta:** A pele porque cobre/suportar o peso do corpo humano.

Sou filha de pais cantantes  
Os meus pais não tinham dentes,  
Nem nenhum dos meus parentes  
O que é?

**Resposta:** Galinha

Alto está, alto mora  
Dá lhe o riso e vai-se embora  
O que é?

**Resposta:** Ouriço com castanhas

Alto está, alto mora  
Todos o vê, ninguém o adora  
O que é?

**Resposta:** Sino

Fui criada em pequenos laços  
Quando chora por mim  
Me desfaço em pedaços  
O que é?

**Resposta:** Cebola



## Apêndice XIII – Excerto cancionero (contextualização das músicas transcritas) atividade Recolha material etnográfico (atividades culturais)

### Apresentação

A música é a arte de sentir o mundo. A música é um dos mais nobres defensores da identidade de um povo. As composições musicais populares constituem-se como meio privilegiado da difusão e distinção dos códigos culturais e tradicionais de uma determinada comunidade.

As cantigas populares, enraizadas, ao longo do tempo, nos múltiplos significados e estilos de vida das terras da Póvoa de Lanhoso, traçaram o legado insubstituível do seu povo. Cantadas, habitualmente, na lavoura, as letras eram transmitidas de pai para filho, de avô para neto, de geração para geração. Nas entre linhas de cada verso encontramos a poesia vivida pelas gerações passadas, que nelas são graciosamente recordadas. As quadras são compostas por palavras que naturalmente se interligam num bailado ritmado, harmonioso e inteligente. Cada verso possuiu as mais simples características locais, filosofias de vida, experiências vividas, alegrias, narrativas (des)amorosas, episódios de injustiças e de desalentos.

Ouvimos as vozes destas gentes! Vozes marcadas pela saudade dos tempos antigos, como habitualmente designam. Contudo, é igualmente evidente observar nos seus olhos enrugados a alegria e a paixão pela simplicidade da vida tradicional.

Com o avançar dos tempos, esta tradição tem caído em desuso, correndo o risco ficar perdido no esquecimento é, com esta motivação, que surgiu a ideia da construção do presente livro, isto é, (re)descobrir as raízes das gentes da Póvoa de Lanhoso.

Este livro é o resultado da recolha e registo de músicas etnográficas locais cantadas pelos idosos do Centro Comunitário Vale do Cávado (inserido na *Em Diálogo – Associação para o desenvolvimento social da Póvoa de Lanhoso*), cujo principal objetivo é preservar e valorizar o património cultural desta terra através da participação ativa da população sénior.

O conhecimento destas pessoas está bem presente nas suas memórias, marcadas pelo trabalho e convivências de décadas. Independentemente da alegria ou tristeza, a música é um dos pilares que estas pessoas asseguram as suas raízes, sonhos e aspirações.

## Contextualização das músicas (canções agrupadas por temas, cada texto representa uma categoria)

Todos os dias eram dias de trabalho. Trabalho árduo da lavoura! Exigente e duro para quem o exercia, mas ao mesmo tempo, era a paixão e a dedicação à terra que construiu e desenvolveu o respeito pela Natureza. As gentes desta terra trabalhavam de sol a sol ou fustigados pela chuva abundante, mas sempre em companhia. Nas longas horas das faunas, novos e velhos, aliavam as suas vozes ao som condutor do acordeão. Instrumento que, ainda hoje, relatam como o mais divertido para dançar, conviver e, claro para os primeiros momentos amorosos.

Nunca houve uma idade certa para começar a trabalhar ou até mesmo frequentar a escola. Trabalhava-se, desde pequeninos, porque era necessário ajudar os pais e os irmãos. Mas mesmo assim eram felizes. lam com os animais para o pasto, mal o Sol tinha rasgado o escuro do horizonte, mas mesmo assim eram felizes.

Brincavam com tudo e com o nada. A imaginação de uma criança não tem mesmo limites, a partir do nada construíam a melhor brincadeira de sempre. Do nada faziam o seu mundo, o seu mundo feliz. Saltar à corda era a brincadeira mais fácil e dinâmica que me descrevem, moçoilos na sua tenra idade, saltavam sem parar... Paravam, mas eram felizes.

Saiam à rua, muitas vezes descalços, não havia dinheiro que conseguisse suportar o luxo de comprar um par de sapatos, mas mesmo assim eram felizes. Também descalças, com saia abaixo dos joelhos acompanhado com um avental, combinado com um colete, as mocinhas lavravam a terra e lavavam as roupas nas águas frias, o desconforto era evidente, mas mesmo assim eram felizes. Os moços, com suas calças brancas, trabalhavam nas mais diversas profissões, mas eram mais felizes a encantar os corações das suas donzelas.

Havia alegria porque eram unidos, humildes e fieis às suas raízes mais tradicionais. A vida nunca foi fácil. As gentes desta terra sentiam muitas vezes os dissabores e injustiças amargas da vida. As músicas tradicionais são cobertas pelo alívio e pela recordação das mais infâmias atrocidades vividas, mascaradas pelo desabafo e compreensão que tanto ansiavam.

Depois de uma longa semana na lavoura, chegava o domingo, anunciando a pausa para o lazer. As gentes desta terra, depois da missa dominical, preparavam as gargantas para a cantoria, afinadas com tragos determinados do bom vinho que produziam. Os mais novos bailavam, em roda, até ao anoitecer e os mais velhos aconchegavam o estômago com tremoços e broas de milho.

Os dias de festa marcaram, também, a história das gentes desta Terra. Durante as festividades dos Santos populares, as moças e moços vestiam as suas melhores roupas para louvar ao santo padroeiro. Juntavam-se, em grupo, perto da igreja cantando alegremente músicas a Ele dedicado.



Apêndice XIV – Excerto da Apresentação (*PowerPoint*) das imagens ampliadas utilizada na *Sessão formativa “Nem tudo o que parece é”*

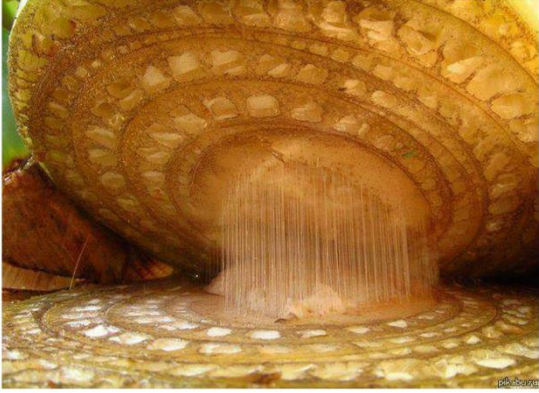
✳ ✕ STOL

*Nem tudo o que parece é*



*O que será?*





Apêndice XV – Exemplos do recurso fotográfico – Imagens de algumas atividades de estágio



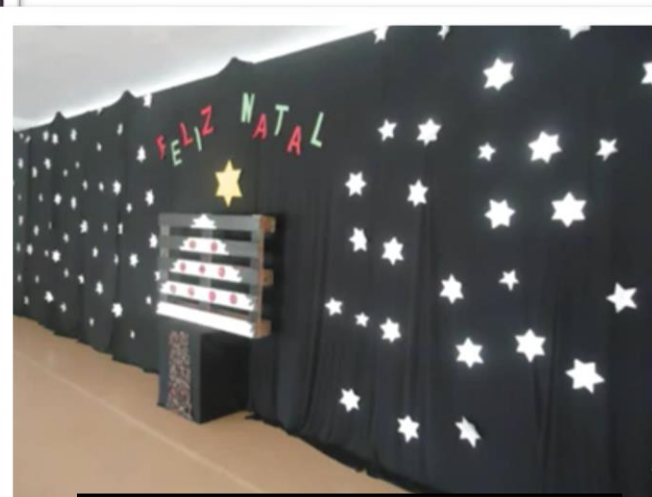
Atividade: Bingo de Imagens



Sessão formativa: *"Nem tudo o que parece é"*



Atividade: *"Colorir-me"*



Realização da Peça de teatro (palco/cenário)

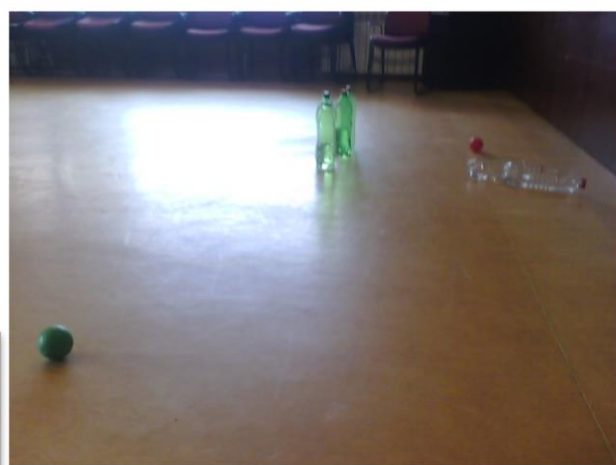




Apêndice XVI – Exemplos do recurso fotográfico – Imagens de algumas atividades Extraplano – planeadas e estruturadas pela estagiária



Atividade: Caminhada ao Monte do Pilar e Visita ao museu-castelo da Póvoa de Lanhoso



Atividade: Jogos Tradicionais



Trabalhos Manuais: decorações de Natal



## Apêndice XVII – Exemplo de registo no Diário de Bordo

Diário de Bordo <i>Vive Mais a terceira idade (Estágio - CCVC)</i>		
Título: Primeiro contacto com idosos (grupo quarta-feira)	Data: 8/10/2014	
	Horário: 9h30-13h	Local: CCVC
	Autor Notas de Campo: Eugénia Cunha	
Palavras-Síntese: apresentação aos idosos; primeiro contacto; sessão de animação/artes de palco		
<b>Descrição</b> <p>Tal como acordado no dia anterior, dirigi-me ao Centro Comunitário pelas 9h30 onde foi recebida pela animadora e responsável pelo Projeto “Viver a Vida”. Quando conversava com a animadora sobre o modo como são pensadas, planeadas e implementadas as atividades realizadas. Por outro lado, apercebi-me, que devido ao número de idosos que frequentam a instituição estes estão divididos em três grupos que realizam as atividades em dias diferentes. No entanto, alguns idosos frequentam outros dias da semana o centro, o que significa que também fazem parte de outros grupo de idosos. Neste âmbito, os grupos de idosos estão a ensaiar peças de teatro com temas diferentes, como por exemplo: as lendas de S. Martinho, Halloween. As atividades para cada mês são pensadas pela animadora que incidem em épocas e temáticas festivas (natal, magusto, dia das bruxas...). Durante a conversa com a animadora apercebi-me que as iniciativas planeadas carecem de algumas atividades que promovam o desenvolvimento cognitivo e intelectual dos idosos. Destaco a vontade de colaboração expressa pela animadora ao longo da “reunião”.</p> <p>Fui apresentada aos idosos depois da sessão da ginástica geriátrica pela animadora e acompanhante da instituição, explicando que iria trabalhar com eles durante os próximos meses. De seguida, cada idoso, individualmente, apresentou-se (dizendo o nome, idade e freguesia). Numa primeira impressão, achei que os idosos ficaram entusiasmados pela ideia de terem mais um “profissional” (uma cara nova) com eles.</p> <p>Após, esta primeira conversa com os idosos, iniciou-se a sessão de artes de palco, no auditório, onde se discutiu os primeiros detalhes da peça de teatro acerca da lenda de S. Martinho – perguntaram (animadora e professor) quem conhecia a lenda, apenas uma idosa sabia alguns pormenores da história; explicaram o sentido da lenda e do “milagre” do santo.</p> <p>Diria que dos 15 idosos presentes (maioria eram mulheres, apenas 3 homens). Destes, observei que os idosos estavam contentes com a atividade, excetuando 4 idosos que estavam mais afastados do grupo que estavam sentados em roda (um casal com problemas de mobilidade, apresentam alguma necessidade de dependência para realizar algumas tarefas; uma senhora</p>		

tinha problemas de audição, embora tentasse intervir, mesmo quando os colegas e profissionais falavam mais alto, a senhora perdia alguma informação, acabando por desistir de intervir; e outra senhora, que não tenho a certeza do motivo, não participava).

**Reflexões/Observações/Dúvidas**

- ➔ Necessidade de sessões de promoção cognitiva/mental;
- ➔ Idosos frequentam vários grupos durante a semana: