



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Maria Cristina Ribeiro Moreira

Envelhecer com estímulos

Maria Cristina Ribeiro Moreira **Envelhecer com estímulos**

UMinho | 2016

Outubro 2016



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Maria Cristina Ribeiro Moreira

Envelhecer com estímulos

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação

Área de Especialização em Educação de Adultos
e Intervenção Comunitária

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor Doutor José Carlos Oliveira Casulo

outubro 2016

Declaração

Nome: Maria Cristina Ribeiro Moreira

Endereço eletrónico: pg28100@uminho.pt

Número do Bilhete de Identidade: 11202547

Título do relatório de estágio: Envelhecer com estímulos

Orientador: Professor Doutor José Carlos Oliveira Casulo

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado: Mestrado em Educação, na Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

No culminar de uma etapa muito importante, não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para que esta se concretizasse.

Começo por agradecer ao meu companheiro, porque sempre acreditou nas minhas capacidades e por me ter acompanhado ao longo destes dois anos com muito amor e carinho.

Seguidamente, aproveito para agradecer à minha colega e amiga de curso, Sílvia Nunes, pelos dias de estudo, pela interajuda, pelos bons e menos bons momentos que passamos juntas.

A todos os meus amigos, e especialmente à Raquel, Sofia, Célia, Gil, Helena, Tânia, Marisa e Susana, pelo apoio e encorajamento constantes.

Agradeço, também, de uma forma geral, à minha entidade patronal, por terem sido tolerantes e compreensíveis em termos de flexibilidade na relação trabalho-estudo, e em particular à diretora técnica, Dra. Gabriela Nunes, por nunca me ter colocado quaisquer obstáculos, o que me permitiu efetuar uma melhor conciliação entre a carreira profissional e a académica. Adicionalmente, e como não é demais reforçar, deixo um agradecimento muito sentido aos meus amigos e colegas de trabalho, Ana Sofia, Rosa, Diana, Isabel e Sara, pela flexibilidade e apoio constante na troca de turnos.

Um profundo e sincero agradecimento à diretora técnica da entidade de acolhimento, Dra. Alexandra Ribeiro, pela prontidão, amabilidade e profissionalismo com que me recebeu e me acompanhou ao longo do estágio.

Ao Professor José Carlos Casulo, como meu orientador, agradeço por todo o acompanhamento e apoio prestados, pela disponibilidade, partilha de saberes e valiosos contributos para este trabalho.

Por último, mas não menos importante, agradeço à Universidade do Minho e a todos os docentes com quem adquiri novos conhecimentos ao longo destes dois anos.

A idade de ser feliz

Existe somente uma idade para a gente ser feliz.
Somente uma época na vida de cada pessoa
em que se pode sonhar e fazer planos,
e ter energia bastante para realizá-los,
a despeito de todas as dificuldade e obstáculos.
Uma só idade para a gente se encontrar com a vida
e viver apaixonadamente,
com o entusiasmo dos amantes
e a coragem dos aventureiros.
Fase dourada em que se pode criar e recriar a vida
à imagem e semelhança
dos nossos desejos;
e sorrir e cantar, e brincar e dançar,
e vestir-se com todas as cores
e experimentar todos os sabores
e desfrutar de tudo com toda a intensidade,
sem preconceito nem pudor.
Tempo em que cada limitação humana
é só mais um convite ao crescimento;
um desafio a lutar com toda energia
e a tentar algo novo, de novo e de novo
e quantas vezes for preciso.
Essa idade tão especial e tão única
chama-se presente...
E tem apenas a duração do instante que passa...

Mário Quintana

ENVELHECER COM ESTÍMULOS

Maria Cristina Ribeiro Moreira

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2016

RESUMO

O projeto “Envelhecer com estímulos”, trata da temática do envelhecimento ativo, salientando a necessidade constante de estímulos numa faixa etária mais avançada e/ou a portadores de patologias limitativas, por forma a promover/manter o aumento da qualidade de vida.

Implementado numa Instituição Particular de Solidariedade Social, o Centro Comunitário Paroquial da paróquia de Gondar, concelho de Guimarães, estiveram diretamente implicados trinta e um adultos/seniores que frequentam o Centro de Dia.

Durante o decorrer do projeto tentamos, tendo por base a educação de adultos e intervenção comunitária, contrariar a tendente inatividade física, psicológica e afetiva, aportando-lhes várias atividades de animação sociocultural, com vista à promoção de uma cidadania ativa e participativa.

A pertinência deste estudo deve-se ao progressivo aumento do envelhecimento demográfico, consequência da crescente esperança média de vida e da diminuição da taxa de natalidade, considerado um dos maiores desafios do século XXI.

Assim, este trabalho pretende sensibilizar para a importância e necessidade de iniciativas que visem o aumento da qualidade de vida, mantendo a população adulta/idosos ativa, preenchendo o seu sentimento existencial, proporcionando um “novo” sentido para a vida.

Deste modo, o presente relatório encontra-se estruturado em quatro capítulos, precedidos de uma introdução. Consta, o primeiro capítulo, do enquadramento contextual de estágio; o segundo do enquadramento teórico do tema/área de estágio; sendo o terceiro capítulo dedicado ao enquadramento metodológico do estágio; o quarto à apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação. Seguem-se as considerações finais e, por fim, são apresentadas a bibliografia consultada, os anexos e os apêndices.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento ativo, envelhecimento populacional, educação de adultos, animação sociocultural, animação de adultos idosos, estímulos.

GROWING OLD WITH STIMULI

Maria Cristina Ribeiro Moreira

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2016

ABSTRACT

The project “Growing old with stimuli”, deals with the active aging issue, highlighting the need for constant stimulation in most advanced age groups and/or people with limited conditions, in order to promote/maintain the increase quality of life.

Implemented in a private institution of social solidarity, the Parish Community Centre of Gondar parish, in Guimarães, were directly involved thirty-one adults/seniors who attend the day center.

During the project we tried, based on adults education and community intervention, counteract the trend to physical, psychological and emotional inactivity, providing them various socio-cultural animation activities to promote an active and participatory citizenship.

The relevance of this study is due to the progressive increase of the aging population, a consequence of the increasing of life expectancy and falling birth rate, one of the biggest challenges of the twenty-first century.

This work aims to raise awareness of the importance and need for initiatives to increase quality of life, keeping the adult population/elderly active, filling their existential sense, providing a “new” meaning to life.

Thus, this report is structured in four chapters, preceded by an introduction. The first chapter is the contextual framework of the internship; the second is about theoretical framework of the internship; the fourth to the presentation and discussion of the intervention/investigation process. Then there are the final considerations and, finally, are shown the bibliography, annexes and appendices.

KEYWORDS: active aging, population aging, adult education, socio-cultural animation, older adults animation, stimuli.

VIEILLIR AVEC STIMULATIONS

Maria Cristina Ribeiro Moreira

Rapport de la Pratique Professionnelle

Master en Éducation - Education des Adultes et Intervention Communautaire

Université du Minho

2016

RESUME

Le projet «Vieillir avec stimulations», traite de la question du vieillissement actif, en insistant sur la nécessité d'une stimulation constante dans un groupe de personnes ayant un âge plus avancé et / ou des personnes ayant des limitations, afin de promouvoir / maintenir une meilleure qualité de vie.

Mise en place dans une institution privée de solidarité sociale, le Centre communautaire paroissial de Gondar, municipalité de Guimarães, ce projet a directement impliqué trente et un adultes /seniors qui fréquentent l'accueil de jour.

Au cours du projet nous avons essayé, sur la base de l'éducation des adultes et de l'intervention communautaire, de contrecarrer la tendance à l'inactivité physique, psychologique et émotionnel, en leur proposant diverses activités d'animation socioculturelles, pour promouvoir une citoyenneté active et participative.

La pertinence de cette étude est due à l'évolution croissante du vieillissement de la population, en raison de la l'augmentation de l'espérance de vie et de la baisse du taux de natalité ; l'un des plus grands défis du XXIe siècle.

Ce travail vise à sensibiliser l'importance et la nécessité de mettre en place des initiatives visant à améliorer la qualité de vie, en maintenant les adultes/personnes âgées actifs, tout en remplissant leurs sens existentiels et en fournissant un "nouveau" sens à sa vie.

Ainsi, ce rapport est structuré en quatre chapitres, précédés d'une introduction. D'après certaines sources, le premier chapitre traite de la partie contextuel du stage; le second sur du cadre théorique; le troisième chapitre porte sur la méthodologie; le quatrième à la présentation et discussion du processus recherche-intervention. Ensuite les considérations finales et, enfin, sont présentés la bibliographie, les annexes et les appendices.

Mots-clés: vieillissement actif, vieillissement de la population, éducation des adultes, animation socioculturelle, animation des adultes plus âgées, stimulations.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vii
RESUME.....	ix
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO.....	5
1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio.....	6
1.2. Caracterização da instituição e do âmbito específico do estágio	8
1.3. Caracterização do público-alvo	12
1.4. Diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas	15
1.5. Apresentação da área de intervenção	20
CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO	21
2.1. Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema	22
2.2. Realidade do Envelhecimento Populacional	23
2.3. O Envelhecimento Ativo	26
2.4. Educação de Adultos Idosos e Intervenção Comunitária	29
2.4.1. Educação de Adultos.....	29
2.4.2. Intervenção Comunitária	31
2.4.3 A Intervenção Comunitária e a Educação de Adultos.....	33
2.5. Animação.....	34
2.5.1. Sentidos da Animação.....	34
2.5.2. Animação de Adultos/Idosos.....	36
2.6. Identificação dos Contributos Teóricos Mobilizados	37
CAPÍTULO 3 – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO.....	39
3.1. Objetivos da Investigação/Intervenção	40
3.1.1. Importância da definição de objetivos	40
3.1.2. Objetivos da Investigação	40
3.1.3. Objetivos da Intervenção	41
3.2. PARADIGMA E MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO	41
3.2.1 Paradigma	41
3.3. MÉTODOS DE INTERVENÇÃO	50

3.3.1 – Animação lúdica	50
3.3.2 - Animação turística	51
3.3.3 - Animação cognitiva	51
3.3.4 - Animação através da expressão e da comunicação.....	51
3.3.5 - Animação estimulativa	52
3.3.6 – Animação física/motora.....	52
3.3.7- Animação sensorial	52
3.3.8- Animação cultural e artística.....	52
3.3.9- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social.....	53
3.3.10 - Animação através da expressão plástica	53
4. RECURSOS MOBILIZADOS E LIMITAÇÕES DO PROCESSO.....	53
4.1 – Recursos Mobilizados.....	53
4.2. Limitações do Processo.....	55
5. AVALIAÇÃO	56
<i>CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO.....</i>	<i>57</i>
4.1 - Descrição das atividades de estágio.....	58
4.1.1. OFICINAS ALFABETIZAÇÃO	58
4.1.2. OFICINAS TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação.....	60
4.1.3. OFICINAS CULTURAIS	63
4.1.4. OFICINAS ESTÍMULOS	79
4.1.5. ENCONTRO DE INSTITUIÇÕES QUE PROMOVEM O ENVELHECIMENTO ATIVO	84
4.2 Discussão e avaliação dos resultados ou Evidenciação e avaliação dos resultados obtidos.....	88
<i>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</i>	<i>99</i>
<i>BIBLIOGRAFIA E WEBGRAFIA.....</i>	<i>101</i>
<i>Bibliografia Referenciada.....</i>	<i>102</i>
<i>APÊNDICES.....</i>	<i>107</i>
<i>ANEXOS</i>	<i>142</i>

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro1: Recursos físicos	10
Quadro 2 – Configuración de la Educación de Adultos	31
Quadro 3 – Objetivos do projeto “Envelhecer com estímulos”	41
Quadro 4 – Características das abordagens qualitativa e quantitativa	44
Quadro 5 – Atividades desenvolvidas oficinas de alfabetização	60
Quadro 6 – Atividades desenvolvidas oficinas de TIC	62
Quadro 7 – Atividades desenvolvidas oficinas de culturais.....	64
Quadro 8 – Atividades desenvolvidas oficinas estímulos.....	84
Quadro 9 – Atividades não previstas.....	88
Quadro 10 – Outros comentários	95
Quadro 11 - De todas as atividade anteriormente enumeradas, qual/quais a/as que mais gostou	96
Quadro 12 – Porquê	96

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade	13	
Gráfico 2 – Sexo	13	
Gráfico 3 – Estado Civil	13	
Gráfico 4 – Habilitações Literárias	14	
Gráfico 5 – Profissão Exercida	14	
Gráfico 6 – Situação familiar	14	
Gráfico 7 – Grau de Autonomia	Gráfico 8 – Tipo de dependência	15
Gráfico 9 – Doenças Sinalizadas.....	15	
Gráfico 10 – Tempo de Frequência	16	
Gráfico 11– Gosta de estar no centro?.....	16	
Gráfico 12 – Participa nas atividades.....	17	
Gráfico 13 – Em que atividades participa.....	17	
Gráfico 14 – Qual e/ou quais a(s) atividade(s) que mais gosta?	17	
Gráfico 15 – Gostava de participar noutras atividades?.....	18	
Gráfico 16 – Em que tipo de atividades gostaria de participar?.....	18	
Gráfico 17 – Estrutura etária da população por grandes grupos de idade (%), Portugal, 1970-2014.....	24	
Gráfico 18 – Grau de satisfação oficinas TIC.....	90	
Gráfico 19 – Grau de satisfação oficinas Alfabetização	90	
Gráfico 20 – Grau de satisfação das oficinas de expressão plástica	91	
Gráfico 21 – Grau de satisfação das oficinas de estímulos	91	
Gráfico 22 – Grau de satisfação oficinas.....	92	
Gráfico 23 – Grau de satisfação das atividades intergeracionais.....	92	
Gráfico 24 – Grau de satisfação das atividades entre gerações	92	
Gráfico 25 – As atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse física e mentalmente mais ativo	93	
Gráfico 26 – No final das atividades sentia-se.....	93	
Gráfico 27 – No decorrer das atividades o grupo estava mais unido	93	
Gráfico 28 – Observa que as atividades desenvolvidas proporcionaram situações de convívio entre os adultos/seniores do CCPG e os demais intervenientes.....	94	

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice 1 – Entrevista Diretora Técnica.....	108
Apêndice 2 – Entrevista Adultos/Seniores Centro de Dia.....	110
Apêndice 3 - Grelha de Registo das Atividades	112
Apêndice 4 – Exemplo de Duas Páginas do Diário de Bordo.....	113
Apêndice 5 – Questionário de Avaliação Intermédia	115
Apêndice 6 – Avaliação Oficinas de Alfabetização	116
Apêndice 7 – Avaliação Oficinas de TIC	116
Apêndice 8 – Letra Cantares ao Desafio	116
Apêndice 9 – Ilustração da Avaliação da Hora do Conto “O Sapo Apaixonado”	113
Apêndice 10 – Ilustração da Avaliação da Hora do Conto “O Sapo Apaixonado”	113
Apêndice 11 – Oficina Recolha de Tradições	114
Apêndice 12 – Guião Peddy Paper	116
Apêndice 13 – Poemas do sr. L.....	130
Apêndice 14 – Ilustração da Avaliação da oficina “Jogos Tradicionais”	131
Apêndice 15 – Ilustração da Avaliação da oficina “Jogos Tradicionais”	131
Apêndice 16 – Avaliação Oficinas Culturais.....	132
Apêndice 17 – Dinâmica “Planeta Sénior”	132
Apêndice 18 – Jogo “Bolas e Rebolos”	133
Apêndice 19 – Jogo “Bingo”	133
Apêndice 20 – <i>Quiz</i> “Quem é Quem?”	134
Apêndice 21 – Dinâmica “Recordar é Viver”	135
Apêndice 22 – Dinâmica “Linha da Vida”	136
Apêndice 23 – Representação Gráfica da 3ª Idade.....	137
Apêndice 24 – Avaliação Oficina Estímulos Estímulos	138
Apêndice 25 – Voltaria a participar neste tipo de atividades	138
Apêndice 26 – Gostava de participar noutras atividades.....	139
Apêndice 27 – Quais?	139
Apêndice 28 – Questionário de Avaliação Final	140

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 – Estatutos da instituição	143
ANEXO 2 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - CCPG.....	144
ANEXO 3 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - ADCL.....	145
ANEXO 4 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - Tempo Livre	146
ANEXO 5 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição – Alma Branca	147
ANEXO 6 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - CAR.....	148
ANEXO 7 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - OsMusiké	149
ANEXO 8 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - Unagui	150

LISTA DE ABREVIATURAS/SIGLAS

ADCL – Associação para o Desenvolvimento das Comunidades Locais

CAR – Círculo de Arte e Recreio

CCPGG – Centro Comunitário Paroquial

IAP – Investigação Ação Participativa

ICAE – Instituto do Conselho Internacional de Educação de Adultos

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial Saúde

ONU – Organização Nacional das Nações Unidas

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

UE – União Europeia

INTRODUÇÃO

“Man’s mind, once stretched by a new idea, never regains its original dimensions” (Oliver Wendell Holmes)

Primeiramente, gostaríamos de salientar que o presente relatório de estágio é resultado de um projeto desenvolvido durante o segundo ano do Mestrado em Educação, na área de especialização em Adultos e Intervenção Comunitária, sob orientação científica do Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo.

Achamos por bem intitulá-lo “Envelhecer com estímulos”, visto que tendo em conta a faixa etária do nosso público-alvo, este necessita constantemente de estímulos que lhe permita manter-se ativo.

Notando que um indivíduo idoso, para continuar ativo nos foros psíquico, físico e social, necessita de ocupar os seus tempos de ócio com qualidade, evitando gerar sentimentos de solidão, pessimismo, isolamento ou de baixa autoestima, procurámos implementar estes princípios, através das atividades contempladas no nosso estágio, no Centro de Dia de uma Instituição Particular de Solidariedade Social – Centro Comunitário Paroquial de Gondar (CCPG), sediada em Guimarães, tendo como acompanhante a diretora técnica da instituição, Dra. Alexandra Ribeiro.

“Envelhecer com estímulos” é um projeto que envolve trinta e um adultos/seniores inscritos no Centro de Dia do CCPG, o qual visa promover o envelhecimento ativo, assim como fomentar uma cidadania ativa e participativa, desenvolver/manter competências de natureza cognitiva, física, psicológica e sociocultural, com recurso a um conjunto de técnicas de animação sociocultural. Em acréscimo, sublinhamos que a necessidade demonstrada pela instituição em fazer o melhor em prol dos seus utentes, procurando suprimir algumas das suas carências observadas, fez com que a nossa intervenção servisse bens maiores, como o combate à solidão e isolamento e o estímulo das relações sociais e comunitárias, conferindo-lhe assim uma maior proficuidade.

A nossa problemática de investigação prende-se com a questão do envelhecimento ativo e o modo como a educação de adultos e a intervenção comunitária podem contribuir para o mesmo, tendo como principal finalidade o desenvolvimento e/ou manutenção das capacidades de cariz pessoal e social dos indivíduos, através da promoção do envelhecimento ativo.

Neste seguimento, podemos afirmar que a premência do nosso estudo reside no facto de o envelhecimento ser um dos maiores desafios do século XXI e caber-nos a nós, educadores de adultos, proporcionar e/ou sensibilizar para a importância do acesso a uma vida mais ativa e criativa, destruindo o estereótipo preconcebido de que os mais velhos são inúteis e inativos e fomentando a educação/aprendizagem/animação, estimulando o desenvolvimento físico, intelectual e emocional. Assim, torna-se vital para o bem de todas as sociedades que se deixem as aparências carcomidas da educação

tradicional de adultos idosos e se trabalhe no sentido de otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança destes, melhorando a qualidade de vida à medida que se vai envelhecimento.

Concretamente no tocante à estrutura do nosso escrito, esta encontra-se distribuída em quatro capítulos. De seguida, passaremos à breve explanação dos mesmos.

- Capítulo I – *Enquadramento contextual de estágio* - este primeiro capítulo é dedicado à descrição dos procedimentos utilizados para integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio, bem como à caracterização da instituição e do âmbito específico do estágio, a caracterização do público-alvo, o diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas e à apresentação da área de intervenção;
- Capítulo II – *Enquadramento teórico do tema/área de estágio* - o segundo capítulo expõe o enquadramento teórico da problemática do estágio, onde serão apresentadas outras experiências e/ou investigações sobre o envelhecimento ativo, a exploração de correntes teóricas/autores, a realidade do envelhecimento populacional, o envelhecimento ativo, a educação/animação de adultos idosos e, por fim, a identificação dos contributos teóricos mobilizados;
- Capítulo III – *Enquadramento metodológico do estágio* - este capítulo é especificamente para as questões metodológicas do nosso estudo, tais como, o enquadramento metodológico do estágio, no qual são descritos os objetivos da investigação/intervenção, as metodologias usadas, os recursos mobilizados, as limitações do nosso processo, seguidas da avaliação;
- Capítulo IV – *Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação* - a apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação surge no capítulo quatro, onde estarão descritas as atividades realizadas durante o estágio, seguidas da discussão e avaliação dos resultados obtidos.

Por último, após estes quatro capítulos, apresentaremos as considerações finais deste projeto acerca do impacto da nossa intervenção, nos seus vários domínios: pessoal, profissional, académico, institucional e social.

Para além dos capítulos descrito, no nosso relatório integra, ainda, a bibliografia consultada, os anexos e os apêndices.

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

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

Numa conjuntura profundamente marcada por constantes mudanças a diversos níveis, designadamente tecnológico, económico, social e educativo, impõe-se uma necessidade, cada vez mais premente de aquisição, atualização e reforço de conhecimentos e competências. Paralelamente, a existência de uma experiência profissional, de já vários anos, na área sociocultural, que carecia ser consolidada no sentido de efetuarmos um *upgrade* em termos da nossa prática profissional (e, conseqüentemente, uma possível progressão na carreira), constituem-se como os fatores chave que conduziram à integração neste Mestrado.

Dado o facto do mestrado de educação, área de especialização educação de adultos e intervenção comunitária, possuir natureza profissionalizante, durante o segundo semestre do primeiro ano curricular – 2014/2015 os alunos foram informados que no segundo ano do mestrado teriam que eleger uma instituição para realizar um estágio profissional.

De imediato, tendo em conta que trabalhamos há vários anos numa instituição particular de solidariedade social, decidimos entrar em contacto com a direção desta instituição para avaliar a possibilidade de, nela, desenvolver um estágio profissional. Contudo, por questões profissionais não foi possível realizar o estágio no nosso local de trabalho.

Dada esta impossibilidade, decidimos estabelecer contacto com o presidente da junta de freguesia onde residimos, para averiguar a viabilidade de estagiar nesta instituição, tendo-nos deslocado até à sede da junta para reunir com o presidente. Após breve conversa, este mostrou-se interessado e aceitou o pedido de estágio; no entanto, como forma de garantir algumas condições para avançar com o estágio decidiu pedir apoio a uma associação sem fins lucrativos – Associação “Clube Alma Branca” (tem como principal objetivo desenvolver a promoção do ensino escolar e desportivo, apoiando crianças e jovens em risco de exclusão social) localizada numa freguesia vizinha, visto que esta, para além de estar bem localizada, possuía excelentes infraestruturas, designadamente salas equipadas com computadores, projetor multimédia, cadeiras, mesas, ar condicionado, transportes, entre outros.

Seguidamente, reunimo-nos com o presidente da junta e com o responsável da referida instituição, com o intuito de se estabelecerem parcerias para a realização e divulgação de futuras atividades, assim como obter cedência de um espaço, aspetos estes com os quais o responsável do Clube Alma Branca concordou. Reunimo-nos, posteriormente, mais uma vez com o presidente da junta de freguesia local, para perceber quais as necessidades da freguesia, bem como qual a sua problemática, reunião esta que, no entanto não se mostrou muito frutífera, dela tendo saído a ideia, porém, de o presidente da junta

entrar em contacto com o pároco da freguesia, responsável pelo Centro Comunitário Paroquial local, para o informar que a junta de freguesia iria acolher uma estagiária que estaria disponível para prestar os seus serviços a este Centro.

Neste seguimento, juntamente com o presidente da junta de freguesia, reunimo-nos com o pároco responsável pelo Centro Comunitário Paroquial, sendo que este levantou várias questões, nomeadamente do “porquê da junta estar a oferecer os serviços de uma estagiária”, “porque é que a estagiária não nos contactou diretamente”. Após longa conversa e para que não existissem questões dúbias e duplas responsabilidades, tendo estas duas entidades de acolhimento diferentes propósitos, decidimos estagiar apenas no Centro Comunitário Paroquial, uma vez que este reunia um leque de condições propícias à realização do nosso estágio (infraestruturas, horários compatíveis com a nossa disponibilidade, público-alvo). De imediato, o presidente da junta compreendeu a nossa decisão, mostrando-se ainda assim disponível para o apoio logístico das atividades desenvolvidas no Centro. Posto isto, reunimo-nos novamente com o presidente do centro de estudos, para o informar que, dadas as circunstâncias, não iríamos necessitar da cedência dos seus espaços.

Nesse mesmo dia, o pároco mostrou-se disponível para nos mostrar o espaço, pelo que nos deslocámos até às instalações da instituição. Posteriormente reunimo-nos com a diretora técnica, a qual nos facultou um conjunto de elementos indispensáveis, tais como os estatutos da instituição, o regulamento interno, *flyer's* promocionais, os processos dos utentes, o plano de atividades, entre outros. Nesta reunião tivemos também oportunidade de observar os utentes, bem como de conhecer alguns dos colaboradores da instituição, assim como definir quem seria o responsável por monitorizar o nosso estágio, tendo ficado assente que a diretora técnica, Dra. Alexandra, seria a acompanhante local do estágio.

De salientar que todo este processo foi devidamente acompanhado e orientado pela coordenadora do mestrado, assim como pelo professor orientador, tendo estes um papel fulcral nas decisões e caminhos talhados ao longo desta fase.

Posto isto, em meados de outubro demos início ao estágio no CCPG, sendo que no primeiro dia fomos apresentadas a todos os colaboradores e aos utentes que frequentam o Centro de Dia da instituição; tivemos também oportunidade de observar as suas rotinas e conversar com alguns deles. Mostraram-se bastantes recetivos, pensamos que tal se deve ao facto da instituição recorrer frequentemente ao voluntariado e aos estágios profissionais e/ou académicos.

De forma a promover uma boa integração na instituição, as primeiras sessões centraram-se essencialmente na observação participante e não participante, conversas informais com a diretora técnica,

colaboradores e adultos/seniores do Centro de Dia. De ressaltar uma passagem emotiva de uma dessas longas conversas com um dos utentes: o sr. J.A. referiu-nos que queria que levássemos uma recordação “quer ver uma palavra que leva daqui? palavra fora da boca é pedra fora da mão, pensa primeiro, palavra tira-a do teu coração”; “a menina leva uma e deixa ficar mais do que uma”.

Atendendo ao sobredito, é possível afirmar a integração no estágio decorreu dentro da normalidade, na medida em que o acolhimento quer da diretora técnica e da direção, quer dos seus colaboradores e utentes foi extraordinário, demonstrando uma constante recetividade, disponibilidade e interajuda.

1.2. Caracterização da instituição e do âmbito específico do estágio

O estágio foi realizado num Centro Comunitário Paroquial de Gondar, doravante designado por CCPG, descrito pelo pároco, presidente da instituição, como “um hino à colaboração e generosidade entre a comunidade, autoridades civis e ao trabalho voluntário gratuito”. Este Centro é uma pessoa jurídica canónica de natureza pública, sem fins lucrativos, reconhecida como uma instituição particular de solidariedade social, inserida na Comissão Social Inter-Freguesias do Vale do Selho e sediada no concelho de Guimarães.

Segundo dados recolhidos no *síte* da junta, esta freguesia possui “bons solos agrícolas, na medida em que se situa na orla ocidental do concelho, implantada em plena bacia orográfica do rio Ave, localizando-se a 9Km da cidade de Guimarães¹”. Recorrendo aos censos 2011, esta freguesia possui uma pequena área de 2,51 Km², tem 2868 habitantes, dos quais 361 têm mais de 65 anos, 442 têm idades compreendidas entre os 0-14 anos, 338 dos 15-24 anos e 1721 dos 25-64 anos².

Tendo ainda em conta os dados recolhidos no *síte* da junta e nos Censos 2011, esta é uma freguesia com alguma industrialização, na medida em que a principal ocupação económica se prende com o segundo sector - sector industrial, predominantemente o sector têxtil e confeções. É composta essencialmente por uma população idosa, com um índice de envelhecimento na ordem dos 83%, registando uma taxa de analfabetismo de 15,52%, 445 pessoas não têm qualquer nível de escolaridade, 955 completaram o 1º ciclo, 499 o 2º ciclo, 509 o 3º ciclo, 274 o ensino secundário, 31 o ensino pós secundário e 155 terminaram o ensino superior. No que aos equipamentos e às infraestruturas diz

¹<http://www.freg-gondar.com> acedido em 04-11-2015.

²<http://censos.ine.pt/> acedido em 04.11.2015.

respeito, segundo dados recolhidos no Instituto Nacional de Estatística (INE²), na freguesia existe um jardim-de-infância, uma escola do ensino primário e cinco instalações desportivas. Quanto ao movimento associativo, há a destacar a Associação de Solidariedade Social de Moradores, um Centro Social, o Corpo Nacional de Escutas e o Projeto_AEGG (projeto de intervenção social e comunitária, financiado pelo Programa Escolhas e implementado junto de alguns bairros sociais de Guimarães) da Fraterna, sendo esta um Centro Comunitário de Solidariedade e Integração Social que intervém na comunidade vimaranense através de um conjunto de serviços ao nível da infância, da terceira idade, da população desempregada e das comunidades mais desfavorecidas do concelho de Guimarães.

No centro desta pequena freguesia, numas instalações recentes, com ótimas condições, quer físicas, quer de salubridade, muito solarengas e acolhedoras, encontra-se o CCPG, que a 13 de dezembro de 2004 iniciou o seu trabalho com idosos, através do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, sendo que atualmente estes serviços abrangem 58 utentes. No que concerne ao seu âmbito de ação, o CCPG poderá, caso seja necessário, estender os seus serviços às freguesias/paróquias vizinhas.

Conforme dados recolhidos no art.º3 dos estatutos (cf. Anexo 1), esta instituição rege-se pelas normas da Igreja Católica, tendo como fins a “promoção da caridade cristã, da cultura, educação e a integração comunitária e social”. Para tal, orienta-se por um conjunto de valores e princípios inspiradores, sendo de destacar,

o respeito pela dignidade humana e sua natureza; aperfeiçoamento cultural, espiritual, social e moral; a promoção de um espírito de integração comunitária de modo a que a população e as suas entidades se tornem promotores da sua própria valorização; o espírito de convivência e de solidariedade social como fator decisivo de trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias e demais agrupamentos da comunidade paroquial; a participação na ação social de toda a comunidade paroquial, em estreita cooperação com outras instituições ou grupos de ação social e com a entreatajuda cristã de proximidade.

Através de dados recolhidos nos art.º8, 20, 21, 22, 23, 24 e 25 dos estatutos, o CCPG possui os seguintes órgãos sociais: a direção, constituída pelo presidente, vice-presidente, secretário e tesoureiro; o conselho fiscal, composto por um presidente, um secretário e um vogal. Tal como referem os art.º 19 e 26 dos seus estatutos, a gestão e representação da instituição é da responsabilidade da direção, cabendo ao conselho fiscal o controlo e fiscalização do centro. Quanto aos seus objetivos gerais, o CCPG pretende implementar ações de solidariedade que proporcionem o desenvolvimento comunitário integrado, assim como viabilizar a participação da comunidade na instituição.

As principais receitas prendem-se com as participações dos clientes, acordos com a Segurança Social e donativos particulares.

Relativamente aos recursos humanos, o CCPG integra sete postos de trabalho, constituídos por uma diretora técnica, quatro ajudantes familiares, sendo que uma se encontra a trabalhar ao abrigo de um programa ocupacional do Instituto de Emprego e Formação Profissional, uma cozinheira e uma ajudante de cozinha. O CCPG conta também com a colaboração de três profissionais voluntários, nomeadamente, dois enfermeiros, uma professora de educação física e dois estudantes estagiários em acompanhamento psicossocial. No que concerne às suas habilitações académicas, a diretora técnica possui uma licenciatura em serviço social e um mestrado em gerontologia, duas ajudantes familiares possuem o 3º ciclo, as outras duas concluíram o 2º ciclo e tanto a cozinheira como a ajudante de cozinha detêm o 1º ciclo do ensino básico. De ressaltar a preocupação desta instituição em facultar o acesso à formação contínua de todos os seus colaboradores, proporcionando-lhes sempre que possível e necessário o acesso a formações direcionadas com o seu campo de ação.

No que aos seus recursos físicos diz respeito, o CCPG possui um edifício principal em granito, constituído, no rés-chão, por uma cozinha, uma lavandaria, uma despensa, um vestiário e duas casas de banho privadas. O primeiro piso é composto por um gabinete médico, um *hall*, uma sala de visitas, uma sala de refeição, uma sala de convívio, onde decorrem as atividades, uma sala de informática e três casas de banho, estando uma delas adaptada a pessoas com reduzida mobilidade (ver Quadro 1). A salientar que, para além deste edifício, encontram-se outros dois espaços, a biblioteca e a cantina, sendo esta um recurso usado ao fim de semana para confeccionar refeições para a comunidade e, caso seja necessário é comumente utilizada para realizar iniciativas que requeiram mais espaço.

As áreas envolventes a estes três edifícios compõem-se por harmoniosos espaços verdes, arborizados com centenas de árvores, rodeados de bancos, ocupando aproximadamente um hectare. Neste espaço decorrem, sempre que possível, atividades desportivas, ou outro tipo de iniciativas que careçam de espaços ao ar livre.

Rés do chão	Cozinha Lavandaria Despensa Vestiário 2 Casas de banho privadas
1º Piso	Gabinete médico <i>Hall</i> Sala de visitas Sala de convívio Sala de informática Refeitório 3 Casas de banho

QUADRO 1: RECURSOS FÍSICOS

Quanto aos recursos materiais, o CCPG encontra-se apetrechado com um televisor (sala de convívio), uma pequena aparelhagem (sala de convívio), leitor de *dvd* (sala de convívio), três computadores (sala informática), impressora (sala informática), projetor multimédia, um *flipchart*, materiais didáticos, livros, materiais desportivos (bolas, pesos, passadeira elétrica), instrumentos musicais (piano, tambor), cadeiras de rodas, móveis de elevada qualidade, duas carrinhas de nove lugares e uma carrinha de dois lugares.

Tal como já foi referido anteriormente, esta instituição é constituída por duas valências, o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário. O Centro de Dia é uma valência destinada a pessoas com idade superior a 60 anos; no entanto, o centro poderá aceitar casos especiais de pessoas com idade inferior, sendo estas pessoas reformadas e/ou, salvo casos excecionais, considerados como situações a carecer do apoio da instituição. É uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar. Tem como objetivos a prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas e de apoio psicossocial e o fomento das relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento. Proporciona apoios de higiene, ocupação, apoio médico e de enfermagem, alimentação adequada e exercício físico (de acordo com as condições de cada utente). Esta valência funciona de segunda a sexta, entre as 8:30h e as 17:30h, realizando os adultos/seniores, entre outras, atividades tais como: conversar; contar histórias da vida; cuidar do jardim; rezar o terço; jogos de cartas e de mesa; leitura de livros; leitura e comentário de jornais e revistas; visionamento de filmes; ginástica; pequena ajuda nas tarefas da instituição; trabalhos manuais e de expressão plástica; pequenos passeios a pé; intercâmbios com outras instituições.

O CCPG, através do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), pretende prestar cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos ou a famílias, quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, vivam isolados, sem retaguarda familiar e/ou em condições de vida de grande precariedade que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. O SAD tem como principais objetivos, contribuir para a melhoria e qualidade de vida dos indivíduos e das famílias, bem como contribuir para retardar ou evitar a institucionalização. O SAD visa assegurar as condições de bem-estar dos indivíduos no seu meio natural, apoio psicossocial aos indivíduos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar; providencia aos idosos cuidados de higiene pessoal e habitacional, alimentação-segundo as prescrições médicas e regimes dietéticos considerados necessários e tratamento de roupa. Promove,

também, momentos de afetividade e festa, quando, por exemplo, oferece aos utentes lembranças referentes às épocas festivas.

O estágio decorreu somente na valência de Centro de Dia do CCPG, abrangendo os trinta e um utentes que frequentam diariamente o espaço. Contudo, sempre que possível, os utentes do SAD foram convidados a participar. O estágio aconteceu, essencialmente durante as manhãs, sendo que, esporadicamente, eram desenvolvidas atividades da parte da tarde. As principais tarefas prenderam-se com a dinamização de atividades, métodos e técnicas de animação e intervenção comunitária.

1.3. Caracterização do público-alvo

Antes de iniciar qualquer projeto de investigação/intervenção torna-se fulcral conhecer todos os intervenientes envolvidos no processo, nomeadamente os seus beneficiários diretos e indiretos, a comunidade, assim como o seu contexto, corroborando assim com Ander-Egg (2003: 6).

Com o intuito de conhecer o público-alvo entrevistamos a diretora técnica do CCPG (cf. Apêndice 1), com recurso a uma entrevista semiestruturada constituída por um guião composto por sete tópicos; tivemos, também, uma pequena conversa informal com o presidente da instituição.

A entrevista feita à diretora técnica centrou-se em questões relacionadas com o CCPG, com as suas atividades, possível necessidade de uma intervenção educativa/comunitária, público-alvo, as suas necessidades/problemas e o tipo de atividades a desenvolver. Esta mencionou que a “instituição é relativamente pequena [...] no apoio domiciliário temos cerca de 25 clientes, quanto ao centro de dia temos 33” (entrevista 1). Quanto ao motivo pela qual os utentes frequentam o espaço, apesar de serem diversificados, a mesma indica que “a história se repete, tem a ver com o isolamento social, isso deve-se ao facto dos cuidadores estarem a trabalhar e precisarem de alguém que os acompanhe e por outro lado por vezes é para descanso dos cuidadores” (entrevista 1), o presidente da instituição acrescentou ser necessário apoiar e envolver as famílias. A diretora técnica descreve-os como “utentes com idades avançadas e pessoas relativamente novas com problemas de saúde mental” (entrevista 1). Tendo em conta as características destes elementos, o responsável da instituição demonstra uma enorme preocupação em alargar a capacidade de resposta do CCPG, nomeadamente no que ao SAD diz respeito - “é imperativo o alargamento do SAD ao domingo”.

Para além destas entrevistas, por forma a recolher informação em primeira mão do nosso público, procedemos à aplicação de entrevistas individuais às trinta e uma pessoas que frequentam diariamente o Centro de Dia do Centro Comunitário (cf. Apêndice 2).

O público-alvo em análise tem idades compreendidas entre os 40 e os 91 anos, tendo como média

de idades os 75 anos (gráfico 1), sendo que o género predominante é o feminino, na medida em que este grupo é composto por vinte e dois elementos do sexo feminino e nove do sexo masculino (gráfico 2).

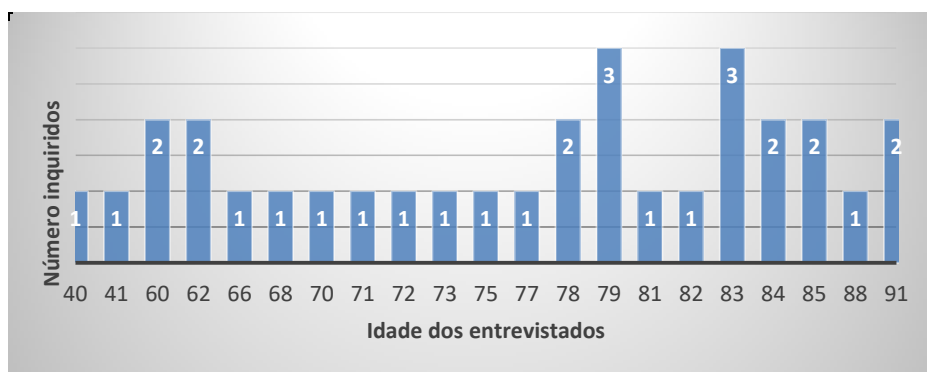


GRÁFICO 1 – IDADE

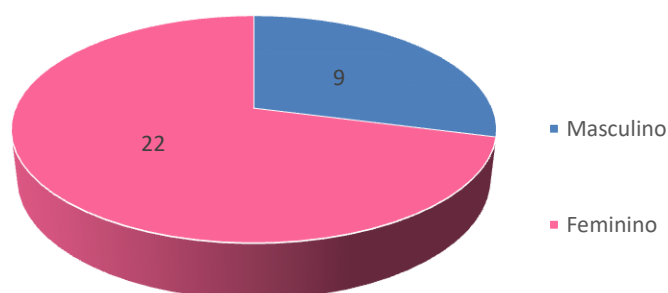


GRÁFICO 2 – SEXO

Quanto ao estado civil, através do gráfico 3 podemos verificar que mais de metade dos elementos encontram-se viúvos, ou seja, dezanove dos trinta e um utentes, sendo que nove são casados, dois são solteiros e um é divorciado.

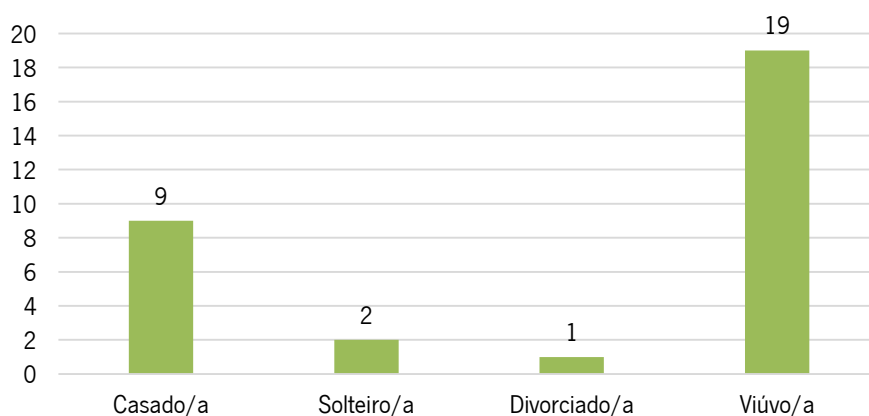


GRÁFICO 3 – ESTADO CIVIL

No que diz respeito ao nível de escolaridade dos participantes, representado no gráfico 4, é expressivo o número de elementos detentores do ensino primário: onze possuem apenas a terceira classe

e dez terminaram o primeiro ciclo. No entanto, um número ainda bastante significativo, correspondendo a oito pessoas, não sabe ler nem escrever.

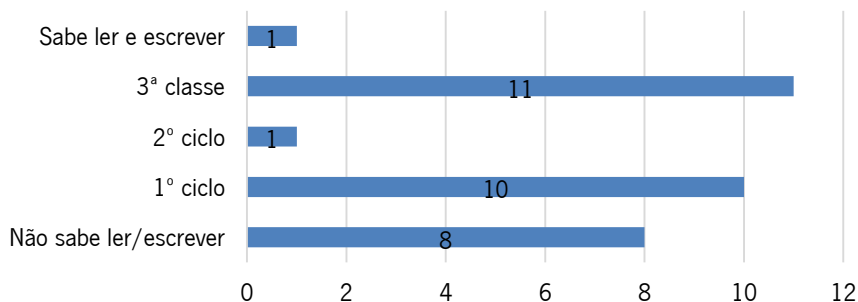


GRÁFICO 4 – HABILITAÇÕES LITERÁRIAS

Quando questionados sobre a sua profissão, mais de metade dos inquiridos, ou seja, aproximadamente vinte elementos, referem que trabalharam no sector têxtil, três no sector agrário e três no sector industrial, imperando assim o sector têxtil.

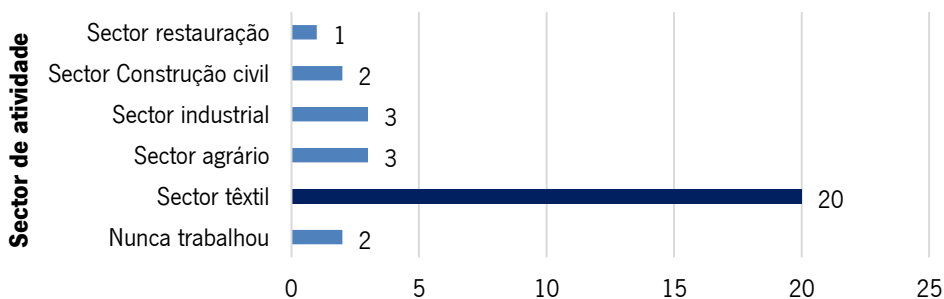


GRÁFICO 5 – PROFISSÃO EXERCIDA

Através do gráfico 6, constatamos que a maioria dos entrevistados, isto é, vinte e seis adultos, vive com familiares. Contudo um vive com um amigo e quatro vivem sós.

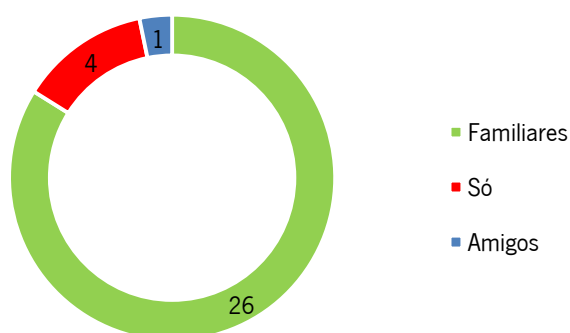


GRÁFICO 6 – SITUAÇÃO FAMILIAR

Nos seguintes gráficos 7 e 8 poder-se-á recolher informação sobre o grau de autonomia e o tipo de dependência dos idosos que frequentam o centro de dia. Apenas dez são autónomos; todavia, tal como os

restantes, também possuem vários tipos de dependência, nomeadamente ao nível da higiene pessoal, mobilidade e afazeres domésticos, último fator este que assume especial relevância.

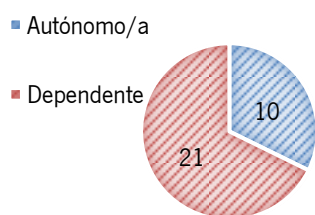


GRÁFICO 7 – GRAU DE AUTONOMIA

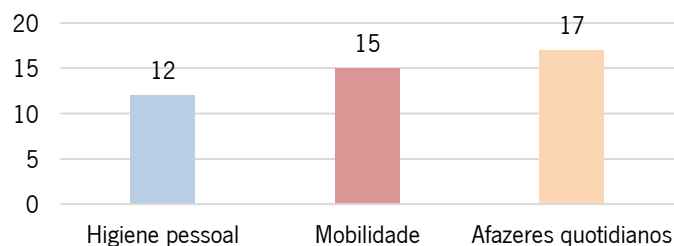


GRÁFICO 8 – TIPO DE DEPENDÊNCIA

No que concerne às doenças sinalizadas, encontramos como mais comuns, como ressalta do gráfico 9, as doenças cardiovasculares, as doenças relacionadas com a visão, a linguagem e a audição, alzheimer, depressão, deficiência motora e a cognitiva. Menos comuns, porque apenas um utente sofre de cada uma delas, são as doenças epilépticas, osteoporose, diabetes, artrose, síndrome de *ménière*, *parkinson*, falta de equilíbrio e esquizofrenia.

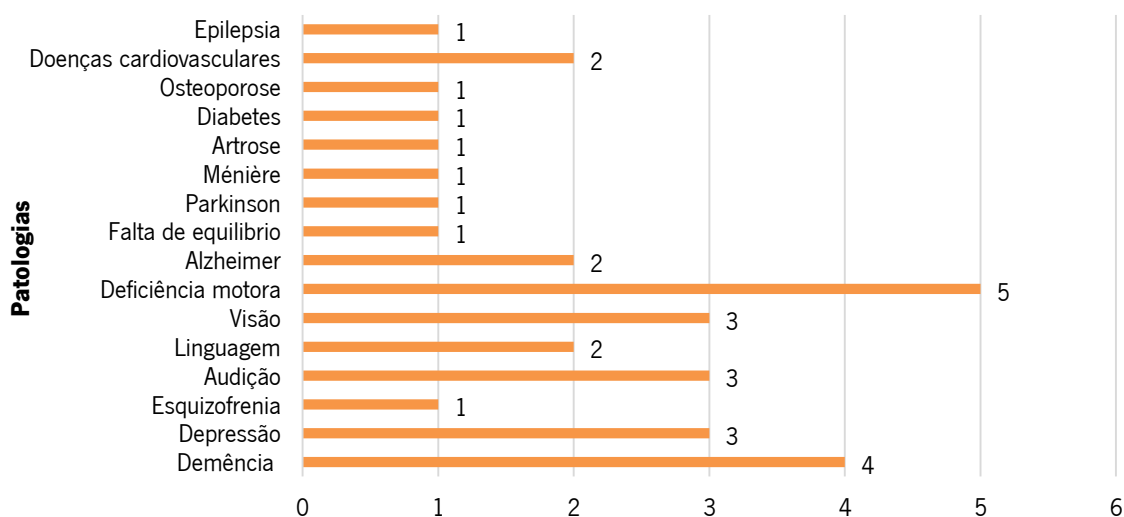


GRÁFICO 9 – DOENÇAS SINALIZADAS

1.4. Diagnóstico de necessidades, motivações e expetativas

O diagnóstico de necessidades/interesses teve por objetivo identificar necessidades educativas dos utentes do Centro de Dia do CCPG, aumentando a capacidade de resposta desta valência e promovendo o enriquecimento e satisfação pessoal e social dos participantes.

Para realizar o diagnóstico de necessidades, motivações e expetativas dos utentes, recorreremos a uma entrevista estruturada (cf. Anexo3), aplicada individualmente aos utentes, atendendo às características dos entrevistados, com uma linguagem acessível, decorrendo num ambiental tranquilo, ou

seja, na sala de informática. Compunham esta entrevista questões sociodemográficas, tais como a idade, género, habilitações, estado civil, profissão desempenhada, dependências, se vivem sós e questões relacionadas com a caracterização e desenvolvimento de atividades, nomeadamente: tempo de frequência no CCPG, se gostam de lá estar, se participam nas atividades e em que atividades, quais as que mais gostam, se gostariam de participar noutras atividades e em quais.

Fruto da aplicação da entrevista individual, podemos verificar, nos gráficos 10 e 11, que, em média, estes idosos frequentam o centro há aproximadamente três anos. Nove dos entrevistados estão inscritos há menos de um ano, sete inscreveram-se há sensivelmente um ano, três começaram a frequentar o espaço há dois anos e doze frequentam o centro de dia há mais de dois anos. Quando questionados sobre se gostam de frequentar o centro, vinte e cinco responderam que sim e seis não responderam.

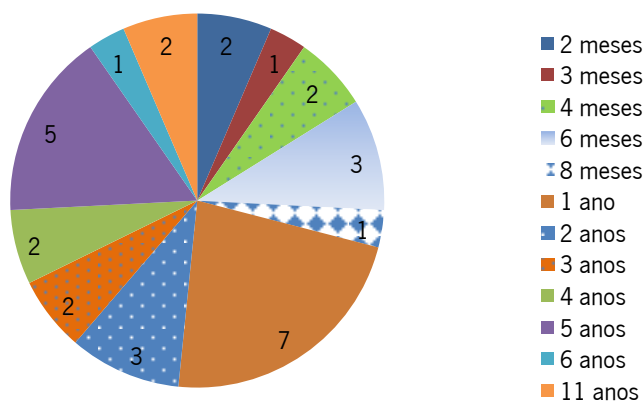


GRÁFICO 10 – TEMPO DE FREQUÊNCIA

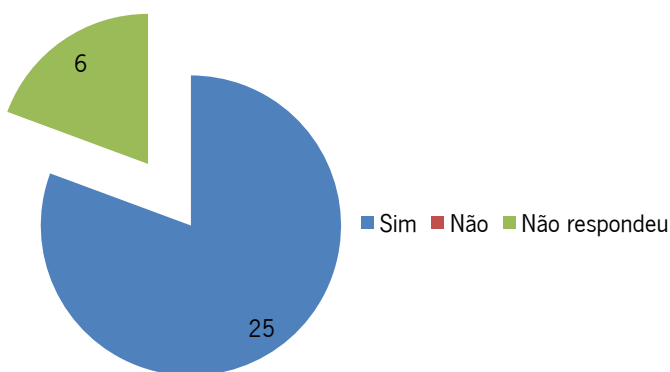


GRÁFICO 11 – GOSTA DE ESTAR NO CENTRO?

Tal como se encontra espelhado nos seguintes gráficos 12 e 13, quando questionados sobre a sua participação nas atividades desenvolvidas, vinte e cinco responderam que costumam participar, um referiu que não participa, dois não responderam e três referiram que participam apenas às vezes, sendo que doze dos entrevistados responderam que participam em todas as atividades, oito nas aulas de ginástica,

cinco nas atividades musicais e quatro em trabalhos manuais.

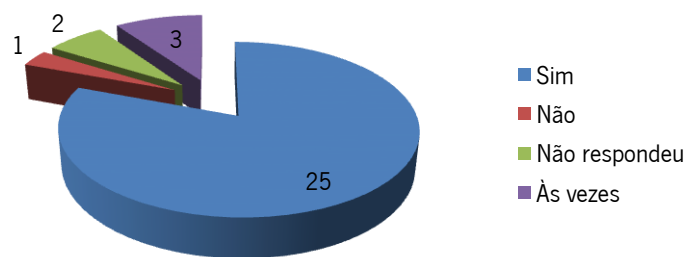


GRÁFICO 12 – PARTICIPA NAS ATIVIDADES

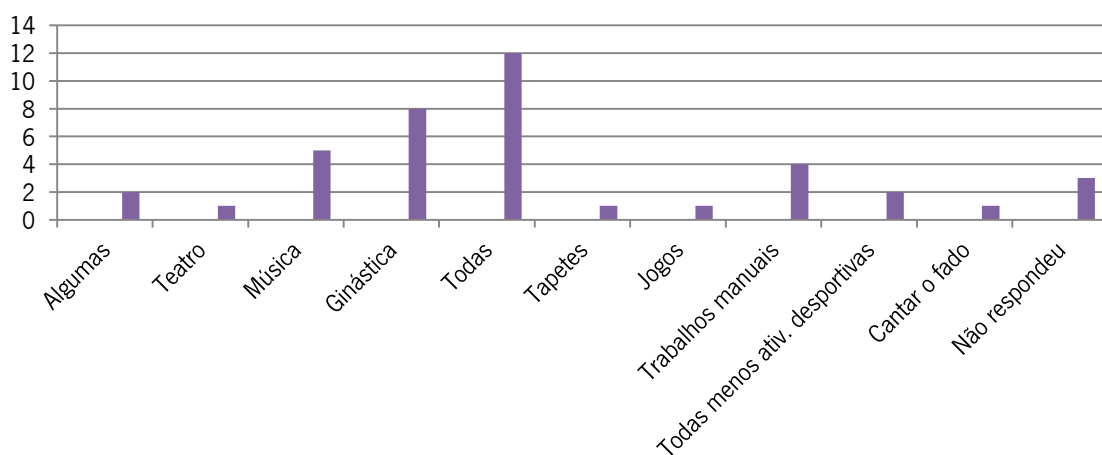


GRÁFICO 13 – EM QUE ATIVIDADES PARTICIPA

Relativamente ao tipo de atividade de que mais gostam, doze responderam que gostam de todas as atividades, seis destacaram as aulas de ginástica, quatro elencaram a música e sete dos entrevistados não responderam a esta questão (gráfico 14).

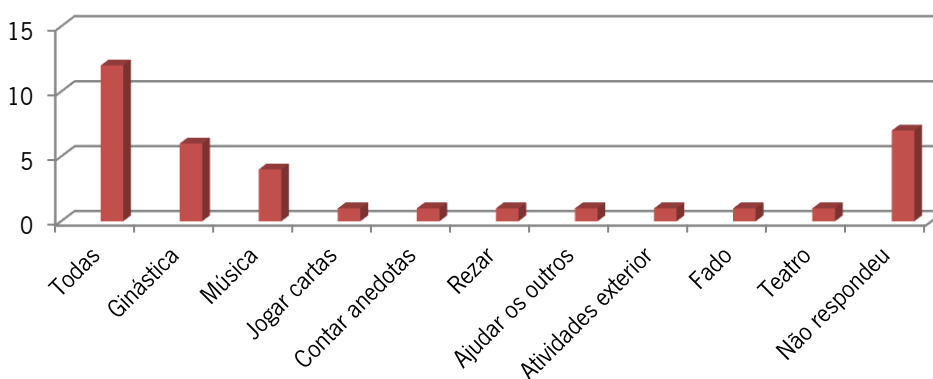


GRÁFICO 14 – QUAL E/OU QUAIS A(S) ATIVIDADE(S) QUE MAIS GOSTA?

Os gráficos 15 e 16, a seguir expostos, dizem-nos que um número bastante significativo de idosos se encontra interessado em participar noutras atividades, sendo de salientar as atividades de convívio com outras pessoas, os passeios, contar e ouvir histórias. No entanto, apesar de ser um número menos significativo, alguns deles referiram que gostariam de participar em atividades ligadas com a música, dança, teatro, informática e jogos.

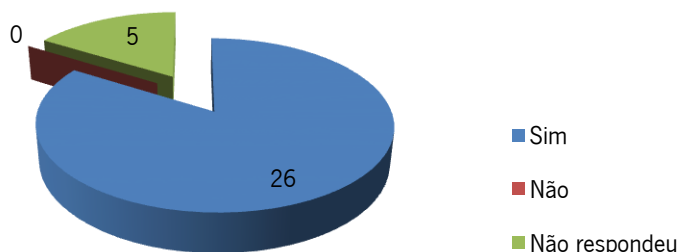


GRÁFICO 15 – GOSTAVA DE PARTICIPAR NOUTRAS ATIVIDADES?

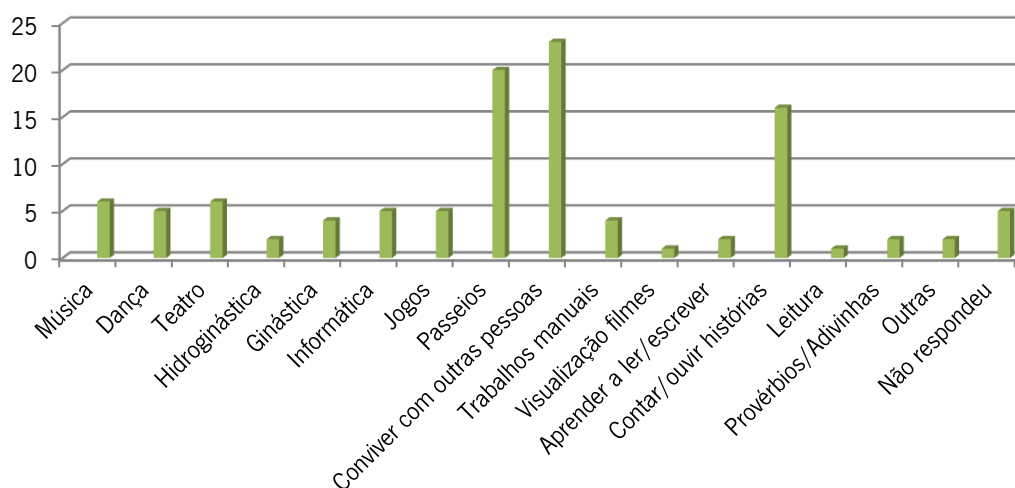


GRÁFICO 16 – EM QUE TIPO DE ATIVIDADES GOSTARIA DE PARTICIPAR?

Os dados acima apresentados, nos gráficos 13 a 16, foram genericamente comprovados pelo resultado da entrevista concretizada junto da diretora técnica. Esta referiu que as atividades preferidas do grupo se direcionam, em particular, para a ginástica, música, passeios e atividades de exterior. Não deixou de frisar que, pessoalmente, entendia que as principais necessidades/problemas deste grupo se prendiam com a falta de estímulos e com a necessidade de diversificar as atividades, assim como com a necessidade de trabalhar com grupos mais específicos, razões estas pelas quais gostaria de ver desenvolvidas atividades de estimulação cognitiva, atividades em grupo para reforçar o trabalho em

equipa e os laços do grupo, atividades específicas com grupos mais pequenos e/ou individualizadas e atividades com a comunidade.

Outra necessidade prende-se com as atividades com crianças, contudo “não de forma muito repetitiva, nem pela minha experiência muito tempo, eles cansam-se imenso com o barulho, portanto eles gostam da atividade, mas depois com a agitação da atividade, depois de algum tempo cansam-se com o barulho” (entrevista 1). Aponta também as atividades para a família, “que é a lacuna, porque só conseguimos fazer atividades no horário de funcionamento do centro comunitário, e quando veem realmente aparecem cerca de dez familiares” (entrevista 1). Alude ainda que os utentes que frequentam o CCPG participam nas atividades “sempre que lhes é possível, porque alguns destes elementos têm problemas mentais” (entrevista 1), atestado por nós no decorrer do estágio, na medida em que verificamos constantemente alterações do estado emocional de alguns dos adultos/seniores, levando a persistentes estados de depressão, desmotivação e desinteresse por tudo o que os rodeia, encontrando-se num aparente estado de apatia.

Apesar da maioria dos utentes participarem nas atividades, como atestado pelo gráfico¹² apresentado anteriormente (vinte e cinco dos trinta e um utentes entrevistados participam nas atividades desenvolvidas pelo CCPG), estes, segundo a responsável pelo Centro de Dia, carecem de constantes estímulos, o que a nosso ver se deve às próprias características do grupo, sendo estes detentores de algumas restrições, designadamente, de saúde, como atrás já foi referido, ao caracterizar este público.

Vinte e três dos inquiridos no momento da entrevista manifestaram interesse em participar em atividades geradoras de convívio, vinte em iniciativas que proporcionem passeios, dezasseis gostariam de contar/ouvir histórias, seis em sessões direcionadas com a música, o teatro e cinco demonstraram interesse em participar em ações ligadas com a informática, jogos e dança (cf. gráfico 16).

Assim, tendo em conta o exposto nesta análise, tornou-se evidente a necessidade de explorar novas atividades promotoras do envelhecimento ativo, fomentando o convívio, o bem-estar físico, mental e social dos adultos/seniores, bem como potenciar estímulos cognitivos e sociais que fomentem um envelhecimento ativo, promovendo o bem-estar físico, mental e social.

Dadas as necessidades e interesses evidenciados pelo público-alvo, acrescentando às lacunas/necessidades apontadas pela diretora técnica, pretendeu-se implementar atividades que fossem de encontro às expectativas de todos os intervenientes, tendo como principal finalidade o desenvolvimento e/ou manutenção das capacidades de cariz pessoal e social dos indivíduos, através da promoção do envelhecimento ativo.

1.5. Apresentação da área de intervenção

Este estágio centrou-se na promoção do envelhecimento ativo, envolvendo, para além dos utentes do centro de dia, os utentes do SAD e comunidade, estabelecendo parcerias, criando desta forma sinergias, indo, assim, de encontro aos objetivos do CCPG, visto que este, segundo informações fornecidas pela diretora técnica no momento da entrevista “pretende implementar ações de solidariedade que proporcionem o desenvolvimento comunitário integrado” (entrevista 1), assim como “viabilizar a participação da comunidade na instituição” (entrevista 1) e fomentar “as relações interpessoais ao nível dos idosos e deste com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento” (entrevista 1).

Podemos afirmar que as atividades implementadas estiveram em consonância com os objetivos quer do CCPG, quer da valência centro de dia, uma vez que estes, como nos indica o art.3, alíneas d) e e), dos estatutos do CCPG, se orienta pela “promoção de um espírito de integração comunitária [...]”, “o espírito de convivência e de solidariedade social como fator decisivo de trabalho comum, tendente à valorização individual dos indivíduos, das famílias e demais agrupamentos da comunidade paroquial”.

Em suma, os utentes do CCPG tiveram oportunidade de participar numa panóplia de atividades culturais, religiosas, lúdicas, educativas, artísticas, entre outras, em vários contextos/comunidades e com públicos diversificados (crianças, jovens, adultos, seniores).

Paralelamente, através do estágio comprovamos que o mesmo nunca descurou os objetivos do mestrado profissionalizante em Educação – Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, os quais são

fornecer um quadro teórico-conceptual operacionalizado ao nível dos princípios, dos modelos e das manifestações temporais da educação de adultos e intervenção comunitária; proporcionar o conhecimento de um conjunto de métodos, técnicas e estratégias aplicáveis no campo da educação de adultos e intervenção comunitária; possibilitar uma adaptação operatória às exigências de mediação e avaliação em contextos profissionais de educação de adultos e intervenção comunitária; dinamizar processos de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de educação de adultos, animação e intervenção comunitária; e desenvolver competências de investigação no âmbito da educação de adultos e intervenção comunitária.³

Assim, os conhecimentos teórico-concetuais adquiridos durante o primeiro ano deste mestrado possibilitaram-nos um aprofundamento dos métodos, técnicas e estratégias de intervenção/investigação.

³https://www.uminho.pt/PT/ensino/ofertaeducativa/_layouts/15/UMinho.PortalUM.UI/Pages/CatalogoCursoDetail.aspx?itemId=2050&catId=7

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO

2.1. Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema

Antes da exploração propriamente dita do enquadramento teórico do nosso projeto é pertinente, nesta secção, dar a conhecer outras experiências/intervenções realizadas no âmbito da Educação para Adultos e Intervenção Comunitária.

Apesar da nossa consulta algo extensiva de teses/relatórios de estágio, gostaríamos de colocar especial destaque, dada a profunda ligação à nossa temática, nos seguintes estudos: *Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo* (Mota, 2010) e *Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo* (Oliveira, 2014).

Na primeira referência sublinhamos a apresentação de Portugal como um país europeu em que o envelhecimento da população é uma realidade. Neste seguimento, Mota (2010) no seu relatório de estágio debruça-se sobre as temáticas da terceira idade e do envelhecimento ativo, constituindo as suas fundamentações teóricas em torno de tais conceitos. Tal projeto, implementado no Centro de Solidariedade Social de São Veríssimo (localizado em Barcelos), visou proporcionar atividades, embasadas nos principais pressupostos da educação de adultos e nas suas vertentes educativas, de modo a favorecer o desenvolvimento pessoal e social dos quarenta e dois utentes das valências Lar e Centro de Dia da citada instituição.

Para a concretização do trabalho em relevo foram utilizadas metodologias qualitativas e quantitativas, como a entrevista, o inquérito por questionário, a observação direta e participante e as conversas informais.

Ao longo do processo deparou-se com algumas dificuldades como a desmotivação de alguns dos idosos, a sua não participação em determinadas atividades, devido a mazelas físicas e psicológicas que alteravam os seus estados de consciência, e a imprevisibilidade, por exemplo, a falta de recursos para a realização das atividades, que conduziu à alteração do que havia estabelecido inicialmente.

Por fim, a autora notifica que a sua intervenção na instituição foi positiva e ajudou “a tornar os dias dos idosos diferentes e com ocupações mais diversas” (Mota, 2010: 95).

Relativamente ao segundo relatório enumerado apraz-nos dizer que a colega parte da mesma linha de pensamento, ou seja, a sociedade portuguesa é caracterizada pelo forte envelhecimento da população, com taxas de natalidade e mortalidade reduzidas, originando o aumento da sua esperança média de vida. Nesta ótica, com o seu estudo a autora pretende desconstruir a ideia de que a velhice não tem necessariamente de ser sinónimo de solidão, isolamento e tristeza e, com recurso à animação, promover o envelhecimento ativo.

O seu projeto de intervenção social decorreu na valência Centro de Dia do Centro Comunitário, do concelho de Guimarães, e abrangeu vinte idosos, para os quais foram organizadas várias atividades de animação lúdica, turística, cognitiva, motora/sensorial. É importante salientar que, durante a intervenção, a autora sentiu algumas limitações no seu campo de ação, como o facto de os idosos serem analfabetos, ter condicionado a sua prática ao nível das atividades relacionadas com a leitura, escrita e contagem, e ao nível dos transportes, porque nas deslocações para o exterior não estavam reunidas as condições para transportar todo o grupo.

Quanto à metodologia de intervenção/investigação, este estudo adotou a metodologia de investigação-ação participativa, tendo subjacente uma avaliação transversal a todo o estágio curricular: avaliação diagnóstica, contínua e final.

Para finalizar, notamos que Oliveira (2014: 98) expõe que os resultados alcançados foram ao encontro dos objetivos inicialmente definidos, salientando que os idosos devem aproveitar “o tempo livre que dispõem para fazeres coisas que lhes dê prazer, que os faça sentirem-se vivos e ativos e ainda com muito para ensinar às gerações mais novas”.

2.2. Realidade do Envelhecimento Populacional

Um dos estudos da Fundação Francisco Manuel dos Santos descreve que a

evolução da população resulta da conjugação das suas componentes: nascimentos, óbitos, emigração e imigração, ou seja, das dinâmicas naturais e migratórias. Mas, se, por um lado, as dinâmicas de população são responsáveis pelo crescimento ou decréscimo da população, por outro, são também afectadas pelas características da estrutura população, pela sua distribuição por sexo e idade (Bandeira, Azevedo, Gomes, Tomé, Mendes, Batista & Moreira, 2014: 111).

Nos dias que correm, a maior parte dos países pertencentes à União Europeia (UE) deparam-se com uma realidade relativamente nova: o envelhecimento da população. Tal acontecimento é passível de ser explicado à luz do processo da transição demográfica das sociedades que é, essencialmente, definida como a passagem de um “modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados para um modelo de níveis baixos dos mesmos e, simultaneamente, um aumento generalizado da esperança média de vida das populações” (Chau, Soares, Fialho & Sacadura, 2012: 31). Acordando com as Nações Unidas, o referido processo deverá continuar ao longo das próximas décadas e, muito provavelmente, irá ser um fenómeno mundial.

Portugal, estando inserido no contexto da UE, não constitui em si a exceção e, como tal, os dados fornecidos pelo Instituto Nacional de Estatística (INE)⁴ revelam que existe um duplo envelhecimento demográfico: o estreitamento na base da pirâmide etária indica um menor peso de efetivos populacionais jovens e o alargamento no topo da mesma alude para a existência de um aumento relativo de efetivos populacionais idosos.

Como podemos constatar no Gráfico 17, obtido nos dados do INE, entre 1970 e 2014, frisamos que a população jovem decresceu catorze pontos percentuais (p.p), transitando de 28,5% do total da população em 1970 para 14,4% em 2014. Em acréscimo, o número de idosos aumentou onze p.p., passando de 9,7% em 1970 para 20,3% em 2014. Por fim, é de se salientar que a população em idade ativa aumentou três p.p. ao longo desses anos, indo de 31,9% em 1970 para 65,3% em 2014.

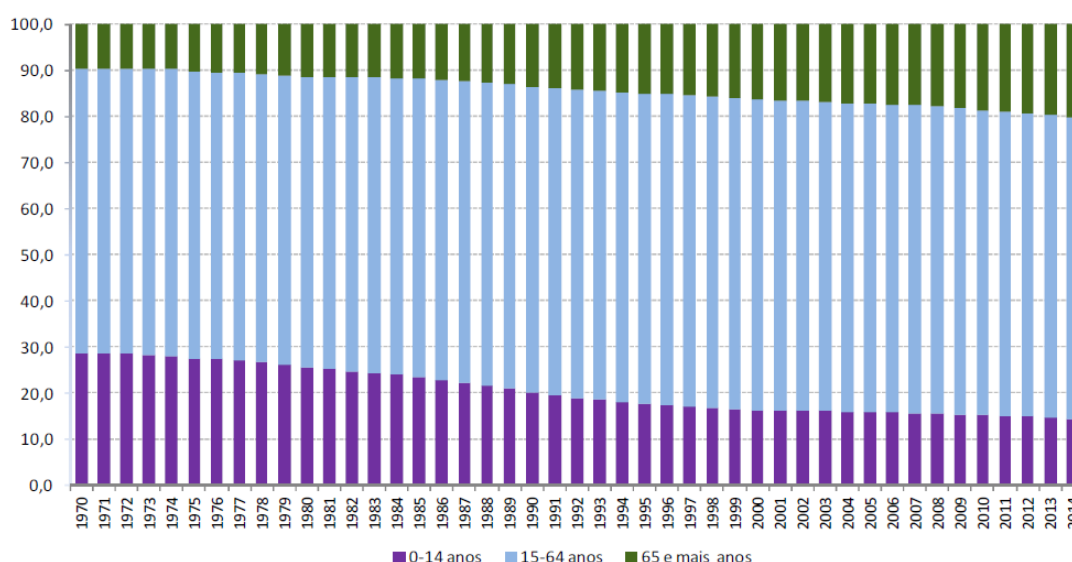


GRÁFICO 17 – ESTRUTURA ETÁRIA DA POPULAÇÃO POR GRANDES GRUPOS DE IDADE (%), PORTUGAL, 1970-2014

Fonte: INE, 2015: 2

(https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=224679354&DESTAQUESmodo=2), acessido em 15.06.2016.)

De referir que o número de idosos ultrapassou, pela primeira vez, o número de jovens no ano 2000 e, conseqüentemente, o índice de envelhecimento (relação que traduz o número de idosos e de jovens) foi em crescendo nos anos seguintes chegando, em 2014, a alcançar os cento e quarenta e um idosos por cada cem jovens (INE, 2015).

⁴https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=218629052&DESTAQUESmodo=2. Acessido em 06 julho de 2016.

O índice de dependência de idosos, indicador que relaciona o número de idosos e o número de pessoas em idade ativa (quinze a sessenta e quatro anos de idade), entre, 1970 e 2014, foi aumentando de modo progressivo, passando de dezasseis por cada cem pessoas em idade ativa em 1970 para trinta e um em 2014 (*ibidem*).

Relativamente ao índice de renovação da população em idade ativa (relação entre o número de pessoas em idade potencial de entrada no mercado de trabalho (vinte a vinte e nove anos) e o número de pessoas em idade potencial de saída do mesmo (cinquenta e cinco a sessenta e cinco anos), este valor tem vindo a decrescer, com maior incidência nos últimos quinze anos (*ibidem*).

É importante salientar que esta evolução tornou Portugal, no seio dos vinte e oito Estados Membros da UE, o país com o quinto valor mais elevado do índice de envelhecimento, o terceiro valor mais baixo do índice de renovação da população em idade ativa e o terceiro maior aumento da idade mediana entre 2003 e 2013 (*ibidem*).

Para além disso, convém dizer que o acontecimento referido que veio formatar o perfil demográfico da população portuguesa deve-se a fatores como o controlo da natalidade com o maior incentivo à utilização de métodos anticoncecionais, o casamento, bem como a entrada das camadas jovens no mercado laboral ocorrem cada vez mais tarde, entre outros (Mota, 2011). Decorrente deste cenário, Oliveira (2008) prevê uma série de consequências que se refletem a vários níveis, nomeadamente, a nível social, pois existirão mais idosos a viver em instituições e haverá mais mulheres do que homens (visto possuírem uma esperança de vida maior); também a nível da saúde, visto que será necessário mais cuidados e serviços médicos, implicando gastos acrescidos com medicamentos e eventuais tratamentos, assim como alterações mentais e psicológicas nos pacientes; e, por fim, a nível económico, salientamos que o número de receitas para o Estado será menor, uma vez que a atividade laboral diminuirá e existirá um maior número de reformados e pensionistas.

Assim, esta nova tendência demográfica do século XXI, o envelhecimento da população, tem sido um recente desafio para as nações ocidentais, as quais deverão criar mais respostas sociais de maneira a reunir as condições necessárias para um envelhecimento ativo e digno aos idosos.

Por conseguinte, é-nos pertinente desenvolver, de um modo breve e conciso, a temática do envelhecimento ativo que se encontra intrinsecamente relacionada com o conteúdo exposto até ao momento.

2.3. O Envelhecimento Ativo

Como efeito do envelhecimento demográfico deparamo-nos, cada vez mais, na sociedade portuguesa, com a existência de um número considerável de indivíduos aposentados sobre o qual emerge a necessidade de promover o envelhecimento ativo. Uma vez que o nosso estudo se estriba na temática da promoção do envelhecimento ativo, consideramos premente desenvolver os conceitos de idoso e de velhice, tal como definir o que se entende por processo de envelhecimento e de envelhecimento ativo.

A Organização das Nações Unidas (ONU), por meio da Resolução 39/125, fez uma diferenciação do conceito de idoso dos países em desenvolvimento para os países desenvolvidos. No primeiro caso, são consideradas idosas as pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos e, no segundo, são as pessoas com sessenta e cinco anos ou mais. Notamos que esta definição foi feita com base na expectativa de vida ao nascer e com a qualidade de vida que as nações facultam aos seus cidadãos.

Apesar de ser menos preciso, o critério cronológico, decorrente da idade, e que consiste num processo cíclico comum a todos os seres vivos, é um dos mais aplicados para se estabelecer o que é o ser idoso. Contudo, com o passar dos anos, as mudanças no indivíduo não se cingem à sua dimensão física. Daí considerar-se que o ser humano idoso possua várias dimensões, tais como, a biológica, a psicológica, a social, a espiritual, entre outras (Santos, 2010).

Por sua vez, a noção de velhice está intimamente ligada à última fase do processo de envelhecer humano, conteúdo que terá a nossa atenção nos parágrafos seguintes.

O registo corporal é aquele que fornece as características do idoso: cabelos brancos, calvície, rigas, diminuição dos reflexos, compressão da coluna vertebral, enrijecimento e tantos outros. No entanto estas características podem estar presentes se, necessariamente, ser-se idoso, como ainda é possível ser idoso e através de plásticas, uso de cremes e ginásticas específicas, mascarar-se a idade (Santos, 2010: 1037).

Inferimos então que se torna difícil definir a idade para se estar na velhice, visto que não é um estado para ser determinado através das alterações corporais. Neste sentido, acordando com Fernandes (2002: 26), esta pode ser definida como um processo “fisiológico, psicológico e social que aumenta a instabilidade, a sensibilidade e a suscetibilidade a processos patológicos”.

É importante sublinhar que o conceito de velhice encontra-se subjacente ao processo natural de envelhecimento. Segundo Fernandes (2002), como não existe um percurso comum a todos os seres no seu envelhecimento, é imprescindível ter-se em conta alguns fatores que podem condicionar ou influenciar esse mesmo processo, tais como os modos de vida, a escolaridade, a condição social, a profissão, a alimentação e a atividade física.

Para Beauvoir (1990: 15), o envelhecimento pode ser visto como um “fenómeno biológico com reflexos profundos na psique do homem, perceptíveis pelas atitudes típicas da idade não mais jovem nem adulta, da idade avançada”.

De referir que grande parte dos problemas que advêm do processo em destaque não se encontra ligada à perda das capacidades, mas à perda dos seus papéis sociais, algo que conduz à redução da capacidade adaptativa do sujeito à realidade que o circunda.

Acontece que, tal como referimos anteriormente, o envelhecimento demográfico é uma das preocupações da atualidade e estima-se que em 2025, aproximadamente 1,2 milhões da população mundial terá mais de 60 anos de idade, sendo este crescimento mais acentuado nesta faixa etária do que em qualquer outra (World Health Organization, 2002: 6).

É neste contexto que surge a necessidade de se promover o envelhecimento saudável como uma alternativa ímpar para dar resposta a esta problemática. Neste seguimento, a Organização Mundial de Saúde (OMS), nos finais dos anos noventa, avança com uma denominação nova e mais abrangente, pois engloba além da saúde, outros fatores de ordem ambiental, social e económica, referimo-nos, portanto, ao envelhecimento ativo. Esta última conceção adotada foi definida como um

processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos como a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades, ao mesmo tempo que propicia protecção, segurança e cuidados adequados quando for preciso assistência (WHO, 2002: 12).

Tal conceção, que visa não só a ativação de políticas e programas que incrementem a saúde física, mas também as relações sociais e a saúde mental, preconiza como objetivos principais: a autonomia, vista como a capacidade para controlar, enfrentar e tomar decisões; a independência, entendida como a capacidade de viver de modo independente na comunidade; a expectativa de vida saudável, que remete para o tempo expectável de vida sem cuidados especiais; a qualidade de vida, conceito de amplo alcance que engloba fatores como a saúde física e psicológica, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e também fatores de ordem económica, habitacionais, segurança, atividade e pertença a uma comunidade (*ibidem*).

Para além disso, convém frisar que os fatores determinantes para este ideal de envelhecimento advêm de condições das esferas: pessoal (biologia, genética e fatores psicológicos); comportamental (como a adoção de hábitos de vida saudáveis e participação ativa na manutenção da própria saúde); económica (relacionada, por exemplo, com os rendimentos, oportunidades de trabalho digno); do

ambiente físico (serviços de transporte público de fácil acesso, água limpa, ar puro, segurança alimentar, entre outros); do ambiente social (nomeadamente a nível de apoios sociais, prevenção de violência, educação e alfabetização); da disponibilização dos serviços sociais e de saúde (direcionados para a promoção da saúde e prevenção da doença, de acesso equitativo e de qualidade). A cultura e o género são considerados determinantes transversais, uma vez que englobam todos os outros referidos determinantes do envelhecimento ativo.

Em Portugal, a promoção do envelhecimento ativo, tal como o ajuste dos cuidados de saúde às necessidades das pessoas idosas e o desenvolvimento de ambientes capacitadores, foram as estratégias de intervenção do Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, lançado em 2004 pela Direção Geral de Saúde. Mais, o governo português apresentou o *Relatório Nacional de Estratégia sobre o Futuro das Pensões* (2003) em Bruxelas, do qual consta uma série de medidas que objetivam a participação económica dos mais velhos, de entre as quais destacamos: a alteração de regras de cálculo das pensões, no sentido de favorecer a permanência na vida ativa; a possibilidade de acumulação das pensões com outros rendimentos, facilitando a reinserção socioprofissional e aumentando o rendimento dos pensionistas; e a maior eficácia no Serviço de Verificação de Incapacidades, com o intuito de mitigar o número de pensionistas de invalidez.

Notamos também que a pertinência social associada à temática do envelhecimento ativo encontra-se bem patente na comemoração do *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*, em 2012, algo que veio a proporcionar uma reflexão em torno do envelhecimento e alertar para a importância em se aproveitar os momentos de convívio intergeracional. Reforçando, Marques (2011: 94) assevera que, correntemente, grande parte dos países europeus centram os seus esforços na elaboração de políticas que visem o envelhecimento ativo, de modo a “promover uma longevidade mais saudável e produtiva, em que as pessoas assumem papéis sociais de maior relevo até mais tarde”.

Assim, tendo em consideração o nosso quadro concetual, é de se concluir que a “velhice é uma consequência da longevidade humana e o envelhecimento demográfico um fenómeno social das sociedades ocidentais contemporâneas, incluindo a europeia. Prepara-se hoje, a velhice que se quer ter amanhã” (Governo de Portugal, 2012: 6). Neste seguimento, revela-se imperativo promover o envelhecimento ativo como uma alternativa ideal para a inatividade que caracteriza a terceira idade. Esta fase da vida permite à população idosa, continuar a dar o seu contributo a nível familiar e comunitário e investir no seu desenvolvimento pessoal. Em acréscimo, a estratégia em destaque viabiliza a experiência

⁵ <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=5463&langId=pt>, consultado em 25 março 2016.

de envelhecimento como algo positivo, podendo inclusivamente retrair os estados de espírito como o desalento e a frustração, bem como o isolamento e a solidão social.

2.4. Educação de Adultos Idosos e Intervenção Comunitária

2.4.1. Educação de Adultos

A educação de adultos resultou de um processo evolutivo passando por diferentes etapas até se consolidar como um fenómeno socialmente relevante a que todos os Estados dão uma profunda atenção. Não existe uma definição uniforme e fechada para a educação de adultos, daí ser compreensível a existência de várias opiniões de diferentes autores que consagram as características e os objetivos inerentes à educação de adultos.

Educação de adultos é um conceito de extrema relevância para a atualidade. Conforme Dias (2009: 161), “sempre existiu e se revelou em todas as coordenadas da experiência da vida, mãe de toda a aprendizagem e de toda a criatividade, e ao longo de toda a história”. Segundo o *Relatório da V Conferência Internacional sobre a educação de adultos: declaração de Hamburgo: agenda para o futuro* (1997: 19), a educação de adultos centra-se em “processos de aprendizagem, formal e não formal, onde pessoas consideradas «adultas» pela sociedade desenvolvem as suas habilidades, enriquecem o seu conhecimento e aperfeiçoam suas qualificações técnicas e profissionais direcionando-as para a satisfação de suas próprias necessidades e de sua sociedade”. Canário (1999: 11) também a define como um “processo largo e uniforme que se confunde com o processo de vida de cada indivíduo”. A educação de adultos é muito abrangente, não diz apenas respeito à educação formal, mas também à informal, ela acontece em todos os contextos em que as pessoas vivem.

Em 1949, a UNESCO organizou em Elseneur, na Dinamarca, a Primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos, a qual, de acordo com Dias (2009: 9) “pode ser considerada como o ponto de arranque do movimento que conduziu à primeira conceção de educação de adultos”.

O conceito educação de adultos surgiu a partir da década de 50, após a II guerra mundial. A Europa do pós guerra exigia uma (re)educação de adultos, não apenas no sentido escolar e de formação contínua, mas na linha de uma conceção de educação e de cultura associada às necessidades concretas e reais de cada indivíduo e com o seu possível contributo para a (re)construção das nações e o desenvolvimento das comunidades. Assistiu-se, assim, a uma grande consolidação da educação de adultos, tendo como bases fundamentais dois grandes processos sociais: as iniciativas de origem não estatal, ou seja, as iniciativas de origem social (movimentos sociais de massas, os movimentos

associativos e os sindicatos) e as iniciativas de origem estatal, com o processo de formação e consolidação dos sistemas escolares nacionais (Canário, 1999: 11).

Em 1976, a conferência de Nairobi vem dar ênfase ao desenvolvimento pessoal e comunitário das gerações, promovendo o bem pessoal, social, económico e cultural da sociedade. Contribuindo, desta forma, para a concretização de alguns dos princípios estipulados pela UNESCO, em que

homens e mulheres são os agentes de sua própria educação, por meio da interação contínua entre seus pensamentos e ações; ensino e aprendizagem, longe de serem limitados a um período de presença na escola, devem se estender ao longo da vida, incluindo todas as competências e ramos do conhecimento, utilizando todos os meios possíveis, e dando a todas as pessoas oportunidade de pleno desenvolvimento da personalidade (Recomendação sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos, UNESCO, 1976: 2, referenciado por, UNESCO, 2009: 13).

Antunes (2001: 34-35) refere como característica fundamental da educação de adultos, a satisfação das necessidades e objetivos dos adultos nas diferentes dimensões da sua vida. Esta assunção deriva da Primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos, realizada na Dinamarca, em 1949, na qual se chegou a uma declaração de princípio relativamente a este tema. Esta declaração de princípio assentava na ideia que “a educação de adultos tem por objetivo satisfazer toda a variedade de necessidades e aspirações dos adultos”. Tendo em conta este desiderato, a educação de adultos deve permitir, pela criação dos mecanismos necessários, que os adultos consigam usufruir e ter acesso a todos os conhecimentos e técnicas que promovam o seu bem-estar, a sua realização enquanto indivíduos pertencentes a uma comunidade e que possam conduzir a uma participação plena destes indivíduos na comunidade em que se inserem. A educação de adultos deve ser, assim, um fator promocional do desenvolvimento dos adultos e da sua integração plena na esfera social.

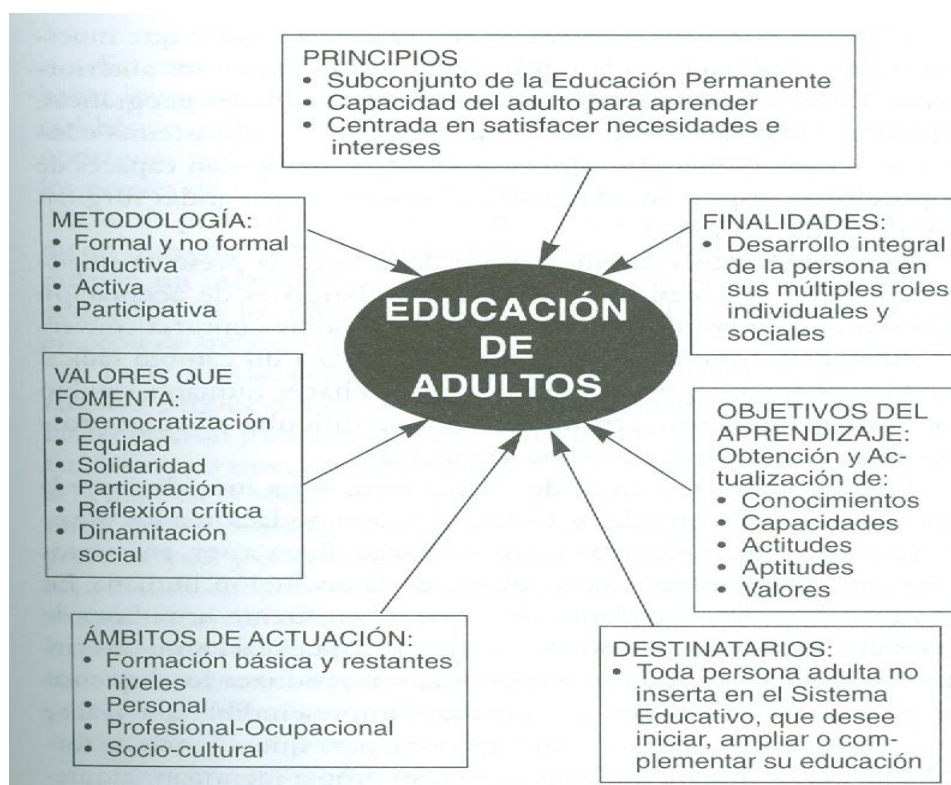
Canário (1999: 11) menciona que a educação de adultos deve ser entendida como um processo permanente que sempre existiu, apesar de apenas recentemente lhe ter sido atribuído um maior destaque. A educação de adultos confunde-se até com o processo de vida de cada indivíduo, na medida em que todas as etapas da vida são processos de aprendizagem. Esta aprendizagem é, no entanto, heterogénea, no sentido de que cada indivíduo é um ser único com aspirações e ambições próprias, devendo a educação de adultos ser capaz de respeitar essa heterogeneidade.

Garcia e Sánchez (1997: 271-279) referem-se à educação de adultos como em algo mais importante que a simples alfabetização e formação ocupacional. Defendem que a educação de adultos se reporta, de forma mais objetiva, a um processo conducente à integração plena dos indivíduos na esfera social, tornando-os agentes participativos, críticos e ativos. Este processo está intimamente ligado à educação e à animação sociocultural.

A educação de adultos é entendida como um processo capaz de ter em consideração cada indivíduo enquanto membro da comunidade, que seja capaz de satisfazer os objetivos de aprendizagem e de desenvolvimento pessoal de cada um desses indivíduos e que possa, ao mesmo tempo ser um elemento preponderante para o desenvolvimento da comunidade.

Nestes termos, poderemos definir a educação de adultos como um processo permanente de aprendizagem por parte dos indivíduos, que consagra todas as etapas da sua vida, contribuindo para o seu enriquecimento e desenvolvimento pessoal e para a sua integração plena na sociedade em que se insere, tornando-o um agente participativo, crítico, responsável e ativo nesse meio. O desenvolvimento pessoal dos indivíduos será um meio para se poder atingir o pleno desenvolvimento da comunidade.

Em forma de síntese, Sarrate (1997: 37) esquematiza a educação de adultos do seguinte modo:



QUADRO 2 – CONFIGURACIÓN DE LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

FONTE: SARRATE, 1997: 37

2.4.2. Intervenção Comunitária

A educação de adultos aparece, intrinsecamente, associada à intervenção comunitária. Como vimos, a educação de adultos é potenciadora de desenvolvimento económico, social e cultural de toda a comunidade.

A participação e dinamização sociocultural inerentes à educação de adultos constituem marcos de intervenção social ao nível do desenvolvimento comunitário, educação comunitária e animação sociocultural.

O desenvolvimento social pressupõe a adoção de uma metodologia específica assente em três pilares fundamentais, tal como referem Garcia e Sánchez (1997: 272-281). Em primeiro lugar, o desenvolvimento comunitário assenta numa intervenção integrada, coordenada e global. Quer isto dizer que não se trata de um projeto isolado mas tem que estar corretamente integrado na comunidade. Sendo assim, quanto mais integrado o projeto, maior a sua abrangência. Em segundo lugar, assenta numa intervenção sistematizada e planificada, dividida por diferentes etapas de execução, nomeadamente o diagnóstico, a implementação e a avaliação. Por último, assenta numa intervenção participativa de toda a comunidade pois a ausência de participação da comunidade retira-lhe o caráter de intervenção.

Segundo Marchioni (1999, pp.9-16), a intervenção comunitária desenvolve-se a partir de alguns elementos cruciais. Desde logo é necessário que estejam criadas as condições para uma verdadeira participação da comunidade e, por outro lado, é necessário que todos os recursos sejam valorizados e coordenados em torno de um projeto comum. Estes permitirão que sejam promovidos mecanismos de motivação e participação da comunidade permitindo-se, também, a criação de recursos comunitários e a valorização dos recursos já existentes. Assim, a animação sociocultural deve ser entendida como uma estratégia de intervenção tendente a promover mecanismos de motivação, dinamização e participação, ou seja, como uma metodologia para os projetos de intervenção a nível comunitário.

A intervenção comunitária efetiva-se ao longo de diferentes fases ou etapas, através das quais se cativam públicos promovendo essa participação. Inicialmente, temos a fase da informação, em que estando disponíveis os dados do diagnóstico tentam estabelecer os canais de comunicação para difundir aos destinatários a informação sobre recursos existentes e potenciais. Numa segunda fase, surge a motivação, a comunidade apercebe-se das suas dificuldades e problemas, ou seja, das dificuldades da sua própria realidade. São desenvolvidas atividades capazes de mobilizar a população, estas atividades têm que ser atrativas e interessantes, sendo fundamental conhecer os pontos de interesse dos destinatários. A fase seguinte corresponde à participação das pessoas na planificação e realização dos projetos comunitários. Esta participação pode assumir termos simplificados como assistir a conferências ou encontros ou mais complexos, por exemplo, a atribuição de responsabilidade para a tomada de decisões. Numa fase posterior, desenvolve-se a organização, a partir do momento em que a participação é significativa. Nesta fase é fundamental a formação quer ao nível cognitivo, quer ao nível técnico. Depois da organização segue-se a coordenação, ou seja, os procedimentos tendentes a colocar em prática as suas

atividades, estabelecendo contactos com outros grupos, trocando opiniões, ideias e recursos. Numa última fase, a consolidação, o grupo estabelece-se de forma autónoma e estável.

2.4.3 A Intervenção Comunitária e a Educação de Adultos

Convém ainda focar que, principalmente a partir dos anos 90, a intervenção comunitária e a educação de adultos surgiram como conceitos interligados. A aposta passou por integrar a educação de adultos noutros processos de intervenção ao nível da comunidade, contribuindo, desta forma, para o desenvolvimento comunitário e para a melhoria da qualidade de vida. Esta integração implicou a efetivação da participação e atuação da comunidade nestes projetos.

Trata-se, assim, da consagração de uma educação para a comunidade, no sentido de realização do bem comum, promovendo-se o desenvolvimento comunitário. Nesta ótica, de acordo com Garcia e Sánchez (1997, pp. 279-282), a educação de adultos deve ser orientada a partir da comunidade, na comunidade, pela comunidade e para a comunidade. No presente capítulo, a participação é fundamental, pois a intervenção comunitária na educação de adultos só se efetiva com a sua participação. Trata-se de uma educação a partir da comunidade, no sentido que a ação educativa pressupõe uma adaptação às especificidades daquela comunidade, aos seus valores históricos e sociais, às suas tradições e realidade política e social. É uma educação na comunidade, visto que implica a utilização dos recursos aí existentes, sempre que tal se revelar possível; a educação na comunidade contribui para o desenvolvimento de um sistema integrado de educação que em simultâneo seja caracterizado pela integração. Ao mesmo tempo, trata-se de uma educação pela comunidade, assentando num trabalho conjunto dos elementos que a compõem. O processo educativo possibilita a construção de uma prática social reiterada e específica que resulta do esforço, participação, coordenação e organização comunitária; corresponde a uma educação capaz de realçar a responsabilidade e a gestão dos projetos educativos levados a cabo a nível comunitário. Trata-se, ainda, de uma educação para a comunidade pois ao promover-se o desenvolvimento individual, potencia-se o desenvolvimento da própria comunidade, a sua valorização económica, social e cultural.

A educação de adultos é um dos processos mais importantes da intervenção comunitária, contribuindo não só para a capacitação dos indivíduos, mas também para a promoção comunitária. Podemos então afirmar que a educação de adultos potencia nos indivíduos a ideia de que a sua participação e atuação é fundamental para o desenvolvimento da comunidade a que pertencem, reforçando a perspetiva de que o desenvolvimento dos Estados passa pela intervenção ao nível da promoção da educação de adultos. Nesse sentido, deverá entender-se a educação de adultos como um

projeto que se enquadra num mais vasto projeto comunitário global. Por um lado, permite o desenvolvimento individual de cada um dos adultos e a sua inserção de forma ativa e criticamente responsável na comunidade em que se insere; por outro lado, é suscetível de responder às necessidades concretas da comunidade pela aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ou aprofundados no processo educativo.

2.5. Animação

2.5.1. Sentidos da Animação

Antes de mais, importa referir que ao falarmos de animação encontramos uma panóplia de conceções, uma vez que este é um conceito com carácter polissémico, conjugando as dimensões: social, educativa e cultural.

A expressão animação tem origens greco-latinas, exprime movimento, ação, “dar vida”, “dar alento” (Ander-Egg, 2000: 90), reportando-nos para um meio pelo qual se animam as pessoas. Jacob (2007a: 3), também ele refere que animação é “sinónimo de vida, de movimento, de actividade”.

A palavra animação, para Badesa (1995: 54) “denota cuáles son las funciones de la misma. Es decir, actuar como catalisador que desata y anima un processo que corresponde fundamentalmente a iniciativas de la misma gente.”, sendo que a animação sociocultural “se orienta preferentemente a un hacer e implica también una superación de la dicotomia entre teoria y práctica”.

Alguns autores, nomeadamente Gomez (2005: 77), aditam que a animação é vista como uma “prática sociocultural e educativa relevante para o desenvolvimento pessoal e social, atuando como mediadora entre a tradição e a mudança através da qual se deverá alcançar um conjunto de atores sociais”.

Para Jacob (2007a: 6) a animação:

representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.

A animação sociocultural, conforme refere Gilet (2006: 24), compreende um conjunto de práticas desenvolvidas a partir de conhecimentos de uma determinada realidade, visando a estimulação dos indivíduos para a sua participação, com vista a tornarem-se agentes do seu próprio processo de desenvolvimento e das suas comunidades.

Para Badesa (1995: 54), um dos principais objetivos da animação sociocultural centra-se na questão dos indivíduos se tornarem agentes da sua própria cultura, visando o desenvolvimento dos seus

próprios valores. O mesmo autor aponta um conjunto de características da animação sociocultural, sendo esta “promotora de valores; um elemento transformador; um canal de participação; um catalisador; promotora da vida associativa; um processo (*ibidem*, 1995: 55)”. Isto é, a animação sociocultural ao envolver a comunidade de modo a tornar os indivíduos agentes da sua própria cultura, deve promover o respeito, a solidariedade, a responsabilidade, a interajuda, a união e a amizade, potenciando uma participação ativa, decorrendo num determinado contexto em prole de um objetivo comum, tendo em vista a transformação e melhoria da qualidade de vida dos seus intervenientes, quer a nível pessoal, quer a nível social. Como, ainda Badesa (1995: 55), refere “El pueblo há de ser creador de su propia cultura mediante la adquisición de capacidades como, analizan situaciones, organizar y realizar acciones transformadores”.

São múltiplas as finalidades da animação sociocultural, em que segundo o autor (*ibidem*, 1995: 56)

devem criar as condições adequadas que incitem um maior número de pessoas a revalorizar as suas potencialidades, assim como os recursos que podem encontrar em associação com outros; diminuir, para eliminar finalmente, o buraco sociocultural entre os estratos sociais; suavizar, para, finalmente eliminar o handicap sociocultural e dar a todos as mesmas oportunidades neste campo; dar a cada um a ocasião de trocar ideias e expressar-se livremente de acordo com a marca de referência; viver em relação com as outras pessoas, na aceitação e o respeito para com cada um, seus valores, suas crenças e no seu entorno; facilitar a adesão a objetivos livremente elaborados de acordo com as necessidades, as aspirações e os problemas de cada membro e grupo social; fazer com que as pessoas participem na vida em grupo e da sociedade tentando a melhoria permanente da qualidade de vida.

Numa perspetiva mais pedagógica, Ander-Egg (2000: 100), define a animação sociocultural como

um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem como finalidade promover práticas e atividades voluntárias que, com a participação ativa de todos, se desenvolvem no seio de um determinado grupo ou comunidade e se manifestam nos diferentes âmbitos de atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida.

Seguindo ainda a linha de pensamento de Ander-Egg (2000), a animação sociocultural é vista como uma forma de interrelacionar indivíduos e/ou grupos de qualquer faixa etária, num processo contínuo de crescimento, desenvolvendo competências e aptidões do indivíduo no grupo, com o intuito de participar no seu ambiente social e de o transformar.

A animação, segundo Rocha (2013: 29), tem um papel importante em qualquer projeto, uma vez que é um instrumento, um meio de intervenção, um processo ou uma ação comunitária, tendo como objetivo a eleição da participação ativa num processo de desenvolvimento, que seja de integração e autonomia das pessoas e grupos.

Alguns autores, nomeadamente Serapicos (2011: 4), entendem que a animação sociocultural tem vindo a evoluir e a ser valorizada. Este tipo de animação necessita de organização na realização de atividades de promoção do desenvolvimento comunitário, social, educativo e cultural. Assim sendo, corroboramos Rocha (2013: 29) quando este menciona que a animação provoca uma modificação no ser humano, sendo vista como uma forma de dar resposta a um determinado problema social.

Em suma, a animação sociocultural é um processo que visa a participação ativa dos indivíduos e ou comunidades com vista à sua transformação e melhoria da qualidade de vida.

2.5.2. Animação de Adultos/Idosos

O recurso à animação sociocultural nos adultos/idosos, tal como Antunes & Pereira (2014: 135) aludem, constitui-se como uma metodologia de intervenção que viabiliza o desenvolvimento da qualidade de vida na população idosa, através não só da promoção da sua saúde física e mental, mas também da dimensão dos afetos e das relações. Esta ideia é tida como um eixo facilitador da continuidade de uma vida com sentido e com qualidade integrada na família e na comunidade. As autoras aditam ainda (2014: 136) que a animação sociocultural:

Apresenta-se como um novo paradigma de intervenção com idosos caracterizado por atribuir ao idoso o papel de protagonista da sua história de vida e por uma postura ativa e participativa apostada na promoção da relação interpessoal e da participação social com vista a possibilitar a continuidade da integração do idoso no seu universo familiar e comunitário favorecendo, assim, a manutenção de uma vida com sentido e com qualidade.

Outros autores, como Silva (2009: 65), reforçam estas ideias ao asserirem que a animação de idosos é assertivamente uma das formas de melhorar a qualidade de vida dos idosos.

A animação na terceira idade é fulcral quer no aspeto social quer no aspeto humano, pois é na faixa etária em causa que o ser humano requer um outro nível de atenção, disponibilidade e carinho. E, tal como é esperado, para surtirem tais efeitos, é fundamental existir uma grande afinidade e cumplicidade entre o grupo e o animador Trindade (2010: 3).

Um outro autor (Jacob, 2007a: 6) define a animação de idosos como uma “maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, um estímulo da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa”, distinguindo-a em sete domínios distintos, nomeadamente: animação física ou motora, animação cognitiva, animação através da expressão plástica, animação através da comunicação, animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, animação comunitária e a animação lúdica (*ibidem*: 12).

A animação dos seniores surge, assim, como uma forma destes obterem uma maior autonomia, uma cidadania ativa, aquisição de conhecimentos, participação/desenvolvimento social e pessoal, bem como melhorar o relacionamento com outros indivíduos.

2.6. Identificação dos Contributos Teóricos Mobilizados

Em todo o processo de conceção e implementação do estágio tivemos sempre presentes os referenciais teóricos consultados. Através da exploração teórica, tivemos o conhecimento que um dos maiores triunfos e também desafios da saúde pública contemporânea é o envelhecimento populacional. Inicialmente, ocorreu nos países desenvolvidos, mas, mais recentemente, é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população se acentuou.

Através dos referenciais teóricos conseguimos perceber que a animação sociocultural é uma eficaz estratégia de intervenção comunitária que viabiliza a estimulação dos idosos para a sua participação ativa na vida da comunidade. De referir que este particular tipo de animação encontra-se intrinsecamente relacionado com a educação para adultos, visto que é uma estratégia que estimula a iniciativa e a participação dos sujeitos no seu próprio processo de desenvolvimento pessoal, social e cultural.

Intentamos promover o envelhecimento ativo através de práticas potencializadoras da interação social e cultural, visíveis nas oficinas culturais, estímulos, percussão, música, cantares, TIC, entre outras.

Cientes da importância da animação enquanto prática sociocultural e educativa imprescindível para o desenvolvimento integral do indivíduo, realizámos no decorrer do projeto, vários intercâmbios institucionais e intergeracionais. Fruto destas interações, tentámos apelar ao desenvolvimento dos seus (dos utentes) próprios valores, tornando-os agentes da sua própria cultura.

Por fim importa destacar a importância da atenção dada nesta fase de vida, da disponibilidade e do carinho, por forma a criar afinidade e cumplicidade entre o grupo e o animador. Assim sendo e tendo em conta o referido, procuramos ao longo das atividades realizadas criar empatia e amizades, estabelecendo laços, não só entre o grupo e o animador, mas também entre o grupo e todos os intervenientes.

CAPÍTULO 3 – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

3.1.Objetivos da Investigação/Intervenção

3.1.1. Importância da definição de objetivos

Os objetivos são os propósitos que se pretendem alcançar com a concretização de uma ação, estes devem ser realistas, claros e pertinentes. Seguindo o diapasão de Ander-Egg e Aguilar (1997: 9) definir os objetivos “é responder à pergunta por que razão é feita (...) é indicar o destino do projeto ou os efeitos que pretendem alcançar com a sua realização (...) expressam os resultados definidos que pretendem alcançar”. A sua formulação configura-se como um momento fundamental na investigação/intervenção, sendo a sua função primordial clarificar um processo, auxiliando na definição dos resultados esperados, devendo estes repartir-se em dois grupos: objetivos gerais e objetivos específicos. Os objetivos gerais, tal como o próprio nome indica, referem-se à finalidade geral e não são descritos com exatidão, pois descrevem as orientações gerais. Corroborando com Guerra (2002: 163-164), os objetivos gerais “são coerentes com as finalidades do projeto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais”. Os autores Ander-Egg e Aguilar (1997: 10) aludem que o objetivo geral ou principal “é o propósito central do projeto. Sendo por vezes designado por objetivos gerais de um programa”.

Quanto aos objetivos específicos, os mesmos autores Ander-Egg e Aguilar (1997: 10), descrevem-nos como sendo “imediatos ou complementares, são úteis às especificações ou passos (...) que temos que dar para alcançar ou consolidar os objetivos gerais”. Os objetivos específicos clarificam de forma mais detalhada os objetivos gerais, exprimindo os resultados que se pretendem atingir, em que segundo Guerra (2002: 164) “são formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente utilizados como metas”.

3.1.2. Objetivos da Investigação

Identificar uma parte da realidade social a estudar, num universo tão vasto de problemáticas, é, sem dúvida, um desafio. De acordo com Sousa (2005a: 44), “O problema é o objetivo da investigação, a meta que se pretende atingir, a pergunta científica para a qual procuramos resposta”. Neste sentido, torna-se necessário afirmar que não existem respostas certas ou erradas, válidas ou menos válidas. O fundamental é compreender e explicar um fenómeno, esclarecer as necessidades e as lacunas existentes, analisar as relações estabelecidas entre os indivíduos, testar metodologias, enfim, conhecer a realidade circundante. Diversos autores assinalam que o problema de investigação deve ser real, factual, relevante, resolutivo, promotor de novos conhecimentos e de novos problemas (Ary, et al 1987; Bartolomé, 1982; Van Dalen e Meyer, 1983, como citado em Arnal, et al, 1992).

Os objetivos da investigação, segundo Bodgan e Biklen (1984), devem ser assimilados pelo investigador aquando o processo de recolha de informação. Logo, a segregação dos objetivos torna-se crucial no processo de investigação, na medida em que estes são o pilar de orientação para a execução de um projeto.

Assim sendo, tendo em conta a problemática deste projeto, criámos/implementámos novas dinâmicas comunitárias e sinergias, potenciando estímulos cognitivos e sociais que fomentaram um envelhecimento ativo, promovendo o bem-estar físico, mental e social dos adultos/seniores. As atividades implementadas tiveram como principal finalidade o desenvolvimento e/ou manutenção das capacidades de cariz pessoal e social dos indivíduos.

3.1.3. Objetivos da Intervenção

Tendo em consideração o descrito ate ao momento e atendendo à finalidade deste projeto – promoção do envelhecimento ativo, assim como às necessidades, interesses, motivações do nosso público-alvo, foi necessário delinear o nosso plano de intervenção e, para tal efeito, formularam-se os seguintes objetivos gerais e específicos:

Objetivos gerais	Objetivos específicos
a) Promover o envelhecimento ativo; b) Fomentar uma cidadania ativa e participativa; c) Desenvolver/manter competências de natureza cognitiva, física, psicológica e sociocultural.	a) Dinamizar atividades de estimulação mental/física; b) Proporcionar momentos de convívio; c) Desenvolver o sentido de identidade e pertença à comunidade; d) Facultar o acesso a atividades de cariz cultural, social, recreativo, religioso e comunitário; e) Dinamizar atividades intra e intergeracionais.

QUADRO 3 – OBJETIVOS DO PROJETO “ENVELHECER COM ESTÍMULOS”

3.2. PARADIGMA E MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO

3.2.1 Paradigma

Dada a natureza deste projeto, para a sua realização optámos por recorrer ao paradigma da investigação qualitativa, no entanto alguns dados quantitativos não foram descurados, dado que tal como referem Oliveira e Rabot (2013: 41-43) estas duas abordagens se complementam.

O projeto “Envelhecer com estímulos” debruçou-se primordialmente no paradigma da investigação qualitativa, uma vez que se pretendia compreender e conhecer a realidade do público-alvo no seu contexto, permitindo uma observação mais pormenorizada através do contacto direto. Como asserem Bogdan & Biklen (1994: 48), “os investigadores qualitativos frequentam os locais de estudo porque se

preocupam com o contexto. Entendem que as ações podem ser melhor compreendidas quando observadas no seu ambiente natural”.

Referindo Denzin e Lincoln (1998, referenciado por Máximo-Máximo-Esteves, 2008: 110-112), a investigação qualitativa é uma “revolução qualitativa”, pois não é possível ignorar a polémica que envolveu esta “revolução”, visto que o seu conhecimento ajuda a compreender uma outra polémica gerada em torno da validade científica da investigação-ação. Sendo esta predominantemente utilizada no campo das ciências sociais, dado que os métodos quantitativos revelaram-se inadequados na investigação nas áreas de estudo das culturas da comunidade. Os mesmos autores consideram que “a investigação qualitativa é um campo da investigação com direito próprio”, acrescentam ainda que esta “está envolvida por uma complexa família de termos, temas conceitos e assunções”.

Recorrendo a Bogdan e Biklen (1994: 16), a investigação qualitativa tem como principais características o facto de o investigador ser o instrumento chave da recolha de dados; a sua primeira preocupação é descrever os dados e só de seguida é que os analisa; todo o processo se centra na questão principal; a análise dos dados é efetuada indutivamente; refere-se ao significado das coisas.

No que aos seus objetivos diz respeito, não é consensual, há investigadores que defendem que utilizam a investigação qualitativa como uma tentativa para desenvolver “teorias fundamentadas”; outros reconhecem a descrição como sendo um objetivo; enquanto há aqueles que “acentuam a necessidade de construir conceitos heurísticos”. Apesar das divergências é unânime a opinião dos investigadores no que concerne aos objetivos do seu trabalho, sendo o seu principal objetivo “melhor compreender o comportamento e experiência humanos”. Isto é, “tentam compreender o processo mediante o qual as pessoas constroem significados e descrever em que consistem estes mesmos significados” (Bogdan & Biklen, 1994: 70).

Os estudos realizados por Bogdan e Biklen mostram-nos que “os investigadores qualitativos estabelecem estratégias e procedimentos que lhe permitam tomar em consideração as experiências do ponto de vista do informador” (1994: 51).

Em suma, na investigação qualitativa o investigador estando em contacto direto com o contexto de investigação, focando-se num modo de compreensão mais pormenorizado de todo o processo, assume uma atitude de maior proximidade, interventiva, ativa e crítica. Para a realização deste projeto, neste tipo de abordagem qualitativa, utilizamos diversas técnicas de recolha de dados, sobretudo, entrevistas, conversas informais, observação participante e diário de bordo.

Por sua vez, a investigação quantitativa tem em vista a recolha de dados passíveis de serem quantificados, recorrendo a procedimentos estatísticos, centrando-se em factos objetivos, em que segundo

Melo (2013: 3) a “ênfase de abordagem supõe um raciocínio lógico dedutivo”. Evidencia-se também o facto de neste tipo de análise não ser necessária a participação direta do investigador com o investigado (Melo: 2013). O autor descreve que neste tipo de investigação

os métodos quantitativos tendem, sob um escopo dedutivo, à relação causa e efeito dos fenómenos abordados. O desenho de sua abordagem tende a ser estático ao pressupor categorias isoladas antes do início do estudo o que raramente podem ser alteradas ao longo da investigação, justamente pela forma mais fechada na qual se contracenam os fenómenos de análise, as variáveis, e por poder ser submetido a testes de confiabilidade e validade mais pontuais (2013: 3).

Para Ferraz, a investigação quantitativa

orienta-se no sentido de produzir afirmações generalizáveis resultantes de um processo experimental, hipotético e dedutivo, por outro lado, a investigação qualitativa guia-se por uma ótica interpretativa e explicativa dos acontecimentos pretendendo, dessa forma, perceber os fenómenos a partir da ilação dos significados dos contextos/ambientes na sua particularidade e simultaneamente na sua imensa complexidade (2012: 46).

Em modo de conclusão, a investigação quantitativa requer uma análise mais centrada nos factos, sendo quantificável, em que o investigador não necessita de estar em contacto direto com o contexto e sujeito de investigação. Os inquéritos por questionário foram as técnicas de recolha de dadas mais usadas na fase de implementação e avaliação do nosso projeto.

Em forma de síntese, o quadro 4, demonstra as características diferenciadoras destas duas abordagens:

CARACTERÍSTICAS DAS ABORDAGENS QUALITATIVA E QUANTITATIVA	
QUALITATIVA	QUANTITATIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Expressões/frases associadas com a abordagem <ul style="list-style-type: none"> - etnográfico - trabalho de campo - dados qualitativos - interação simbólica - perspectiva interior - naturalista - etnometodológico - descritivo - observação participante - fenomenológico - Escola de Chicago - documentário - história de vida - estudo de caso - ecológico - émico • Conceitos-chave associados com a abordagem <ul style="list-style-type: none"> - significado - compreensão de senso comum - pôr entre parênteses - compreensão - definição da situação - vida quotidiana - processo - ordem negociada - para todos os propósitos práticos - construção social - teoria fundamentada • Afiliação teórica <ul style="list-style-type: none"> - interação simbólica - etnometodologia - fenomenologia - cultura - idealismo • Afiliação académica <ul style="list-style-type: none"> - sociologia - antropologia 	<ul style="list-style-type: none"> • Expressões/frases associadas com a abordagem <ul style="list-style-type: none"> - experimental - dados quantitativos - perspectiva exterior - empírica - positivista - factos sociais - estatística - ética • Conceitos-chave associados com a abordagem <ul style="list-style-type: none"> - variável - operacionalização - garantia - hipóteses - validade - significância estatística - replicação - predição • Afiliação teórica <ul style="list-style-type: none"> - funcionalismo estrutural - realismo, positivismo - comportamentalismo - empirismo lógico - teoria dos sistemas • Afiliação académica <ul style="list-style-type: none"> - psicologia - sociologia

<p>- história</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - desenvolver conceitos sensíveis - teoria fundamentada - descrever realidades múltiplas - desenvolver a compreensão • Plano <ul style="list-style-type: none"> - progressivo, flexível, geral - intuição relativa ao modo de avançar • Elaboração das propostas de investigação <ul style="list-style-type: none"> - breves - parcas em revisão de literatura - especulativas - descrição geral da abordagem - sugere áreas para as quais a investigação possa ser relevante - normalmente escritas após a recolha de alguns dados • Dados <ul style="list-style-type: none"> - descritivos - fotografias - documentos pessoais - o discurso dos sujeitos - notas de campo - documentos oficiais e outros • Amostra <ul style="list-style-type: none"> - pequena - amostragem teórica - não representativa • Técnicas ou métodos <ul style="list-style-type: none"> - observação - observação participante - estudo de documentos vários - entrevista aberta • Relação com os sujeitos <ul style="list-style-type: none"> - empatia - contacto intenso - ênfase na confiança - o sujeito como amigo - igualdade - ser normal • Instrumentos <ul style="list-style-type: none"> - gravador (Frequentemente a pessoa do investigador é o único sujeito.) - transcrição • Análise de dados <ul style="list-style-type: none"> - contínua - indução analítica - modelos, temas, conceitos - método comparativo constante - indutivo • Problemas com o uso da abordagem <ul style="list-style-type: none"> - demorada - os procedimentos não são - difícil a síntese dos dados - estandardizados - dificuldades em estudar - garantia <p>populações de grandes dimensões</p>	<p>- economia - ciência política</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - teste de teorias - encontrar relações entre variáveis - encontrar factos - predição - descrição estatística • Plano <ul style="list-style-type: none"> - estruturado, predeterminado, - plano detalhado formal, específico de trabalho • Elaboração das propostas de investigação <ul style="list-style-type: none"> - extensas - longa revisão de literatura - detalhadas e específicas - escritas antes da recolha nos objetivos de dados - detalhadas e específicas - especificação de hipóteses nos procedimentos • Dados <ul style="list-style-type: none"> - quantitativos - variáveis operacionalizadas - codificação quantificável - estatística - contagens, medidas • Amostra <ul style="list-style-type: none"> - ampla - selecção aleatória - estratificada - controlo de variáveis extrínsecas - grupos de controlo - precisa • Técnicas ou métodos <ul style="list-style-type: none"> - experimentos - quase experimentos - inquéritos - observação estruturada - entrevista estruturada - conjuntos de dados • Relação com os sujeitos <ul style="list-style-type: none"> - circunscrita - distante - curta duração - sujeito-investigador • Instrumentos <ul style="list-style-type: none"> - inventários - computadores - questionários - escalas - índices - resultados de testes • Análise de dados <ul style="list-style-type: none"> - dedutiva - estatística - verifica-se após a conclusão dos dados • Problemas com o uso da abordagem <ul style="list-style-type: none"> - controlo de outras variáveis - intrusão - reificação - validade
--	--

QUADRO 4 – CARACTERÍSTICAS DAS ABORDAGENS QUALITATIVA E QUANTITATIVA

FONTE: BOGDAN E BIKLEN, 1994: PP.72-74 (ADAPTADO)

A metodologia de intervenção/investigação adotada para a elaboração deste projeto foi a investigação-ação participativa (IAP), com recurso a técnicas de animação sociocultural. Logo, importa antes de mais referir o que se entende por investigação-ação participativa.

Fals-Borda (1985: 125) descreve-a como um instrumento que contribui à produção de conhecimento, tendo como principal objetivo a transformação social e económica, constituída, desta forma, por um processo que articula a investigação científica e a ação política. Sendo que a investigação-ação participativa difere de outros tipos de investigação-ação pelo seu enfoque na mudança social e não na manutenção e defesa do *status quo*. Nesta ótica, a IAP não representa unicamente um processo de investigação ou uma técnica de educação de adultos ou ainda uma ação política, referindo que estes se podem articular numa metodologia de um processo de vida, ou seja, num procedimento de desenvolvimento de conduta pessoal e coletiva. Logo, a investigação-ação participativa defende a necessidade de articular a teoria e a prática, reconhecendo a importância da experiência vivida pelas pessoas, acreditando que, através dessa experiência, se pode apreender a essência das coisas. Propõe que se respeite de igual modo o conhecimento de ambos os intervenientes, não só pelas vantagens decorrentes da aceitação de pontos de vista plurais, mas também porque ambos partilham o estatuto de seres pensantes (Máximo-Esteves, 2008: 66). Neste sentido, a IAP tem como objetivos: promover a produção coletiva do conhecimento; promover a análise coletiva na organização das informações e o seu uso; promover a análise crítica utilizando a informação ordenada e classificada para determinar as raízes e as causas dos problemas e as formas de os resolver; estabelecer relações entre problemas individuais e coletivos, funcionais e estruturais, como parte das soluções coletivas para os problemas detetados (Contreras, 2002: 10-11).

O objetivo da IAP, para Máximo-Esteves (2008: 65) centra-se no desenvolvimento das capacidades dos participantes para gradual e deliberadamente realizarem ações comunitárias, isto é, por iniciativa própria e de forma conscientizada. No entanto, Reason (1998, referenciado por Máximo-Esteves, 2008: 66), refere ainda que a IAP tem um duplo objetivo, sendo que o primeiro dos propósitos é a produção de conhecimento e ação diretamente úteis a um grupo de pessoas, mediante a investigação, a educação de adultos e a ação sociopolítica. E o segundo propósito é dar poder às pessoas, através de um processo de construção do seu próprio conhecimento. Portanto, a articulação progressiva entre a teoria e ação permite não só a produção de conhecimento útil ao grupo, mas também o aumento de poder, através da dupla capacidade de produzir conhecimento e ser capaz de o aplicar.

Numa perspetiva histórica, recorrendo a Cabanas (1986: 13-16), a investigação participativa constitui o seu enfoque na educação de adultos, pretendendo-se que esta seja eficaz, acrescentando ainda que a “investigação participativa é a investigação ação como forma de educação de adultos que tende a promover o «desenvolvimento comunitário»”. O mesmo autor menciona que a investigação

participativa “constitui um movimento que tem a sua base institucional no Conselho Internacional de Educação de Adultos – ICAE, fundado em Toronto – Canadá” (Cabanas,1986: 18).

Tendo em conta o exposto e dada a natureza deste projeto de educação de adultos e intervenção comunitária consideramos a IAP o método que melhor se adequa, na medida em que este visa a transformação dos indivíduos e das suas comunidades, fomentando a participação dos indivíduos na criação de soluções para a resolução da situação/problema, procurando a transformação pessoal e social, bem como o desenvolvimento das suas capacidades criativas e potencialidades.

A animação sociocultural deve ser entendida como uma estratégia de intervenção tendente a promover mecanismos de motivação, dinamização e participação, ou seja, como uma metodologia para os projetos de intervenção a nível comunitário. Logo, para a implementação deste projeto, utilizamos uma panóplia de técnicas de animação sociocultural, nomeadamente, atividades e técnicas didáticas não formais, atividades e técnicas de divulgação cultural e atividades e técnicas lúdicas elencadas posteriormente neste capítulo.

3.2.2. MÉTODOS

Para a implementação deste projeto socorremo-nos de um conjunto de métodos e técnicas de investigação, mais concretamente, as entrevistas semiestruturadas, diários de bordo, conversas informais, observação participante, conversas informais, inquéritos por questionário, análise documental, pesquisa bibliográfica, análise de conteúdo e análise de dados.

A. Entrevistas

Inicialmente, para caracterização e diagnóstico de necessidades recorreremos à aplicação de entrevistas semiestruturadas à diretora técnica do Centro Comunitário e Paroquial e, estruturadas aos adultos/seniores que frequentam o Centro de Dia. Recorrendo a Haguette (1987:75), as entrevistas são um processo de interação social entre o entrevistador e o entrevistado, no qual o entrevistador tem como objetivo aquisição de informações por parte do entrevistado. Esta técnica, para Tuckman (2000: 517), consiste em formular questões aos indivíduos que estão de um certo modo envolvidos no estudo, sendo um dos processos mais diretos para encontrar esclarecimentos sobre o mesmo. A entrevista semiestruturada, tal como Bento (2011, s.p.) menciona, é uma junção dos formatos da entrevista não estruturada e a entrevista estruturada, de um modo geral este tipo de entrevista é conduzida a partir de um guião que constituiu um instrumento de gestão de entrevista semiestruturada. Sendo que o guião deve

ser constituído a partir das questões de pesquisa e eixos de análise do projeto de investigação. A estrutura da entrevista é organizada por objetivos, questões e itens ou tópicos, em que a cada objetivo corresponde uma ou mais questões e em cada questão correspondem vários itens ou tópicos que serão utilizados na gestão do discurso do entrevistado em relação a cada pergunta (Bento, 2011: s.p.).

Em suma, optamos por uma entrevista semiestruturada para permitir que os entrevistados falassem livremente, contudo o uso de tópicos permitiu-nos manter mais objetivas não divagando sobre outros assuntos. Outro cuidado que tivemos, e recorrendo a Oliveira e Rabot, (2013: 46-47), foi ter em atenção as características dos entrevistados e das entrevistadoras e a linguagem utilizada, o ambiente onde a entrevista decorreu também foi ponderado, por forma a tentar que os nossos entrevistados estivessem calmos e à vontade com a situação.

B. Observação

Recorremos também à observação como fonte de recolha de dados, corroborando com Tuckman (2000: 523-524), na medida em que este menciona que através desta técnica o investigador procura perceber o modo como os vários intervenientes se relacionam, quais os seus comportamentos, assim como os seus motivos, e conseqüentemente quais os seus efeitos/resultados. Este método possibilita em paralelo confirmar dados recolhidos nas entrevistas. A observação é, de acordo com Loville e Dione (1999: 176), “um olhar ativo sustentando por uma questão e por uma hipótese”. Posto isto, podemos afirmar que a observação realizada neste estudo foi uma observação direta, uma vez que implicou a presença física do grupo na instituição, anotando constantemente informações relevantes para o nosso estudo e participante havendo uma interação com os sujeitos. Em relação a estes dois tipos de observação, corroboramos com Bell (1997: 25) quando este menciona que na observação participante o “investigador tem que ser aceite pelos indivíduos ou pelos grupos em estudo”. Na observação direta, Deshaies (1992: 296) cita que esta é “realizada quando se toma nota (...) do que se passa ou existe num dado momento numa dada situação”.

Em todas as fases da investigação/intervenção socorremo-nos de um diário de bordo, dado que este instrumento se torna fulcral para registar todos os pormenores mais relevantes decorridos nas sessões. Há autores que defendem que esta técnica é essencial, tal como podemos verificar através de Kemmis e McTaggart (1992: 65-66), quando afirmam que todos os elementos do grupo de investigação devem usar um diário para se orientarem durante o processo, permitindo-lhes, diariamente, pensar/refletir sobre o que estão fazendo, assim como, restabelecer as suas ideias, verificar o que fez, assinalar os seus progressos na melhoria do seu trabalho em relação à sua preocupação da temática,

bem como, das suas preocupações nas fases anteriores do projeto. Máximo-Esteves (2008: 89) refere ainda que o diário é utilizado como principal construção do registo escrito, uma vez que incluem notas de campo e também outros tipos de dados que sejam relevantes para desenvolver o projeto, descreve-os ainda como coletâneas de registos descritos acerca do que ocorre no contexto que estamos a trabalhar. Há autores que referem que os registos podem incluir sequências descritivas e interpretativas, descrevendo, detalhadamente, sentimentos, especulações, relações entre ideias, constituindo assim um conjunto de comentários e notas (Altrichter, et al, 1996, referenciado por Máximo-Esteves, 2008: 89). Este instrumento é dos mais recomendados, pela sua riqueza descritiva, interpretativa e reflexiva, na medida em que o educador avalia, analisa e constrói e reconstrói o seu trabalho e o desenvolvimento profissional (Hobson, 2000, referenciado por Máximo-Esteves, 2008: 89).

C. Conversas informais

As conversas informais foi uma outra ferramenta usada para o desenvolvimento deste projeto. Segundo Rocha (2013: 40), as conversas informais assumem um papel importante na investigação, visto que, possibilitam um primeiro contacto com o público-alvo, assim sendo através desta técnica de investigação que se recolhem informações e conhecimentos relevantes para a construção do projeto.

O uso desta ferramenta no decorrer do estágio possibilitou-nos uma melhor compreensão e perceção das atividades desenvolvidas e/a desenvolver, tornando-se uma mais-valia na recolha de dados, assim como proporcionou uma maior aproximação com os intervenientes no projeto.

D. Inquérito por questionário

Por forma a avaliar as atividades implementadas e/ou a implementar utilizamos similarmente o inquérito por questionário, em que para Bell (1997: 25) “o objetivo de um inquérito é obter informação que possa ser analisada, extrair modelos de análise e tecer comparações”. Antes de procedermos à sua aplicação tivemos o cuidado de os validar recorrendo a um especialista, neste caso à diretora técnica do CCPG e aplicamos o pré-teste a três elementos do grupo a inquirir. Depois de verificar que estava tudo em conformidade, aplicamos os inquéritos a todos os elementos que frequentam o centro de dia. Esta técnica permitiu-nos recolher informações sobre a avaliação das atividades implementadas no estágio, sendo aplicado em dois momentos, um questionário de avaliação intermédia e um questionário de avaliação final.

E. Análise documental

O recurso à análise documental permitiu-nos ao longo da fase de investigação conhecer as características individuais do nosso público-alvo com recurso à consulta dos seus processos individuais, funcionando como um complemento essencial na recolha de dados do nosso público-alvo, esta informação é tida por Ludke & André (1988: 39) como uma “fonte estável e rica”. Estes autores mencionam que a pesquisa e análise documental “pode-se constituir numa técnica valiosa de abordagem de dados qualitativos, seja complementando as informações obtidas por outras técnicas, seja desvelando aspetos novos de um tema ou problema (Ludke & André, 1988: 38).” Ander-Egg (2003: 19) adita que “através da análise se estudam aspetos, fenómenos, feitos e elementos que dizem respeito ao problema que se investiga”.

F. Pesquisa bibliográfica

Importa referir que a pesquisa bibliográfica foi evidentemente a primeira fonte de recolha de dados a ser empregue, na medida em que logo numa fase inicial consultamos várias obras e artigos relacionados com o envelhecimento, com a própria instituição de acolhimento, assim como, numa fase posterior, foi extremamente necessária para a realização de todo o presente relatório.

G. Grelhas de registo de atividades

Concomitantemente recorreremos a grelhas de registo de atividades, sendo este um método que consistiu numa forma de registar as ações desenvolvidas durante o estágio. Nessa grelha constava a descrição da ação, o local, os intervenientes, a data, bem como uma parte destinada às observações, onde constavam dados pertinentes para avaliar cada ação realizada.

H. Registo fotográfico

O registo fotográfico foi um outro método usado no decorrer do estágio, sendo o seu objetivo captar momentos únicos, expressões, reações dos intervenientes nas atividades, algo impossível de descrever por palavras. Bogdan e Biklen (1994: 183) associam este método à investigação qualitativa, corroborando com estes autores quando aferem que as fotografias “dão-nos fortes dados descritivos, são muitas vezes utilizadas para compreender o subjetivo e são frequentemente analisadas indutivamente”. Estes autores aferem ainda que a máquina fotográfica é comumente utilizada em combinação com a observação participante, sendo maioritariamente utilizada como uma forma de “lembrar e estudar

detalhes que poderiam ser descurados se uma imagem fotográfica não estivesse disponível para os reflectir (1994: 189)". A nosso ver é também algo para mais tarde recordar, na medida em que no final do estágio oferecemos ao centro de dia um álbum fotográfico com o registo de todos os momentos ocorridos ao longo dos nove meses de estágio.

I. Análise de conteúdo

A análise de conteúdo é considerada por Quivy & Campenhoudt (2003, pp. 224-225) como uma ferramenta que “oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos”. Neste sentido, recorreremos a este método para analisar o conteúdo das entrevistas e dos questionários, de forma a avaliar as necessidades e interesses do nosso público-alvo, bem como a recolher informações sobre a avaliação das atividades implementadas no estágio.

J. Análise de dados

A análise de dados é vista por Bogdan e Biklen (1994: 205) como um processo de “busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou”. Como tal, ao longo da nossa investigação/intervenção recorreremos constantemente a este método como forma de análise a dados fornecidos/recolhidos na fase de diagnóstico e posteriormente na intervenção.

3.3. MÉTODOS DE INTERVENÇÃO

3.3.1 – Animação lúdica

A animação lúdica visou essencialmente a diversão dos idosos, interagindo quer com os utentes do centro de dia, quer com outros elementos da comunidade, atestado por Jacob (2007b: 110) quando refere que a animação lúdica “tem por objetivo divertir as pessoas, ocupar os seus tempos-livres, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes”. Ainda segundo o autor “a animação lúdica é o divertimento per si ” (Jacob, 2007b: 47), isto é, a animação lúdica por si só implica divertimento.

Nesse sentido, as atividades de animação lúdica proporcionaram aos adultos/seniores do centro de dia momentos de diversão, interação e convívio, disseminando/partilhando saberes, promovendo a socialização. Para tal, realizaram-se sessões promotoras de convívio entre gerações e intergeracionais, nomeadamente: sessões de teatro, canto, percussão, hora de conto, jogos tradicionais, *peddy paper*, encontros de cantares, entre outros.

3.3.2 - Animação turística

A animação turística teve lugar neste projeto na medida em que foram várias as saídas para visitar/explorar locais de interesse e outras instituições locais, tais como: exploração de património local (igreja paroquial e igreja matriz); visionamento de peças de teatro noutras instituições; participação em ações de sensibilização noutras instituições e participação num encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo. Este tipo de animação promove a partilha de experiências, sendo um fator gerador no desenvolvimento de relações pessoais e sociais, proporcionando exploração de novos locais.

3.3.3 - Animação cognitiva

A animação cognitiva teve como intuito fomentar a estimulação cognitiva e mental dos adultos/seniores, dando estímulos ao cérebro e retardando o surgimento de patologias neurodegenerativas. Comprovado por Jacob (2007b: 72), sublinhamos que “o exercício mental regular pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento de doenças degenerativas”. Durante o estágio foram desenvolvidas várias ações neste domínio, com recurso a jogos didáticos e lúdicos pedagógicos; *quiz* com figuras públicas; jogos de percepção reflexiva; recordação de memórias pessoais baseadas em objetos pessoais, fotografias e acontecimentos marcantes; oficinas culturais: horas de conto (dramatização da história), cantares ao desafio (conceção da letra), *peddy paper* (recolha de dados e construção do guião).

3.3.4 - Animação através da expressão e da comunicação

A animação através da expressão e da comunicação fez-se representar através das oficinas de cantares, designadamente nos ensaios de cantares ao desafio (tendo como finalidade a atuação no encontro de cantares ao desafio), nos cantares do cancionero tradicional português (sendo o seu objetivo participar num encontro de cantares), bem como nas oficinas de expressão dramática com os ensaios da hora do conto (para as crianças/jovens de uma instituição local), assim como uma oficina de terapia do riso. Estas ações tiveram como finalidade a disseminação de usos e costumes de trato popular, assim

como a promoção e valorização das capacidades mentais e de socialização. Segundo Jacob (2007b: 91), este tipo de animação recai na “animação expressiva através da comunicação oral e corporal.”

3.3.5 - Animação estimulativa

Os adultos/seniores que frequentam o centro de dia, tal como referimos anteriormente no diagnóstico de necessidades, necessitam constantemente de estímulos. A fim de contornar esta questão foram várias as ações que visavam motivar estes elementos para uma participação mais ativa, através das oficinas culturais: encontro cantares ao desafio, hora de conto e *peddy paper*, na medida em que os adultos/seniores estiveram envolvidos em todas as fases destas atividades (conceção da letra cantares ao desafio; dramatização da história da hora de conto e construção de fantoches; apoio na organização do *peddy paper*: recolha de dados, construção do guião e acompanhamento dos grupos participantes).

3.3.6 – Animação física/motora

Tendo a animação física/motora como principal finalidade a promoção de atividades que favoreçam o desenvolvimento físico e corporal, desenvolvendo a destreza e a coordenação. Para tal no decorrer do estágio foram implementadas várias ações de carácter físico/motor, designadamente caminhadas, jogos tradicionais, expressão plástica (modelagem das bolas do bingo e construção dos fantoches – hora do conto), oficinas de música e percussão (com movimentos coordenadas e sequenciados).

3.3.7- Animação sensorial

Com o propósito de desenvolver os sentidos, com recurso à animação sensorial procedeu-se à estimulação dos cinco sentidos - visão, audição, tato, olfato e paladar. Foram várias as técnicas usadas, entre elas destacamos os jogos de estimulação visual (identificar objetos – a minha memória); oficinas de música e percussão (associando a visão, audição e tato), spa dia da mulher (aliou o olfato com a visão e o tato) e dinâmicas de grupo.

3.3.8- Animação cultural e artística

A dinamização de atividades de cariz cultural e artístico baseou-se na promoção dos saberes culturais e artísticos, funcionando como um motor impulsionador de inúmeros estímulos: físicos, motores, sensoriais, cognitivos, entre outros. Encaixam neste género de animação as oficinas culturais: canto, horas conto, *peddy paper*, encontros cantares, reisadas, sessões de teatro; atividades de pintura: pintura

das medalhas *peddy paper*, trabalhos manuais: modelagem bolas bingo, recorte e colagem “linha da vida”, construção de fantoches – hora do conto; e recolha de provérbios, adivinhas, lengalengas e quadras.

3.3.9- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social

A animação promotora do desenvolvimento pessoal e social esteve muito presente em todo o projeto, uma vez que foram implementadas várias sessões de recolha de provérbios, adivinhas, lengalengas, quadras; sessões de sensibilização e informação tendo em vista a promoção da saúde e qualidade de vida dos adultos/seniores; encontros entre gerações e intergeracionais e dinâmicas de grupo. Com estas ações pretendeu-se melhorar a autoestima dos adultos/seniores do centro de dia, promovendo o seu enriquecimento pessoal e social, fomentando o espírito de equipa, reforçando os laços de grupo.

3.3.10 - Animação através da expressão plástica

Como forma de incrementar a motricidade fina dos adultos/seniores foram implementadas algumas sessões neste domínio, tais como: trabalhos manuais: modelagem e numeração das bolas bingo, recorte e colagem “linha da vida”, construção dos fantoches – hora do conto e atividades de pintura: pintura das medalhas *peddy paper*. Recorrendo à animação através da expressão plástica, os adultos/seniores desenvolvem a “motricidade fina, precisão manual e a coordenação psicomotora (Jacob, 2007b: 88)”.

4. RECURSOS MOBILIZADOS E LIMITAÇÕES DO PROCESSO

4.1 – Recursos Mobilizados

Para a implementação de qualquer projeto de intervenção torna-se fulcral reunir um conjunto de recursos, nomeadamente, humanos, materiais e físicos. Neste sentido, tal como não poderia deixar de ser, no decorrer do projeto “Envelhecer com estímulos” recorreremos a uma panóplia de recursos discriminados seguidamente.

4.1.1- Recursos Humanos

No decorrer do projeto foram mobilizados vários recursos humanos necessários à execução das atividades em que para além do nosso público-alvo - adultos/seniores que frequentam o centro de dia, contamos com o constante apoio da diretora técnica, direção, colaboradores e estagiária do CCPG. Para a implementação de algumas atividades, dadas as suas especificidades recorreremos ao auxílio de

profissionais especializados, nomeadamente nas ações de sensibilização (diabetes, alimentação saudável, riscos cardiovasculares), na sessão de terapia do riso e nas atividades de índole musical (oficinas de cantares, oficina de percussão). Ainda neste contexto de carácter musical estiveram também envolvidos neste projeto diversos grupos locais, que com alguma frequência se deslocaram à instituição para ativamente participarem em várias iniciativas, designadamente adultos/seniores do Grupo de Cantares da Associação para o Desenvolvimento das Comunidades Locais e adultos/seniores do Grupo de Cantares de Nossa Terra. As crianças/jovens e técnicos do projeto Plano AEGG da Fraterna, assim como os adultos do Grupo de Teatro OsMusiké e os adultos/seniores do Grupo de Teatro da ADCL intervieram em algumas ações/oficinas de carácter cultural e de estimulação. No encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo participaram alguns adultos/seniores que frequentam a Unagui, elementos que compõem os grupos de teatro e música OsMusiké, representante da Tempo Livre e representante da ADCL.

4.1.2- Recursos Físicos

No que concerne aos recursos físicos, de grosso modo, a sala de atividades do CCPG foi a mais usada, assim como sempre que possível e as atividades o exigiam recorremos ao espaço exterior e à cantina do CCPG, onde decorreram uma panóplia de atividades (dinâmicas de grupo, oficinas culturais, oficinas de estímulos, jogos tradicionais, encontro de cantares, teatro, cantares ao desafio). Os espaços contíguos à instituição foram também usados para realizar caminhadas matinais. Algumas das atividades decorreram em espaços externos à instituição, exemplo disso temos as oficinas de exploração do património local e conseqüente *peddy paper* em torno da igreja matriz e igreja paroquial local. O salão nobre de uma junta de freguesia vizinha foi similarmente um recurso físico usado para a implementação de ações de sensibilização, bem como o espaço da Hemeroteca-Mediateca Educativa da ADCL onde decorreu uma matiné de teatro. As infraestruturas da Unagui foi um outro espaço utilizado para a promoção do encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo.

4.1.3 - Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais foram utilizados os mais diversos materiais para a implementação das atividades. Nas dinâmicas de grupo e oficinas de estímulos socorremo-nos de mesas, cadeiras, material de escritório (esferográficas, marcadores, lápis, tesouras, cola, cartolinas, folhas de papel), revistas, jornais, fotografias, objetos pessoais dos idosos, bolas de diferentes cores, caixas de cartão, massa modelar, balões, saco pequeno opaco, baralhos de cartas, garrafas de plástico, novelo de

lã, jogo do bingo, projetor multimédia, colunas de som e computador portátil. Para as oficinas de TIC, tal como o expectável recorreremos ao uso de mesas, cadeiras, computadores, impressora e *software* educativo. No decorrer das oficinas de alfabetização, mais uma vez necessitamos de mesas, cadeiras, para além destes materiais básicos recorreremos a um *flipchart*, marcadores, material didático, esferográficas e um computador. Nas oficinas e atividades culturais foram vários e distintos os materiais usados, nomeadamente o computador, projetor multimédia, aparelhagem som, gravador, instrumentos musicais (tambor, bombo, guitarra, pandeireta, maracas, triângulo) cordas, pedras, rebuçados, cones, tecidos, colheres de pau, meias, alimentos (açúcar, canela, limão, água, mel, aveia, maçã, ananás, feijão), limas, vernizes e carrinhas (da instituição de acolhimento, de outras instituições e juntas de freguesia locais).

A salientar que apesar de grande parte dos recursos terem sido cedidos pela instituição de acolhimento, a estagiária concomitantemente adquiriu alguns materiais necessários para a implementação de determinadas atividades, assim como, recorreu ao transporte de outras instituições locais para a deslocação de alguns grupos ao CCPG.

4.2. Limitações do Processo

Convém ressaltar que no decorrer de todo o processo de investigação e intervenção, a instituição mostrou-se sempre disponível para colaborar e resolver os constrangimentos que foram surgindo, procurando criar as condições ideais de forma a que todo o processo decorresse dentro da normalidade.

No entanto, tendo em conta as características do público-alvo deste projeto, durante o processo de intervenção foram sentidas algumas limitações provenientes, sobretudo, da sua idade e das patologias associadas à mesma, nomeadamente problemas de visão, de linguagem, de audição, doenças do foro mental tais como a alzheimer e depressão, deficiência motora, cognitiva, entre outras. Com efeito, estas doenças, condicionaram a sua participação em algumas das ações desenvolvidas, na medida em que por vezes estes adultos/seniores demonstravam momentos de ausência de lucidez, instabilidade emocional, problemas de audição, dificultando assim a comunicação e a consequente perceção sobre o que se pretendia executar.

Uma outra dificuldade sentida prendeu-se com algumas rotinas enraizadas nos adultos/seniores do Centro de Dia e que, por vezes, interferiam com os horários das atividades por nós implementadas no estágio. A título exemplificativo, mencionamos o hábito de todas as manhãs, antes de iniciarem qualquer atividade, rezarem o terço e, muitas das vezes, aguardarem pela chegada do elemento com

conhecimentos religiosos para orientar esse culto, o que se veio a constituir como um fator constrangedor na medida em que dificultava/atrasava o início das nossas atividades/sessões.

5. AVALIAÇÃO

A avaliação é um momento fulcral no decurso de qualquer projeto, sendo que ao longo de todo o processo de investigação/intervenção foram utilizados vários métodos para avaliar a exequibilidade e continuidade das atividades implementadas e/ou a implementar.

Inicialmente para a caracterização e diagnóstico de necessidades do público-alvo recorreremos ao método da avaliação diagnóstica, com recurso a técnicas de entrevista observação e conversas informais.

Na fase de implementação das atividades, a avaliação contínua foi um outro método utilizado, recorrendo constantemente a grelhas de avaliação, inquérito de satisfação intermédia, recolha e análise dos depoimentos, conversas informais e diário de bordo.

Por último, na fase de avaliação do projeto, mais uma vez predominou a avaliação contínua através do uso das mesmas técnicas descritas anteriormente, nomeadamente: grelhas de avaliação, recolha e análise dos depoimentos, conversas informais, diário de bordo, inquérito de satisfação final e um encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo (atividade implementada tendo em vista a partilha de experiências de instituições que promovem o envelhecimento ativo, bem como a recolha de depoimentos e testemunhos do público alvo do nosso projeto).

**CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE
INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO**

4.1 - Descrição das atividades de estágio

Neste projeto as atividades implementadas, tal como já referimos anteriormente, visaram a promoção de um envelhecimento ativo tendo como base a animação sociocultural. Para a sua implementação foram inúmeras as técnicas de animação usadas no decorrer de todo o processo de intervenção. Posto isto e, nunca descurando as finalidades deste projeto, tendo sempre em conta as necessidades, expectativas e interesses do nosso público-alvo foram desenvolvidas um conjunto de oficinas em grande grupo e em grupos mais restritos de forma a proporcionar momentos de aprendizagem, diversão, convívio, partilha, contribuindo desta forma para a manutenção/melhoria das capacidades físicas, psíquicas, sociais e pessoais de cada adulto/sénior que frequenta o centro de dia do CCPG.

4.1.1. OFICINAS ALFABETIZAÇÃO

Aquando o levantamento de necessidades do nosso público-alvo, apesar de ser um número menos expressivo, apercebemo-nos que três dos adultos que frequentam o centro de dia demonstraram interesse em aprender a ler e que oito dos trinta e dois adultos/seniores não sabiam ler nem escrever, logo por forma a combater a iliteracia foram criadas oficinas de alfabetização. De reforçar que os elementos que frequentaram estas oficinas tinham idades compreendidas entre os 44 e os 56 anos, sendo extremamente importante nesta faixa etária uma aproximação à aprendizagem oral e escrita da língua portuguesa, sendo esta uma forma de inclusão literária.

OBJETIVOS

Identificar as letras do alfabeto;

Reconhecer o som das letras pela análise da primeira sílaba das palavras;

Aperfeiçoar a dicção;

Estimular a pronúncia clara dos sons;

Desenvolver habilidades linguísticas, cognitivas e motoras;

Reconhecer a ortografia das palavras;

Promover a expressão oral e escrita;

Desenvolvimento da linguagem;

Reconhecer e estabelecer relações gráficas, sonoras e ortográficas;

Promoção da autoestima.

DESCRIÇÃO

Estas oficinas decorreram uma vez por semana em sessões que poderiam variar entre os trinta e os quarenta e cinco minutos (dependendo do estado psíquico dos adultos, sendo que estes sofriam de algumas patologias: demência, acidente vascular cerebral, depressão...) na sala de informática do CCPG, sala anexa à sala de convívio. Dadas as características destes elementos, estas sessões eram destinadas a um grupo mais restrito, composto somente por quatro adultos que frequentavam o centro de dia. Na primeira sessão distribuímos a cada elemento um manual de exercícios, um lápis, uma borracha, uma caixa de lápis de cor, onde lhes foi esclarecido que durante as oficinas iriam necessitar desses materiais para darmos continuidade às sessões de iniciação à alfabetização.

Nas sessões seguintes, com recurso ao manual de exercícios, através de grafismos foram aprendendo as vogais e as consoantes, bem como desenvolver a motricidade fina, decalcando/contornando os pontilhados, em sequências repetitivas, sendo que no final da sessão, de forma a relembrar a aprendizagem era-lhes pedido para que até à sessão seguinte dessem continuidade às restantes fichas similares.

Nestas oficinas para além do manual de exercícios foram usados cartões do tamanho A5 com o alfabeto, em que cada letra estava representada por uma imagem representativa da letra, para que estes pudessem associar a imagem à fonética da letra apresentada na imagem, de forma a estimularem a memória linguística e visual. Os cartões permitiram em simultâneo que assimilassem a sequência do alfabeto, ordenando alfabeticamente os cartões.

Numa fase posterior, recorrendo aos computadores do CCPG e a *software* educativo de iniciação à leitura, nomeadamente da Porto Editora “Os 102 desafios”, “Letras e números”, “A ilha das cores” e “Iniciação à leitura”, com métodos mais atrativos e interativos exploraram imagens, sons, escrita e leitura nas suas variadas formas. Estes jogos eram compostos com atividades ligadas à aquisição de competências no âmbito da leitura, permitindo assim iniciar a aprendizagem do alfabeto, reconhecer o som das letras e identificar a respetiva leitura. Através do processador de texto – *Microsoft Word* escreveram alguns dados pessoais, desde o nome, morada, nome dos filhos, objetos, animais e nome de todos os elementos que frequentam o centro de dia.

Sempre que possível, incitando o prazer pela leitura eram desenvolvidas nestas sessões horas de conto de histórias tradicionais antigas de trato popular, tais como: A gata borralheira; Pedro e o lobo; A menina e a cabaça; A Carochinha e o João Ratão. De salientar que a escolha destas histórias partia dos adultos que frequentavam estas oficinas, estando a dramatização ao nosso encargo.

Por último, estes elementos participaram no processamento da história do “Sapo Apaixonado”, ou seja, durante várias sessões utilizando mais uma vez os computadores do CCPG, copiaram o texto desta história que se encontrava num livro, para posteriormente noutras oficinas dramatizarem, juntamente, com outros adultos/seniores do centro de dia uma hora de conto destinada a crianças.

Atividades Desenvolvidas
Iniciação à leitura
Jogos educativos
Jogos didáticos
Processamento de texto
Horas de conto

QUADRO 5 – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS OFICINAS DE ALFABETIZAÇÃO

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Apesar das características dos participantes desta oficina, os adultos demonstraram-se motivados, participativos, evidenciando um grande empenho, ajudando-se mutuamente, adquirindo novas aprendizagens e novos comportamentos em relação à importância da leitura e da escrita nas rotinas do dia-a-dia. No entanto, nem sempre foi possível dar seguimento às sessões, uma vez que tal como referimos previamente estes elementos possuem algumas patologias que por vezes condicionaram a sua participação, na medida em que demonstravam momentos de ausência de lucidez, instabilidade emocional, cansaço, apatia, impedindo assim a sua participação nas sessões. Através do questionário de avaliação intermédia (cf. Apêndice 5) aplicado constatámos que estes elementos gostaram de ter participado nesta atividade, sendo que quando questionados sobre o grau de satisfação das oficinas três inquiridos responderam que gostaram de participar (cf. Apêndice 6).

4.1.2. OFICINAS TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

A diretora técnica no momento da entrevista aferiu que as principais necessidades/problemas deste grupo se prendiam com a falta de estímulos e com a necessidade de diversificar as atividades, nesse sentido e indo também ao encontro de alguns dos adultos/seniores apontarem que gostariam de participar em atividades ligadas com a informática e jogos, implementámos ao longo do projeto várias oficinas de TIC. Ao todo participaram nestas oficinas cerca de doze adultos/seniores do centro de dia, com idades envolvidas entre os 44 e os 74 anos.

OBJETIVOS

Inclusão digital;
Integração social;
Potencializar as capacidades pessoais;
Fomentar competências de autonomização;
Promover participação ativa, social e de cidadania;
Estimular fortalecimento de laços entre gerações e intergeracionais;
Promoção do raciocínio e estimulação cognitiva;
Desenvolver/manter a motricidade fina;
Promoção da autoestima.

DESCRIÇÃO

Semanalmente em sessões de quarenta e cinco minutos, foram implementadas oficinas de TIC na sala de informática do CCPG, composta por três computadores com o sistema operativo *Windows98*, com acesso à internet e uma impressora.

Nas oficinas de TIC, tal como descrito no ponto anterior, recorreremos a *software* educativo como auxílio à iniciação à leitura; ao processador de texto *Microsoft Word* para processamento da história “Sapo Apaixonado” e escrita de dados pessoais. A evidenciar que nestas oficinas foi construído com o apoio do processador de texto *Microsoft Word*, um guião constituído por catorze páginas composto por várias questões e imagens para futuramente ser usado num *peddy paper* em torno do património local da freguesia. Após recolha de quadras, lengalengas, tradições e canções, estas foram redigidas para formato digital com recurso, mais uma vez, ao processador de texto *Microsoft Word*.

Vários foram os jogos educativos/didáticos utilizados ao longo das sessões de TIC, assentes no cálculo mental, raciocínio lógico, memória visual, designadamente da Porto Editora “Os 102 desafios”; “Cálculo mental”, “Letras e números” e “A ilha das cores”.

A internet foi simultaneamente um meio explorado nestas sessões, utilizando-a como um suporte de pesquisa de dados relativos à freguesia onde o CCPG está inserido. Aproveitamos assim para procurar informações relativas à história, brasão, património material e imaterial e instituições locais.

Atividades Desenvolvidas
Iniciação à leitura
Jogos educativos
Jogos didáticos
Processamento de texto
Pesquisas

QUADRO 6 – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS OFICINAS DE TIC

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Num primeiro momento os adultos/seniores demonstraram-se reticentes em participar nestas oficinas, uma vez que nunca tinham estado em contacto com um computador, dizendo “eu não sei mexer nisso” (M.); “tenho medo de estragar” (R.), contudo ao longo das sessões foi facilmente ultrapassado, demonstrando alguma curiosidade e interesse em perceber “como é que esta coisa funciona” (H.). No final das sessões estas eram as expressões mais ouvidas: “para ser a começar gostei” (M.); “gostei muito” (A.).

Numa fase seguinte, com os jogos educativos, demonstraram-se bastante participativos, sendo que em determinados momentos alguns elementos apesar de não estarem a participar na sessão aproximavam-se e interagem na sessão auxiliando nas respostas às questões geradas pelo *software*. Tal como A. mencionou numa das sessões “gostei, é bom para puxar um bocadinho a memória”.

Denotou-se ao longo das sessões uma evolução no manuseamento do rato, contestado por G. quando esta nos diz “já consigo dominar o rato”, a destacar que este dispositivo gerou alguns momentos de irritação, uma vez que estes sentiram bastante dificuldade em controlar o rato, o que é muito comum nestas idades, contribuindo assim para a manutenção e desenvolvimento da motricidade fina.

Nas sessões de processamento de texto da história “O sapo apaixonado”, foi expressamente visível a concentração e empenho de todos, mostrando-se muito entusiasmados e ansiosos por verem o resultado final, sendo a sua avaliação positiva, “gostei muito” (J.); “gostei, mas custou-me um bocadinho porque não estava habituado” (M.).

Quando questionados no questionário de avaliação intermédia sobre o seu grau de satisfação com as oficinas de TIC, dez aferiram que gostaram e dois gostaram muito (cf. Apêndice 7).

4.1.3. OFICINAS CULTURAIS

As oficinas culturais abrangeram uma panóplia de ações neste projeto, na medida em que durante todo o processo de estágio foram implementadas um conjunto diversificado de ações culturais que permitiram aos adultos/seniores um contacto direto e interventivo com várias comunidades e em diferentes contextos.

OBJETIVOS

- Divulgar património local;
- Partilha/cruzamento de saberes;
- Disseminação da cultura;
- Desenvolvimento pessoal e social;
- Proporcionar momentos de convívio;
- Desenvolver o sentido de identidade e pertença à comunidade;
- Facultar o acesso a atividades de cariz cultural, social, recreativo, religioso e comunitário;
- Fomentar uma cidadania ativa e participativa;
- Desenvolver/manter competências de natureza cognitiva, física, psicológica e sociocultural.

DESCRIÇÃO

Estas oficinas foram desenvolvidas com bastante frequência, ocorreram semanalmente, quer em contexto institucional, quer noutros contextos, envolvendo sempre que possível todos os adultos/seniores que frequentam o CCPG, fundamentalmente o centro de dia, assim como outros elementos e grupos locais, proporcionando momentos de partilha, cruzamento de saberes, de convívio intrageracional, intergeracional e intrainstitucional. Foram várias e diversificadas as oficinas de índole cultural implementadas no projeto “Envelhecer com estímulos”, em que ao longo de nove meses os adultos/seniores do CCPG tiveram oportunidade de participar, a elencar as oficinas de cantares; oficinas de música (*karaoke*, *playback*, instrumentos musicais); oficinas de percussão; oficinas de dramatização - hora do conto; sessões de poesia; sessões de teatro; encontros de cantares; oficinas de recolha tradições, quadras, provérbios, histórias, lengalengas; exploração do património local; SPA - comemoração do dia da mulher e as oficinas de construção do *Peddy paper* “À descoberta do património”.

Atividades Desenvolvidas

Oficinas cantares
Oficinas música (*karaoke, playback*, instrumentos musicais)
Oficinas percussão
Oficinas de dramatização - hora do conto
Sessões de poesia
Sessões de teatro
Encontros de cantares
Oficinas recolha tradições, provérbios, histórias, quadras, lengalengas; explorar património local;
SPA - comemoração do dia da mulher;
Oficinas - *Peddy paper*
Jogos tradicionais

QUADRO 7 – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS OFICINAS DE CULTURAIS

A. OFICINAS DE CANTARES

Nas oficinas de cantares desenvolveram-se várias sessões, sendo que num primeiro momento, tendo em conta as características e os gostos musicais do nosso público-alvo foi criada uma “suboficina” de cantares ao desafio e num segundo momento desenvolveram-se várias sessões de cantares do cancionero tradicional português.

A “suboficina” de cantares ao desafio emergiu pelo gosto de quatro adultos/seniores do centro de dia em cantar e criar letras para desgarradas, nesse sentido de forma a encorajar e estimular estes elementos decidimos criar estas oficinas para numa fase ulterior realizar um encontro de cantares ao desafio no CCPG. Assim, inicialmente, junto dos adultos/seniores criámos a letra de cantares ao desafio (cf. Apêndice 8), sendo esta direccionada aos adultos do grupo de cantares “TorCanta” da ADCL, uma vez que este foi o grupo elegido pelo nosso público-alvo para participar no encontro de cantares ao desafio. Tudo foi preparado pormenorizadamente, começando pela construção da letra, centrada nos usos, costumes e tradições da vila onde se insere o grupo escolhido. Criada a letra, adaptaram-na a uma melodia por todos conhecida, no entanto apesar de estarem familiarizados com a melodia tivemos dificuldade em ensaiar a música, o que a determinada altura sentimos a necessidade de recorrer a apoio de alguém com conhecimentos musicais. Desta forma, tendo em conta esta limitação, entramos em contacto com uma aluna do mesmo mestrado - Educação-Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária que se encontrava a estagiar numa freguesia vizinha. Tendo esta desenhado um projeto de intervenção “Animarte com *animus*”, em que nas suas várias ações havia formado um grupo de cantares, solicitamos apoio na disponibilização de um elemento com conhecimentos musicais com

disponibilidade e interesse em ensaiar o nosso grupo de adultos/seniores. A estagiária rapidamente mobilizou um grupo constituído por seis elementos que semanalmente durante várias sessões de quarenta e cinco minutos se deslocaram ao centro de dia do CCPG para ensaiarem os nossos adultos/seniores. Nos primeiros ensaios, por sugestão destes adultos alterámos as terminações de alguns versos da letra da música de cantares ao desafio para que a mesma fosse facilmente musicada. Terminadas as adaptações à letra da música iniciamos os ensaios, a salientar que no final do terceiro ensaio, de modo a relembrar a melodia da música, decidimos efetuar uma gravação para que durante o tempo livre dos adultos/seniores do centro de dia os funcionários do CCPG pudessem auxiliar-nos reforçando os ensaios. Na senda destes ensaios criaram-se laços de proximidade que ainda hoje perduram, sendo que estes adultos do projeto “Animarte com *animus*” se deslocam, voluntariamente, uma vez por semana ao CCPG para conviverem com os adultos/seniores que frequentam o centro de dia, para conversar, cantar, rezar o terço, criando momentos de grande cumplicidade e empatia em todos os envolvidos.

Num segundo momento, importa inicialmente explicar os motivos de termos implementado a oficina de cantares do cancioneiro tradicional português. A ideia surgiu após um encontro de cantares realizado no CCPG, para os nossos adultos/seniores, em que o grupo convidado – Grupo de Cantares TorCanta da ADCL com o seu repertório de músicas do Cancioneiro Tradicional Português, conseguiu despertar a atenção e interesse destes elementos, mesmo daqueles que possuem problemas de audição, envolvendo-os, ativamente, na sua atuação. Assim, uma vez por semana, em sessões com uma duração variável entre os quarenta e cinco minutos e os noventa minutos, a sala de convívio do CCPG, cobria-se de ritmo para explorar as variações, compassos e ritmos do canto do Cancioneiro Tradicional Português. De recordar que nestas sessões “viajávamos” por todo o país cantando músicas populares por todos conhecidas: Ó Delaide, Ó Delaidinha, Padeirinha, Quando Cheguei ao Barreiro, Rosita, A Saia da Carolina, Senhora do Almortão, Chula de Carreço. Para que esta oficina pudesse decorrer com alguma qualidade e rigor, aliada ao facto de não possuímos competências musicais estabelecemos uma parceria com um animador/artista vimaranense – L. A. para dinamizar estas sessões, que prestavelmente se voluntariou para participar neste projeto. Nestas oficinas, aos adultos/seniores letrados eram distribuídas as letras das músicas para que conseguissem acompanhar a música, aos restantes pedíamos que estivessem com a maior atenção para que pudessem memorizar a letra, sendo que no decorrer das oficinas foram efetuadas gravações dos registos áudio para que sempre assim o pretendessem colocassem as músicas a tocar, sendo este um excelente meio de interiorização e memorização das letras.

B. OFICINAS DE MÚSICA

As oficinas de música decorriam alternadamente e sempre que possível em consonância com as oficinas de cantares, em sessões de sessenta minutos, na sala de convívio do CCPG, em grande grupo – entre vinte e quatro a trinta e dois elementos. Estas oficinas, tais como as oficinas de cantares do Cancioneiro Tradicional Português teve a colaboração de L. A., em que nas primeiras sessões, de forma introdutória debruçou-se sobre a história/classe dos instrumentos musicais; do surgimento do primeiro som; as notas musicais e da importância do saber ler/interpretar os lábios e os gestos do maestro. A salientar que no início de cada sessão, os adultos/seniores eram questionados sobre o que tinham aprendido na sessão anterior, sendo convidados a fazer um breve resumo da sessão anterior. Ao longo destas sessões foram vários os instrumentos musicais apresentados: adufe, cavaquinho, harmónica, flauta, viola, gaita de foles, maracas, bombo, caixa, ferrinhos, pandeireta, reco-reco (improvisado com um objeto existente no CCPG - uma cruzeta da roupa), maracas, em que todos tiveram oportunidade de os experimentar. De forma a estabelecermos um fio condutor com as oficinas de cantares do Cancioneiro Tradicional Português, ao abordarmos os vários instrumentos musicais descritos, cantávamos uma música que estivesse associada a determinado instrumento musical, a título de exemplo: “O rama, o que linda rama” – acompanhando com a harmónica, o bombo e o adufe; “Ó minha rosinha” acompanhada com o cavaquinho, tão característico no “nosso” minho. Recordaram paralelamente profissões antigas que recorriam ao uso dos instrumentos musicais, tal como era usual o vendedor de guarda-chuvas (profissão hoje em desuso) usar uma flauta, designada na altura por flauta do amolador, lembrando assim através da música profissões antigas, por muitos esquecidas. Exploraram de uma forma mais aprofundada o cavaquinho, visto que alguns elementos tinham um fascínio especial por este instrumento musical. E como música é ritmo, durante estas sessões todos percorreram variações, compassos e ritmos das várias regiões do nosso país, de norte a sul de Portugal continental e ilhas, aprenderam e/ou lembraram o compasso do vira, chula, malhão, entre outros.

Numa vertente menos tradicional, tiveram oportunidade de experimentar sons musicais através de um *IPOD*, assim como participar em sessões de *karaoke* e *playback*. Com o intuito de proporcionar aos adultos/seniores do centro de dia diferentes momentos de animação, associando o canto, a dança, a leitura e a concentração decorreram três sessões de *karaoke*, onde foram interpretados vários temas musicais seleccionados pelo nosso público-alvo, designadamente: Gaivota, Sete e pico, A minha casinha, 24 rosas, Cinderela, Playback, Sempre que o amor me quiser, Aldeia da roupa branca, Lisboa menina e moça, Fado do estudante, Baile da dona Ester, Mula da cooperativa, Mulheres, Olhos castanhos, Canção de embalar, Água fria da ribeira e Fadinho serrano.

Na sessão dedicada ao *playback*, os adultos/seniores do centro de dia aprenderam a distinguir a diferença entre uma atuação em *playback* e uma atuação ao vivo, com demonstrações das mesmas exemplificadas pelo L. A. (animador/artista), tendo este interpretado a pedido dos participantes: Fadinho serrano, Baile da dona Ester, Vira de Coimbra, Chula de Carreços, Vira velho do Minho, Vira do senhor da serra, Chula da Póvoa e Vira das velhas.

C. OFICINAS DE PERCUSSÃO

Para a implementação desta oficina estabelecemos uma parceria com uma instituição vimaranense associada à atividade cultural, recreativa e lúdica – CAR – Círculo de Arte e Recreio, através do projeto de percussão “Loucos do Ritmo”, este projeto pretende promover a aprendizagem de rítmica portuguesa/tradicional e a familiarização com diversos instrumentos.

Participaram nesta sessão vinte e quatro adultos/seniores do centro de dia, uma auxiliar do CCPG e um professor de música – fundador do projeto “Loucos do Ritmo” do CAR. Esta sessão consistiu numa espécie de sensibilização musical, promovendo o convívio, a aprendizagem técnica e histórica de vários tipos de instrumentos de percussão: adufe, cajone, caixa tradicional minhota, bombo das Nicolinas, darburka e a roda gaélica. A sessão centrou-se essencialmente numa terapia musical, para ajudar a relaxar e comunicar através de padrões rítmicos repetitivos, provocando uma espécie de mantra e bem-estar nos participantes. Na oficina de percussão desenvolverem simultaneamente a coordenação motora e a noção rítmica, estimularam a capacidade de concentração/memorização; aprenderam a comunicar através da arte dos sons; experimentaram diferentes formas de produzir sons e fazer a associação entre som e movimento; desenvolveram a sensibilidade auditiva, motora e a destreza. Participaram num jogo rítmico com palmas e movimentos de expressão corporal. Tocaram vários instrumentos de percussão, nomeadamente caixa, maracas, roda gaélica, tendo este último demonstrado bastante interesse e curiosidade em todos os participantes, devido à sua sonoridade, emitindo sons medievais, de cariz “quase” hipnótico, transmitindo tranquilidade e bem-estar.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA - OFICINAS CANTARES, MÚSICA E PERCUSSÃO

De salguardar que nestas sessões todos se mostraram muito participativos e divertidos, mesmo os que por hábito não participam noutras atividades, isolando-se ou simplesmente cochilando, mantiveram-se fascinados “O senhor M. tem que ir fazer a barba e não quer, está ali todo contente” (diz-nos umas das funcionárias do CCPG); “Eu por mim ficava aqui consigo todo o dia” (diz A. para J.L – animador/artista). No final das sessões estes eram os comentários mais ouvidos: “Foi uma borga” (M.);

“Fez vibrar o povo” (M.); “Foi forte, estou sem palavras” (G.); “Ele que venha mais vezes” (E.); “Eu adoro esta música” (A.); “Eu adoro fado” (L.); “É bom haver estas coisas antigas, trazer cantigas antigas” (A.); “Tudo de bom para você e que tenha muita saúde para nos vir divertir” (R.); “Quero-lhe ficar obrigado, quanto a mim e julgo que represento todos cá de dentro. O sr. Luís tem personalidade daquilo que faz, eu da minha parte nunca mais me esquecerei do que se passou aqui”; “Eu gosto de ouvir o cavaquinho” (M.); “É a minha dança preferida, gostava muito de dançar o vira” (F.); “O meu falecido homem também tinha cavaquinho, guitarra, tinha tudo” (L.); “Para mim foi uma coisa agradável, fez-nos rir, fez-nos um trabalho de primeira qualidade” (H.); “Não tenho palavras, põe-me a cabeça leve, o coração a funcionar” (A.); “Eu gostei muito, embora não cante gosto e o ouvir, põe a gente contente” (D.).

D. OFICINAS DE DRAMATIZAÇÃO

Estas oficinas foram implementadas com o propósito de desenvolvermos uma Hora do Conto destinada às crianças/jovens do projeto Plano AEGG da Fraterna. Numa primeira instância juntamente com os adultos/seniores do centro de dia seleccionámos a história, em que uma vez que nos encontrávamos próximos do dia de S. Valentim e dado o facto de um dos adultos se encontrar enamorado, escolhemos a história “O Sapo apaixonado”, que para além de retratar o amor, fala da amizade e da questão das diferenças, de onde de forma consensual retiramos uma lição de moral – todos diferentes, mas todos iguais.

Numa segunda instância, num grupo mais restrito, constituído apenas por cinco elementos, iniciámos a leitura da história para que todos ficassem familiarizados com a história, sendo que no final foram distribuídos os papéis de acordo com a vontade e apetências de cada um - narrador, sapo, pata, porco e lebre. Demos assim início aos ensaios, que decorriam semanalmente em sessões de sessenta minutos na sala de convívio do CCPG. Paralelamente com recurso ao processador de texto *Microsoft Word*, num grupo mais alargado, doze adultos/seniores auxiliaram no processamento da história, para que posteriormente fosse impressa e entregue a cada adulto/sénior, para que estes sublinhassem as suas falas.

A terceira instância das oficinas de dramatização centrou-se num atelier de expressão plástica, onde foram construídos os fantoches para representação na hora do conto. Participaram neste atelier apenas os adultos/seniores aos quais foram distribuídos papéis para a representação da história.

Estas oficinas culminaram com a Hora do Conto “O Sapo Apaixonado”, em que os cinco adultos/seniores que se encontravam atrás de um enorme biombo representaram para um público constituído por vinte e sete adultos/seniores do centro de dia do CCPG, dezasseis crianças/jovens do

projeto Plano AEGG da Fraterna. De salientar que dadas as especificidades dos “atores” (adultos/seniores do centro de dia) solicitamos a ajuda de uma estagiária do CCPG para que esta auxiliasse os nossos atores segurando apenas nos fantoches, para que eles se concentrassem apenas na leitura da história. Num primeiro momento, tendo mais uma vez em conta os constrangimentos dos nossos atores – dificuldade em ler pausadamente e altear o tom de voz – a história foi narrada apenas por nós, para que os espectadores pudessem compreender melhor a história. Num segundo momento, os nossos adultos/seniores representaram a história, no entanto necessitaram constantemente do nosso apoio, para se conseguirem situar, uma vez que se perdiam com alguma facilidade. Finda a representação, as crianças/jovens foram convidadas a reproduzir a história, sendo eles os protagonistas, passando num ápice de espectadores a atores. Dado o entusiasmo destas crianças/jovens, com o enredo e com as personagens desta história, demos-lhes a oportunidade de representarem outra peça do mesmo autor – “O Melro tem medo”.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

A avaliação desta oficina é bastante positiva, na medida em que os cinco adultos/seniores que participaram na dramatização mantiveram-se unidos, ajudando-se mutuamente, principalmente durante os ensaios, em que sempre que alguém se perdia orientavam-se “Então, olhe estamos no final da página 2” (diz M. para R.). Aquando os ensaios mostraram um certo fascínio pela nossa leitura “Você lê bem, mas nós mal andamos na escola” (R.), denotando-se também um certo interesse e entusiasmo dos outros adultos/seniores que se encontravam na sala de convívio. No final da Hora do Conto as crianças/jovens mostraram-se satisfeitas com a prestação dos mais velhos e dos mais novos “Não gostei, adorei” (C.); “Eu gostei muito de fazer palhaçadas a ler o livro e eu era a pata branca e o sapo” (J. cf. Apêndice 9); “Eu adorei ouvir a história, mas também adorei representar o porco”. (F. cf. Apêndice 10), assim como os adultos/seniores do centro de dia “Senti-me feliz” (G.); “Passa-se um bocadinho o tempo e é sempre um momento alegre” (A.); “Não comi, nem bebi, mas ri-me muito” (C.). Por parte dos adultos/seniores que representaram a história a avaliação não poderia ser mais positiva “Achei engraçado por acaso, até gostei muito, gostei desta brincadeira, nunca pensei que pudesse sair tão bem” (E.); “Só me apetecia rir” (M.); “Apetecia-me fazer mais coisas” (A.); “Foi engraçado ver os fantoches a abanar e eles a fazer que se beijavam” (E.); “Até gostei daquela brincadeira” (E.).

E. OFICINAS DE RECOLHA DE TRADIÇÕES, HISTÓRIAS, LENGALENGAS, PROVÉRBIOS, QUADRAS

Estas oficinas decorriam mensalmente, na sala de convívio do centro de dia, em sessões de sensivelmente quarenta e cinco minutos. Com estas oficinas destinadas a todo o grupo, através de conversas informais, aproveitando os saberes populares individuais, eram recolhidas quadras, histórias, provérbios, tradições e lengalengas, a título de exemplo anexámos no final deste relatório alguns dos resultados destas recolhas (cf. Apêndice 11).

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Nestas sessões todos se mostraram bastante empenhados e participativos, com muita vontade de partilhar os seus conhecimentos, as suas lembranças, os seus saberes, sendo que por vezes no final das sessões vinham ter connosco a pedir-nos para lhes lembrarmos que tinham algo mais para partilhar “lembre-me para a próxima lhe contar a história do pinheiro manso” (R.).

F. OFICINAS DE CONSTRUÇÃO DO *PEDDY PAPER*

Estas oficinas tiveram como resultado final a realização de um *peddy paper* cultural junto dos monumentos mais emblemáticos da freguesia, permitindo desta forma aprofundar o conhecimento do património cultural da região, assim como, a partilha/cruzamento de saberes entre gerações, especialmente entre os adultos/seniores do centro de dia, as crianças/jovens do projeto Plano AEGG da Fraterna e os adultos do projeto “Animarte com *animus*”. Neste seguimento, foram diversas as atividades desenvolvidas: recolha de dados, construção do guião, atelier de expressão plástica e *peddy paper*.

Numa primeira etapa, com um grupo constituído por sete adultos/seniores do centro de dia deslocamo-nos às igrejas Matriz e Paroquial para proceder ao levantamento dos dados, bem como recolher registos fotográficos, para posterior elaboração do guião do *peddy paper*. Durante estas visitas, o grupo teve oportunidade de observar atentamente os pormenores mais importantes a transmitir aos mais novos.

A segunda etapa, dedicada à construção do guião do *peddy paper*, decorreu em grupo alargado (entre vinte e cinco a trinta elementos), com a presença de uma auxiliar, na sala de convívio do CCPG, onde eram expostos e discutidos os dados recolhidos na primeira fase, sendo elaboradas em conjunto as questões do guião. Posteriormente com recurso às novas tecnologias, nomeadamente ao processador de texto *Microsoft Word*, alguns destes elementos com o nosso apoio conceberam um guião para futuramente ser distribuído na atividade do *peddy paper* (cf. Apêndice 12). O guião constituiu-se

essencialmente por questões enigmáticas e lúdicas relacionadas com a religião, cultura, estilos arquitetónicos, festividades e movimento associativo existentes na freguesia.

Na terceira etapa realizámos um atelier de expressão plástica com o propósito de criar os crachás de identificação para as equipas, assim como, as medalhas para oferecer aos premiados. Assim, nesta sessão, catorze adultos/seniores do centro de dia com cartolinas e fitas conceberam os crachás e pintaram as medalhas (criadas para o efeito nas oficinas de expressão plástica pelos adultos do projeto “Animarte com *animus*”), desenhando com tinta acrílica o símbolo do CCPG.

Por último, na quarta etapa realizámos o *peddy paper*, num percurso pedestre nas imediações e interiores da Igreja Matriz e Paroquial. Concentramo-nos no CCPG, onde os sete elementos do grupo de adultos/seniores do centro de dia (grupo organizador) dividiram as dezasseis crianças/jovens do projeto Plano AEGG, os doze adultos do projeto “Animarte com *animus*” e os dez adultos/seniores do centro de dia em grupos de seis elementos, em que cada equipa escolheu um nome e elegeu o seu líder/porta-voz. De seguida deslocamo-nos até à Igreja Matriz (próxima do CCPG), onde o grupo organizador distribuiu os guiões e definiu as regras. A ordem de partida foi dada por um elemento do grupo organizador, em que após o assobio do H. (elemento mais novo do grupo de adultos/seniores do centro de dia) todos os elementos dos grupos participantes partiram com entusiasmo e espírito competitivo à descoberta das respostas. Quarenta e cinco minutos depois partimos para a Igreja Paroquial, onde após o assobio do H. demos início à realização da segunda parte da prova. No final das duas provas deslocámo-nos ao CCPG para a entrega dos prémios de participação (guloseimas), onde foram também atribuídas medalhas aos três grupos melhor classificados.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

No *peddy paper* e todas as atividades inerentes os adultos/seniores do centro de dia evidenciaram um grande interesse e curiosidade em querer obter mais informações sobre o património religioso, assim como partilhar os conhecimentos adquiridos com outros elementos do grupo de funcionários do CCPG. Destacamos o facto dos adultos/seniores na primeira atividade – recolha de dados, terem tido oportunidade de conhecer melhor o património da freguesia, tal como se pode verificar pelos testemunhos “Vivo aqui há 70 anos e nunca tinha visto isto.” (M.), referindo-se a uma sepultura que estava situada no exterior da Igreja Matriz e “Não sabia que aquela pomba significava o espírito santo, sempre pensei que fosse a pomba da paz.” (A.), mencionando-se a um objeto que se encontrava no interior da Igreja Paroquial. No entanto na fase de construção do guião, surgiram algumas limitações derivadas dos constrangimentos literários e cognitivos de alguns elementos, sendo que estes tiveram alguma dificuldade

em construir as questões do guião, posto que pretendíamos que eles construíssem perguntas com enigmas e atividades lúdicas, sendo necessário estar constantemente a apoiá-los. Todavia, denotou-se um grande empenho neste trabalho, de enfatizar, a cumplicidade existente entre alguns elementos, refletindo-se numa constante preocupação de entreajuda e partilha de conhecimentos. Percecionámos, também durante a construção do guião do *peddy paper*, uma grande preocupação por parte dos seniores em não errar, visto que não queriam passar informações incorretas, nesse sentido recorreremos ao apoio do pároco da freguesia, que prontamente se disponibilizou para nos ajudar validando/corrigindo todas as questões/respostas formuladas no guião. A destacar o desenvolvimento do sentido de identidade e pertença à comunidade, comprovado por R. quando esta menciona “não conhecia o significado do carneiro que se encontra naquele vitral, no outro dia vim cá com a minha feliz e expliquei-lhe, olhe que ela também desconhecia”; estimulou o fortalecimento de laços, atestado pela interação constante dos adultos/seniores do centro de dia, das crianças/jovens do projeto Plano AEGG da Fraterna e dos adultos do projeto “Animarte com *animus*”, em que os mais novos de mão dada com os mais “velhos” iam procurando as respostas, partilhando opiniões, esclarecendo dúvidas.

Durante o *peddy paper* as equipas estavam unidas e, com a preocupação de procurar responder a todas as questões do guião, os mais novos interpelavam continuamente os mais “velhos” para obterem mais informações. Constatámos que de uma forma geral as crianças/jovens, adultos e seniores gostaram da atividade, mantendo o espírito de equipa e de muita competição com *fair play*.

Em suma, possibilitou aos mais “velhos” uma maior satisfação com a vida; um menor isolamento; um sentimento de realização pessoal; o sentir que o seu conhecimento e experiências são valorizados por outras pessoas; melhorar o conhecimento da juventude; aprender novas habilidades; aumentar a sua autoestima, fazendo-os sentir úteis e com entusiasmo para aprender, criar, participar e ter confiança em si mesmos. No que diz respeito aos mais novos, permitiu-lhes diminuir os estereótipos negativos em relação à velhice; maior compreensão da heterogeneidade na vivência da velhice; valorizar os conhecimentos e competências das gerações mais velhas; participação em atividades de lazer lúdicas e educativas.

G. SESSÕES DE POESIA

De forma a assinalar o Dia Mundial da Poesia, dedicamos duas sessões a esta tão nobre forma de arte e cultura. Na primeira sessão foram declamados por nós e por alguns dos adultos/seniores do centro de dia vários poemas, nomeadamente, “Existe somente uma ideia para ser feliz” - Mário Quintana, “Ser Poeta” – Florbela Espanca, “Pedra Filosofal” – António Gedeão, “Antigamente” e “Quem és tu?” – Luísa Ducla Soares e alguns poemas de um dos adultos/seniores presente (L. cf. Apêndice 13).

Na segunda sessão, os nossos adultos/seniores tiveram um papel mais passivo, em que o animador/artista L.A. declamou/representou alguns poemas especialmente escolhidos para este público-alvo: “Se houvesse degraus na terra” – Herberto Helder; “Descalça vai para a fonte” - Luís Vaz de Camões; “Da cor da infância” – Firmino Mendes, retratando este último: os avós; campos; casas; animais; pão; lareira, acabando por emocionar todos os presentes com esta declamação.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Podemos afirmar que estas duas sessões prenderam a atenção de todos, identificando-se com muito dos poemas declamados, constatado pelos seguintes testemunhos: “Fez aqui um papel que me recordou o Avelino Coelho Lima, que quase me fez chorar” (L.); “É um agradecimento e uma lembrança que me deixa ficar aqui no salão” (R.); “Quero-lhes dar os parabéns da maneira que vocês leram” (J.); “Adoro muito o senhor Luís, anima-nos a todos, parece um céu aberto, traz alegria” (T.).

H. SESSÕES DE TEATRO

No decorrer do projeto realizaram-se três sessões de teatro direcionadas aos adultos/idosos que frequentam o centro de dia, o apoio domiciliário e comunidade.

Na primeira sessão doze adultos/seniores do centro de dia, a diretora técnica e duas auxiliares deslocaram-se ao Centro Comunitário de uma instituição vimaranense, com a qual se estabeleceu uma parceria, para assistirem a uma matiné de teatro - “Enxota Diabos” do Grupo de Teatro da ADCL. Nesta matiné estiveram também representadas outras instituições que direcionam o seu trabalho para o público sénior. De salientar que esta peça protagonizada por adultos/seniores é, uma comédia hilariante à mistura com música, que se desenrola num ambiente rural e bem animado.

A segunda sessão de teatro decorreu na cantina do CCPG e contou com a participação de trinta adultos/seniores do centro de dia, cinco do apoio domiciliário e dezasseis do projeto “Animarte com *animus*”. Durante aproximadamente quarenta e cinco minutos assistiram com bastante entusiasmo ao musical “Gata Borracheira” interpretado pela Associação “OsMusiké”, recordando para além do enredo por todos conhecido, músicas antigas com uma rapsódia popular - É mentira, é mentira; Vou passar a roupa a ferro; Recebe as flores que te dei; As fadas são aquelas coisas belas.

Por último, de forma a comemorar o dia mundial do teatro, convidámos o animador/artista L.A. para dinamizar uma sessão de teatro interpretando um breve resumo do “Monólogo do vaqueiro”. L.A. começou por fazer um pequeno enquadramento da peça, mostrando-lhes que a música e o teatro estão sempre ligados; que o teatro começou precisamente com Gil Vicente e que este nasceu em Guimarães,

na freguesia de Urgezes, tendo sido ourives, músico e ator; informou-os ainda que o Monólogo do Vaqueiro representa o povo e que foi o primeiro texto teatral em Portugal. Posto isto deu início à sua representação, em que vestido a rigor (roupa de frade, cajado, bilha) captou a atenção de todos. Terminando a atuação com um momento musical, cantando duas músicas relacionadas com o teatro: Sete empurrões me ferraram a entrada e Utopia.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Estas sessões proporcionaram a todos os envolvidos momentos de boa disposição e de satisfação, atestado por alguns comentários dos adultos/seniores “Foi lindo, lindo” (G.); “Foi a semana mais maravilhosa”; “Faz aqui um programa ao agrado de toda a gente” (J.); “Gostamos muito, é preciso vir cá mais vezes” (A.).

I. ENCONTROS DE CANTARES

Foram vários os encontros de cantares realizados durante este projeto, decorrendo todos eles no CCPG, embora em espaços distintos, nomeadamente na cantina do CCPG e na sala de convívio do mesmo.

O primeiro encontro ocorreu na sala de convívio do CCPG em finais de novembro, em que contou com a participação de um grupo de cantares de uma instituição do concelho de Guimarães - ADCL, com a qual se estabeleceram ao longo do projeto vários encontros culturais intrainstitucionais. Neste encontro o grupo convidado, composto por vinte e sete elementos com idades compreendidas entre os 56 e os 74 anos presenteou os quarenta adultos/seniores do CCPG (para este encontro foram também convidados os adultos/seniores que recebem apoio domiciliário) com músicas tradicionais do Cancioneiro Tradicional Português, com músicas maioritariamente natalícias, sendo as letras conhecidas do nosso público-alvo, interagindo com o grupo convidado. De realçar o calor humano que se fez sentir nesta tarde fria de outono, proporcionando momentos preenchidos com muita ternura, afetos, boa disposição, partilha, reavivando memórias/tempos esquecidos. “Quando voltam cá?” (M.C.), “Têm que vir cá mais vezes!” (A.), “Gostamos muito!” (J.), estas foram as palavras mais ouvidas no momento da despedida. Motivo que despertou nos adultos/seniores do CCPG e no Grupo de Cantares “Os Torcanta” da ADCL, a vontade de voltar a reunir-se, proporcionando a todos os envolvidos momentos de alegria, de partilha, de saberes e de muita ternura.

Em finais de janeiro realizou-se o segundo encontro de cantares, tendo este como temática - Cantar os Reis, com a colaboração do “Grupo de cantares da nossa terra” da freguesia de Serzedelo, criado no

âmbito do estágio profissionalizante de uma aluna do mestrado de Educação-Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, designado “Animarte com *animus*”. A salientar que com esta atividade demos início a uma parceria com o projeto criado/desenhado por esta mestranda, em que no desenvolver do estágio foram estabelecidas várias sinergias na implementação de diversas ações. Com este encontro pretendeu-se manter viva a tradição de “Cantar os Reis”, lembrando tempos passados, nele estiveram presentes vinte e oito adultos/seniores do CCPG, vinte adultos que frequentam as aulas de ginástica sénior promovidas pela Tempo Livre - Centro Comunitário de Desporto e Tempos Livres de Guimarães que decorre semanalmente numa sala disponibilizada pelo CCPG e quinze dos dezassete adultos que compõem o “Grupo de cantares da nossa terra”. Este encontro para além de lembrar tradições antigas, proporcionou momentos de convívio e saudosismo entre os adultos/seniores do CCPG e os adultos do grupo de cantares, constatado pelos seguintes testemunhos “vi aqui uma prima que já não via há anos” (A.); “vi as minhas amigas”. (M.); “era bom que continuássemos a conviver o melhor possível” (D.).

O último encontro desta natureza realizou-se em meados de maio, na cantina do CCPG, juntando o grupo de cantares “TorCanta” da ADCL, o “Grupo de cantares da nossa terra” da freguesia de Serzedelo, os adultos/seniores do CCPG e alguns elementos da comunidade onde se insere a instituição de acolhimento, sendo que um total de noventa pessoas participaram neste encontro. A música tradicional portuguesa imperou neste encontro, em que os “TorCanta” escolheram um repertório de músicas do Cancioneiro Tradicional Português, especialmente: Padeirinha, Quando Cheguei ao Barreiro, Rosita, A Saia da Carolina, Senhora do Almortão, Chula de Carreço e o “Grupo de cantares da nossa terra” selecionaram um repertório de cariz popular, nomeadamente: Baleizão, Fui colher uma romã, Lá vai a Rosinha, Tirana, Mãe querida, Sou português emigrante, Chapéu preto, Sete e pico. Os adultos/seniores que frequentam o centro de dia do CCPG surpreenderam todos os presentes com um momento musical de cantares ao desafio, desafiando as instituições presentes para uma desgarrada tão típica do “nosso” minho. Importa sublinhar que este momento (cantares ao desafio) foi preparado ao longo de várias sessões nas oficinas de cantares, em que numa primeira fase juntamente com os adultos/seniores criámos a letra de cantares ao desafio (cf. Apêndice 8), numa fase seguinte com o apoio de alguns adultos que constituem o “Grupo de cantares da nossa terra” do projeto “Animarte com *animus*” decorreram vários ensaios, de salientar que estas sessões foram descritas pormenorizadamente nas oficinas de cantares elencadas anteriormente. Realçamos que nesta atuação participaram vinte e cinco adultos/seniores do centro de dia, cantando uma desgarrada criada propositadamente para um dos grupos convidados oriundo da freguesia de S.Torcato, na medida em que na letra predominam as características populares desta

freguesia. A acompanhar esta desgarrada, um dos elementos dos adultos/seniores do centro de dia (que em tempos participou num grupo de bombos local) participou tocando caixa, sendo um dos momentos mais enternecedores da tarde, tendo em conta que este elemento possui graves problemas de audição, no entanto com o nosso apoio (recorrendo a gestos) conseguiu acompanhar o ritmo da música.

Estes encontros de cariz cultural, artístico, social, intrageracional, intrainstitucional revelaram-se substanciais na promoção dos saberes culturais e artísticos, funcionando como um motor impulsionador de inúmeros estímulos: físicos, motores, sensoriais, cognitivos, sociais e pessoais, proporcionando momentos preenchidos com muita ternura, afetos, boa disposição, partilha e cruzamento de saberes. De evidenciar que estes momentos deram mote ao “bailarico” muito peculiar nestas músicas populares, onde todos dançaram, cantaram, bateram palmas, predominando o bem-estar pessoal e social.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Constatamos que estes encontros foram frutíferos, na medida em que animaram todos os intervenientes, estimulou o fortalecimento de laços, criando vínculos entre o grupo de adultos/seniores do centro de dia e os grupos de cantares da ADCL e do projeto “Animarte com *animus*”, especialmente com alguns elementos do projeto “Animarte com *animus*” que apesar dos projetos de estágio terem terminado têm-se deslocado voluntariamente ao centro de dia do CCPG para animar os adultos/seniores.

Foram vários os elogios tecidos pelos adultos/seniores do CCPG durante estes encontros, expressos nos seguintes testemunhos: “gostamos, nem me diga nada, gostei muito” (D.); “gostei muito, voltem sempre” (M.); “não sabia que em Serzedelo havia um grupo tão bonito” (L.); “gostei, muito bem apresentado, os instrumentos atuarem muito bem, todo o conjunto não podia atuar melhor do que atuou” (J.); “sentimo-nos bem” (M.); “eu ficava mais tempo, mas tive que me ir embora para a carrinha” (A.); “a gente precisa destas coisas assim, não é estar aqui a pensar nas dores” (L.); “adorei, revivi momentos passados porque já estive inserida num grupo de cantares” (G.); “achei interessante, porque tudo o que é popular é agradável” (L.); “gostei imenso, é uma distração, a gente distrai-se nem sabe que tem muita ou pouca idade, mesmo que o coração esteja magoado bota-se para o lado” (A.). Estes encontros foram concomitantemente emotivos para os grupos de cantares da ADCL e do projeto “Animarte com *animus*”, particularmente para este último, atestado por F. quando este alude “nós estamos contentes por vir aqui, mas também estamos contentes por vê-los a sorrir”; um outro testemunho expresso por L. “esse brilho no olhar é muito lindo, vocês têm um brilho muito especial quando nós cantámos”.

J. EXPLORAÇÃO DO PATRIMÓNIO LOCAL

Esta atividade foi dividida em duas sessões, sendo que participaram nestas sessões aproximadamente vinte e quatro dos trinta e dois adultos/seniores que frequentam o centro de dia do CCPG. As sessões decorreram na sala de convívio do CCPG e incidiram primordialmente na recolha de dados sobre o património local (material e imaterial) da freguesia onde o CCPG está implementado, sendo juntamente esta a freguesia de residência de grande parte dos adultos/seniores. De forma valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, fomos questionando em forma de conversa se conheciam o património existente na freguesia, ao que prontamente foram respondendo e elencando vários pontos de interesse a visitar, destacaram: ponte romana, ponte do Soeiro, ponte se Serves, ponte de Pau (desconhecida pela maioria), igreja matriz, igreja paroquial, cruzeiro, um pinheiro existente há muitos anos na freguesia – pinheiro Lamas (atualmente inexistente, penas conhecido e relembrado pelos seniores mais velhos), quinta das Canas e um tanque público. Apercebemo-nos que desconheciam alguns dados relativos à freguesia, nomeadamente, a existência de artesãos e o significado dos brasões da freguesia e do concelho, nesse sentido com recurso a uma projeção multimédia exploramos os *sites* institucionais da junta e da câmara dando-lhes a conhecer estes dois brasões. Estas sessões geraram longas conversas entre os adultos/seniores, lembrando com algum saudosismo tempos passados. Convém ressaltar que esta recolha foi uma mais valia, quer para o nosso público-alvo, quer para nós, dado que numa outra fase do projeto seria necessário recorrer a alguns destes dados para construir o guião para a implementação da atividade do *peddy paper* “À descoberta do património”.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Denotou-se ao longo desta sessão bastante entusiasmo e interesse do nosso público-alvo, visível pelo ar de contentamento ao relembrarem e partilharem histórias/momentos passados nos locais de interesse listados.

K. SPA – COMEMORAÇÃO DIA DA MULHER

O SPA ocorreu no dia da mulher, tendo como objetivo relembrar a importância deste dia, assim como demonstrar aos adultos/seniores do centro de dia a importância de manterem no dia-a-dia cuidados básicos com a imagem. Com este SPA pretendeu-se dar a conhecer algumas receitas, combinações de produtos alimentares naturais (mel, iogurte, açúcar, sal, aveia, café, azeite e água) de baixo custo, que resultam em saudáveis produtos de beleza, assim como, sensibilizar os adultos/seniores para a adoção de práticas que promovam a utilização de produtos naturais nos cuidados diários da sua pele.

Participaram neste SPA vinte e cinco adultos/seniores do centro de dia, em que durante cento e vinte minutos combinaram os diferentes ingredientes de forma a criarem esfoliantes, hidratantes e máscaras, para que aos pares experimentassem as suas texturas e resultados, tornando o momento num autêntico ritual de beleza. De acrescentar que no final, as senhoras disfrutaram de uma sessão de manicura, em que mais uma vez aos pares, limaram e pintaram as unhas.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

O SPA evidenciou-se uma mais-valia, na medida em que elevou a autoestima dos participantes, fazendo-os sentir mais confiantes com a sua imagem, em que no final da sessão estas eram as palavras mais proferidas “Para a semana podíamos fazer outra sessão” (A.); “Devíamos fazer isto mais vezes” (R.).

L. JOGOS TRADICIONAIS

Esta atividade dividiu-se em três sessões, tendo como finalidade organizar uma atividade de jogos tradicionais para as crianças/jovens do projeto Plano AEGG da Fraterna e adultos do projeto “Animarte com *animus*”. Sendo que na primeira sessão efetuou-se junto de vinte e quatro adultos/seniores do centro de dia uma recolha de jogos tradicionais antigos, sendo mencionados uma panóplia de jogos, nomeadamente, o jogo da macaca, da patela, corda, berlinde, lenço, galo e do balão. No entanto, numa vertente menos tradicional demonstraram também especial interesse noutros jogos: *bowling*, remate à baliza, corda e arcos. Após a recolha, com o apoio de doze adultos/seniores do centro de dia começámos a organizar materiais para construir os jogos, de salientar a existência de alguns destes jogos no CCPG, sobretudo o jogo da patela, os berlinde, os arcos e a baliza, em que os restantes foram mobilizados por nós e pelos adultos/seniores (sacos zarapilheira, cones, bolas de ténis). Participaram na atividade - Jogos Tradicionais dezasseis crianças/jovens do projeto Plano AEGG da Fraterna, vinte e quatro adultos/seniores do centro de dia e sete adultos do projeto “Animarte com *animus*”, que durante cento e vinte minutos, divididos em grupos de oito elementos, tiveram oportunidade de desfrutar dos jogos apresentados, o jogo de *bowling*, remate à baliza, corda e arcos. Infelizmente dadas as condições climatéricas adversas, a atividade não decorreu no exterior, sendo improvisado um espaço no interior do CCPG, na sala anexa ao refeitório, inviabilizando a aplicabilidade de alguns jogos previstos.

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Esta atividade entre gerações, intergeracional e intrainstitucional teve a participação e empenho de todos os envolvidos, em que de um modo global todos se divertiram, conforme declarações dos nossos

adultos/seniores: “Eu gostei, onde existem crianças eu adoro.” (M.); “Achei piada porque a canalha diz sempre qualquer coisa, uma brincadeira destas torna-se engraçada.” (J.), “Eu gosto muito de crianças” (D.), atestado também pelas ilustrações das crianças/jovens do plano AEGG da Fraterna “Eu gostei muito dos jogos tradicionais.” (F. cf. Apêndice 14), “Foi muito divertido, que se repita.” (J. cf. Apêndice 15).

Através da análise dos questionários de avaliação intermédia atestámos que catorze dos vinte e seis inquiridos gostaram de ter participado nestas oficinas culturais e onze responderam que gostaram muito (cf. Apêndice 16).

4.1.4. OFICINAS ESTÍMULOS

As oficinas estímulos foram constituídas por um conjunto de atividades diversificadas, consistindo essencialmente em dinâmicas de grupo, em grupo alargado (entre vinte e dois a vinte e oito elementos), decorrendo semanalmente em sessões de noventa minutos, na sala de convívio do CCPG.

OBJETIVOS

Promoção da função mnésica, do raciocínio, da diversão, do conhecimento, da expressão, criatividade

Estimulação cognitiva, visual e física

Reforço da autoestima

Promoção do bem-estar

Integração e coesão grupal, conhecimento da noção de grupo

Consciencialização da noção de ser idoso, identificação dos aspetos positivos e negativos desta etapa da vida.

DESCRIÇÃO

Começámos com uma dinâmica de grupo intitulada “**Um por todos, todos por um**”, em que consistiu na apresentação do grupo. Os trinta adultos/seniores foram dispostos num círculo (sentados), sendo entregue um novelo de lã a um deles, pedindo-lhe que referisse o nome, idade, estado civil e quais as expectativas relativamente ao projeto. Após ter respondido às questões, o adulto/sénior segurou firmemente a ponta do fio de lã e atirou o novelo para qualquer outro elemento à sua escolha, o qual, por sua vez, respondeu às mesmas perguntas e assim sucessivamente até que todos os participantes ficassem unidos pelo fio de lã. Nesse preciso momento sublinhámos que se formou assim uma espécie de teia aranha, a qual simboliza a constituição do grupo, demonstrando-lhes que um grupo é formado por

um conjunto de pessoas com objetivos comuns, sendo neste caso o nosso projeto. Posto isto, explicitámos-lhes que o novelo de lã tinha que fazer o percurso inverso, isto é, cada participante devolvia o novelo àquele que lho atirou previamente, em que a última pessoa a receber o novelo tinha que o reenviar ao dinamizador (nós). Seguiu-se um exercício de heteroconhecimento, com um conjunto de questões abertas simples e predefinidas, em que os participantes agruparam-se aos pares, em que cada um questionou o outro sobre as suas preferências, nomeadamente atividades, comida, dia da semana, cor e relembrar um local especial onde esteve. Finda esta tarefa, o entrevistador passou a ser o entrevistado e vice-versa, de modo a no final ambos os elementos do par terem respondido às questões. O último momento da sessão debruçou-se numa discussão sobre o que significa estar em grupo, identificando aspetos positivos e negativos de estar em grupo, reforçando-se os primeiros. Dadas as dificuldades dos participantes em enumerar objetivos foi necessário relembrar a dinâmica com o novelo de lã, realizando um *brainstorming*. No final, relembrámos a importância de estar em grupo, reforçando os aspetos positivos de tal.

A segunda dinâmica de grupo, designada “**Planeta sénior**”, decorreu em grande grupo (vinte e sete elementos), em que no início relembrámos a sessão anterior, de seguida solicitámos que mencionassem os aspetos positivos e negativos da terceira idade. Dividimos os participantes em pequenos grupos, sendo distribuído a cada grupo uma folha A4 com o Planeta Sénior (cf. Apêndice 17), um marcador verde e vermelho, explanando que no planeta só há espaço para três aspetos positivos e três aspetos negativos da terceira idade, pelo que cada grupo deveria escrever na folha os três aspetos positivos a verde e três aspetos negativos a vermelho que considerassem mais importantes. Após todos os grupos terem escrito os aspetos mais significativos em cada uma das folhas distribuídas, solicitámos que cada grupo compartilhasse o que escreveu com o grande grupo, gerando-se no final um debate, relembrando os aspetos mais positivos e negativos de ser idoso, terminando com a questão “o que significa ser idoso”.

O jogo Bolas e reboas foi a terceira dinâmica implementada, desenvolvida em grande grupo (vinte e quatro elementos), colocámos três bolas dentro de um saco opaco, explicando que a cada cor correspondia um tema: ao azul - Qual é coisa qual é ela?, ao amarelo - Mimos e ao verde - Haja Saúde! (cf. Apêndice 18). Baralhámos cada um dos lotes dos cartões de perguntas correspondentes à cor das bolas, colocando-os na respetiva caixa. Explicando-lhes que jogava uma pessoa de cada vez, ou seja, que as perguntas ou desafios seriam colocados individualmente. Cada jogador retirava uma bola do saco, em que consoante a cor, retirávamos da caixa o correspondente cartão, lendo ao jogador a pergunta ou desafio, não revelando a resposta. Caso a pessoa não acertasse, colocava-se a questão ao grupo, em que

só no caso de ninguém acertar liamos a resposta. Em seguida, jogava o jogador que se encontrava à esquerda do jogador prévio e assim sucessivamente. De salientar que as questões do tema Qual é coisa qual é ela? baseavam-se em questões de adivinhas e quadras de carácter popular que estes tinham que completar; no tema Mimo através de gestos representados por um outro elemento do grupo tinham que adivinhar a palavra escrita no cartão; as questões do tema Haja Saúde! eram direccionadas, tal como o próprio nome indica para perguntas ligadas à área da saúde.

Numa outra sessão, um grupo mais pequeno, em que cerca de oito elementos participaram no **jogo do Bingo**, tendo este jogo uma particularidade, um bingo temático, composto por questões repartidas pelos seguintes tópicos: provérbios, desafios e canções (cf. Apêndice 19). Distribuimos os cartões de bingo pelos participantes, alertando para o facto de existirem casas numeradas com três cores diferentes, correspondendo cada cor a um dos temas anteriormente mencionados, explicando-lhes que o primeiro jogador a colocar os peões em todas as casas do seu cartão de bingo, deverá gritar Bingo. Colocámos as bolas numerados de 1 a 90 dentro de um saco opaco, explicando-lhes que sempre que retirassem aleatoriamente do saco um número, teriam que o ler em voz alta, assim como o jogador que tivesse esse número no seu cartão de bingo teria que levantar o braço e que seria então colocada uma questão ao jogador, tendo por base o tema correspondente à cor daquele número, sendo que se mais de um jogador tivesse aquele número no seu cartão de bingo, seriam feitas questões diferentes a cada um dos jogadores e que sempre que um jogador acertasse na resposta, colocaria um peão na respetiva casa do seu cartão de bingo. De referir que participaram apenas oito elementos nesta atividade, devido à capacidade de raciocínio intelectual que este jogo acarretava, criando um certo receio no envolvimento do grupo. Acrescenta-se ainda o facto de para a realização deste jogo termos desenvolvido anteriormente um atelier de expressão de expressão plástica, onde foram criadas as bolas de bingo com massa de modelar (participaram nesta sessão vinte elementos) e, posteriormente numeradas com o marcador de acetato (participaram nesta sessão seis elementos).

O *Quiz* “**Quem é quem**”, envolveu vinte e sete elementos, decorrendo na sala de convívio, com a sala disposta em forma de U, em que com recurso a uma projeção em *power point* (cf. Apêndice 20) projetámos várias imagens com figuras públicas de todos conhecidas em que pedíamos que as identificassem, fazendo questões (atividade profissional, em que área se destacou, qual a nacionalidade, o que mais gostava nela...).

Participaram no “**Jogo da memória**” vinte e três elementos, em que dispostos em círculo com uma mesa ao centro foram colocados vários objetos existentes no centro de dia, nomeadamente; um livro, comando, caixa fósforos, vela, *CD*, tripla, chaves, fotografia, almofada do menino Jesus, tesoura e um

marcador. Foi-lhes pedido para durante três minutos observarem com muita atenção e memorizarem todos os objetos que se encontravam em cima da mesa, de seguida tapámos os objetos com uma toalha e solicitámos-lhes que enumerassem/relembrassem todos os objetos que tinham acabado de visualizar. Nesta sessão desenvolvemos ainda o jogo “**A Troca**”, em que de forma aleatória solicitámos que três dos elementos do grupo observassem minuciosamente todos os outros elementos que se encontravam na sala, sendo de seguida convidados a sair da sala, aguardando no exterior até que os chamassem. Entretanto pedimos a alguns dos restantes elementos que mudassem de lugar, trocassem objetos pessoais (manta, relógio, chapéu, bengala, garrafa de água, bolsa) e peças de vestuário (casaco, chinelos). Posto isto, chamámos os elementos que se encontravam no exterior e perguntámos-lhes se encontravam algumas diferenças na disposição da sala/pessoas: se todos os elementos estavam sentados nos seus lugares habituais, se havia algum objeto trocado, se quando chegaram estavam vestidos da mesma forma, entre outras questões.

Para a sessão “**Recordar é viver**” solicitámos previamente aos adultos/seniores do centro de dia que nos disponibilizassem uma fotografia pessoal, recente ou mais antiga em que recordassem uma fase importante da sua vida. Após a recolha de todas as fotografias construímos um *power point* (cf. Apêndice 21), sendo posteriormente projetado na sessão “Recordar é viver”. Nesta sessão, à medida que as fotografias iam sendo projetadas, o grupo constituído por vinte e cinco elementos tinha que identificar a quem é que a fotografia pertencia, em que seguidamente o responsável pela mesma era convidado a identificar em que período da sua vida surgiu; onde foi tirada; quem estava presente; qual a sua importância; recordar momentos positivos.

A dinâmica “**Linha da vida**” desenvolveu-se para um grupo composto por vinte elementos, subdividido em grupos de dois elementos, sendo-lhes distribuídas uma folha A4 com a reta da linha da vida (cf. Apêndice 22), uma esferográfica, revistas, cartolina e cola. Esta dinâmica centrou-se na reconstrução mnésica dos marcos da vida, sendo-lhes inicialmente dado a instrução para colocarem na folha os marcos mais importantes da sua vida (o seu nascimento, casamento, nascimento do primeiro filho, empregos, casamento dos filhos, nascimento dos netos, reforma), tendo como ponto de referência as décadas que constam da linha da vida. Seguindo-se uma discussão em grande grupo sobre quais são as etapas da vida mais importantes, sendo então solicitado que cada grupo que analise os aspetos positivos e negativos de cada etapa, tendo em conta a informação que escreveram na folha da linha de vida. Após discutirem entre si, solicitou-se que cada grupo partilhasse com os demais as conclusões a que chegou. Sempre que cada grupo apresentava a sua contribuição, questionávamos os demais se concordavam com as conclusões daquele grupo, antes do próximo grupo apresentar o seu trabalho. Por fim, foi dito aos

participantes que fizessem uma representação gráfica da terceira idade, através de recortes de imagens de revistas relacionadas com idosos e que as colassem numa cartolina (cf. Apêndice 23). Finda a tarefa, seguiu-se uma análise das imagens em grande grupo.

Numa sessão de noventa minutos, doze adultos/seniores do centro de dia participaram numa dinâmica de **perceção reflexiva** que consistiu na estimulação da concentração, observação, perceção, visão, através de um conjunto de imagens compostas. Estas imagens foram distribuídas a cada um dos elementos, em que num curto espaço de tempo (cinco minutos) teriam que as observar individualmente, sendo que após observação individual as imagens eram discutidas e analisadas em grupo.

A sessão **“Terapia do riso”** visou essencialmente favorecer o equilíbrio e o bem-estar físico, mental e emocional dos adultos/seniores do centro de dia. Para a implementação desta sessão estabelecemos parceria com o projeto Plano AEGG da Fraterna, disponibilizando-nos uma técnica superior para dinamizar a sessão. De inferir que o Yoga do Riso é uma atividade lúdica que concilia exercícios de respiração com exercícios de riso, resgatando a capacidade inata de rir, observável em qualquer pessoa e em qualquer idade. É uma das práticas mais poderosas que existe para nos ajudar a levar uma vida saudável e nos tornarmos pessoas mais felizes. Nesta sessão, através da conciliação de exercícios de respiração, gestos, riso, num ambiente tranquilizante, com música instrumental, durante aproximadamente sessenta minutos, vinte e cinco adultos/seniores do centro de dia, seis adultos do projeto *“Animarte com animus”* e doze crianças e jovens projeto Plano AEGG da Fraterna estiveram envolvidas nesta terapia, sensibilizando os participantes para os efeitos positivos que o riso tem no nosso corpo, reforçando que o mesmo resulta em reações químicas que são um antídoto contra a depressão/tristeza, o *stress* e a dor. Os exercícios incidiram, sobretudo, no riso de gratidão pelo que somos e temos e o riso associado a rotinas e situações diárias das pessoas idosas: idas ao médico, toma de comprimidos, dores, higiene diária, entre outras, com o objetivo de desdramatizar e associá-las a uma emoção positiva.

Atividades Desenvolvidas
Um por todos, todos por um
Planeta sénior
Bolas e reboas
Recordar é viver
Linha da vida
Jogo da memória
Jogo a troca
Bingo
Perceção reflexiva

Quiz “Quem é quem” Terapia do riso

QUADRO 8 – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS OFICINAS ESTÍMULOS

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

O *feedback* destas dinâmicas foi bastante positivo, este facto encontra-se muito latente nos comentários tecidos no final das sessões “Gostei, é bem melhor do que estarmos aqui a dormir.” (M.), “Foi bom, lembrei-me de muitas adivinhas antigas.” (L.) referindo-se à dinâmica Bolas e Rebolos; “Quando é a próxima?” (H.), “Gostei muito, muito mesmo” (L.), “Sentimo-nos muito bem-dispostos, alegres, aliviados” (R.), mencionando-se à sessão de terapia do riso; “A massa acabou.” (L.), “É boa porque nós mexemos com os braços.” (A.), “Divertimo-nos!” (F.), comentários ligados à construção das bolas de bingo e respetivo jogo; “Foi uma sensação maravilhosa.” (J.), sobre a dinâmica Quem é quem; “Distraí-me.” (R.), pronunciando-se sobre a sessão do jogo da memória e troca; “Foi bom, recordei bons momentos que passei com o meu marido.” (M.), falando da dinâmica Recordar é viver; “Já nem me lembrava em que data tinha nascido, foi bom para me relembrar.” (R.), observação ocorrida durante o decorrer da sessão Linha da vida; “Eu vi muitas flores destas.” (E.), referindo-se ao jogo de Perceção Reflexiva. Inferimos que nestas sessões houve uma participação ativa e satisfatória de mais de metade do grupo de adultos/seniores do centro de dia, em que para além de atingirmos os objetivos descritos anteriormente, proporcionou-lhes momentos de convívio intergeracionais e com outras gerações.

De um modo geral, recorrendo à análise realizada aos questionários de avaliação intermédia, vinte e cinco dos vinte e seis inquiridos atestaram que gostaram de ter participado nestas atividades (cf Apêndice 24).

4.1.5. ENCONTRO DE INSTITUIÇÕES QUE PROMOVEM O ENVELHECIMENTO

ATIVO

Na primeira fase de investigação deste projeto – caracterização e diagnóstico de necessidades verificámos que a principal prioridade do nosso público se relacionava com a promoção do envelhecimento ativo, nesse sentido, e tendo em conta alguns dos objetivos gerais e específicos desenhados - promover o envelhecimento ativo; proporcionar momentos de convívio; facultar o acesso a atividades de cariz cultural, social, recreativo, religioso e comunitário, delineámos que na terceira fase do projeto - avaliação, iríamos dinamizar um Encontro de Centros de Dia, com testemunhos dos adultos/seniores do centro de dia e de outras instituições no que concerne a esta temática. Assim, por forma a promover e dar a conhecer as boas práticas e contributos destas instituições na promoção de um

envelhecimento ativo realizámos um encontro entre instituições concelhias que promovem o envelhecimento ativo.

OBJETIVOS

- Promover o envelhecimento ativo;
- Fomentar uma cidadania ativa e participativa;
- Proporcionar momentos de convívio e partilha;
- Disseminar boas práticas.

DESCRIÇÃO

Para a realização deste encontro foi necessário estabelecer contactos com várias instituições do concelho que direcionam o seu trabalho para o público sénior. Assim, inicialmente enviámos um convite, via *email* a aproximadamente trinta instituições, sendo que posteriormente obtivemos resposta de somente de quatro instituições e um projeto, designadamente, Unagui – Universidade Sénior e Autodidata, OsMusiké – Associação Musical e Artística do Centro de Formação Francisco de Holanda (fundada e constituída por antigos professores), ADCL – Associação para o Desenvolvimento das Comunidades Locais, projeto “Animarte com *animus*” de uma aluna deste mestrado que se encontrava a estagiar numa freguesia vizinha, Tempo Livre – Empresa Municipal. Posto isto, apesar da parca adesão avançámos com a preparação do encontro, em que num primeiro momento estabelecemos contactos com a Unagui para avaliar a possibilidade de organizarmos o encontro no auditório das suas instalações, por forma a dar a conhecer aos nossos adultos/seniores, assim como às instituições e projeto convidado as excelentes infraestruturas desta instituição promotora do envelhecimento ativo. Seguidamente, reunimos junto desta instituição e das outras instituições e projeto convidados no sentido de elaborarmos um programa “prático” para o nosso encontro, centrado num breve enquadramento expositivo/demonstrativo do trabalho desenvolvido por cada instituição. Para a realização deste encontro recolhemos os vários materiais criados na fase de intervenção do projeto, nomeadamente, quadras populares, jogos, fantoches, guião do *peddy paper*, entre outros, para posteriormente realizar uma exposição durante o encontro.

Este encontro decorreu no auditório da Unagui, que fazendo as honras da casa deu início ao encontro com seu grupo de folclore (composto por vinte adultos/seniores), seguindo-se um breve momento expositivo em que o responsável da instituição deu a conhecer os seus projetos direcionados ao público sénior. Seguidamente a associação OsMusiké apresentou um pequeno *sketch* de teatro com a representação do monólogo “Pranto de Maria Parda”, de Gil Vicente. Logo de seguida, o representante

institucional apresentou aos presentes a instituição, assim como os seus projetos de promoção do envelhecimento ativo. Seguiu-se um momento musical do Grupo de Cantares da ADCL, sucessivo de uma breve caracterização da instituição e dos seus projetos direcionados ao público sénior. A meio da tarde fizemos uma pausa para o lanche, aproveitando este momento para que todos os participantes tivessem oportunidade de apreciar a exposição presente. Retomámos o encontro com um momento de poesia do projeto “Animarte com *animus*” (constituído por adultos que já não se encontram no ativo), continuamente a estagiária responsável pelo projeto fez um enquadramento do mesmo. Prosseguiu-se com mais um momento musical a cargo de OsMusiké e com a apresentação da Tempo Livre no que aos projetos direcionados para o público sénior diz respeito. Finda esta apresentação, o grupo de cantares do projeto “Animarte com *animus*” proporcionou a todos mais um momento musical com músicas tradicionais portuguesas, aproveitando este momento para partilharem o seu testemunho sobre em que medida a participação no projeto contribuiu para que melhorassem a sua qualidade de vida, o seu bem-estar pessoal e social. Aproveitámos assim o mote para de forma informal, apresentar e dar voz a alguns testemunhos dos adultos/seniores do centro de dia, sendo-lhes solicitado que partilhassem com todos os presentes o que sentiram no decorrer de todo o projeto, se consideraram uma mais-valia na promoção do seu bem-estar pessoal e social. A diretora técnica voluntariamente partilhou o seu testemunho, aproveitando o momento para agradecer a todos aqueles que durante os nove meses contribuíram para que o projeto se implementasse e se tornasse um sucesso.

Encerrámos o encontro com uma atuação da Tuna da Unagui, que com uma sonoridade muito própria encantou todos os presentes.

De salientar que participaram neste encontro oitenta utentes das instituições representadas, cinco representantes institucionais, duas auxiliares do CCPG, uma administrativa da Unagui e uma funcionária do bar da Unagui.

AVALIAÇÃO

Poder-se-á aferir que este encontro foi extremamente benéfico para todos os envolvidos, proporcionando momentos de partilha de saberes/conhecimentos, de convívio, envoltos num espírito de interajuda. Salienta-se o facto dos adultos/seniores do centro de dia e da diretora técnica terem reconhecido publicamente a importância da relação estabelecida ao longo do projeto com pessoas e/ou grupos da comunidade “Gostei muito do que as estagiárias têm andado cá a fazer, como o senhor F. vai para lá cantar, vai-nos distrair.” (R.); “Beneficiamos com o projeto, obrigada TorCanta e Cantares da nossa terra, é muito importante a vossa visita, vocês vêm dar algo de novo, agradecemos todos os

contributos de pessoas e grupos da comunidade, devemos manter a qualidade de vida dos idosos através do convívio com outras pessoas, manter os laços com pessoas...” (diretora técnica). Um dos elementos do grupo de adultos/seniores do centro de dia terminou o seu testemunho com um importante apelo “Se estiverem aqui alguns idosos como eu que procurem uma casa como a nossa, que não estejam em casa a olhar para as paredes, que não estejam em casa a pensar em coisas que já passaram há muito tempo, que procurem um centro de dia como nós temos, que vocês estarão bem, vocês estão no céu, não é na terra é no céu. O que eu quero é as estagiárias vão lá muitas vezes. Uma boa tarde a todos e que nos encontremos aqui para o ano.” (A.).

4.2 - ATIVIDADES NÃO PREVISTAS

Atividades não Previstas mas Realizadas	Descrição
Caminhadas	Numa fase inicial do projeto fomos percebendo que alguns adultos/seniores tinham por hábito caminhar nas imediações da instituição, nesse sentido sempre que as condições meteorológicas o permitiam fazíamos uma pequena caminhada de cerca de quinze minutos. Esta atividade centrada na estimulação das capacidades físicas e motoras, permitiu-nos obter uma maior aproximação e confiança do grupo.
Visitas religiosas	Tendo os adultos/seniores do centro de dia uma forte ligação com a religião cristã, no decorrer do projeto foram várias as visitas realizadas à Igreja Paroquial para que os adultos/seniores tivessem oportunidade de se confessarem ou simplesmente rezar. A iniciativa destas visitas partia dos mesmos.
Ações de sensibilização	A convite do projeto “Animarte com <i>animus</i> ” (parceria estabelecida no início do projeto) o grupo de adultos/seniores do centro de dia deslocou-se em dias distintas ao salão nobre da junta de freguesia de Serzedelo para participar em três ações de sensibilização, subordinadas aos temas: alimentação saudável, diabetes e riscos cardiovasculares. Nestas sessões práticas e expositivas, os adultos/seniores do centro de dia conviveram com os adultos do projeto “Animarte com <i>animus</i> ”, aprendendo e/ou relembrando os benefícios de uma alimentação saudável, os cuidados a ter com a diabetes, assim como os cuidados a ter para evitar/retardar doenças cardiovasculares. No final destas sessões geraram-se debates, em que os nossos adultos/seniores se mostraram bastantes participativos, contribuindo também na construção de uma roda dos alimentos.
Hora do conto	Doze adultos/seniores do centro de dia assistiram no salão de uma Casa do Povo vizinha uma hora de conto intitulada “O capuchinho vermelho” promovida pelo projeto “Animarte com <i>animus</i> ”. Esta história tradicional de todos conhecida promoveu momentos de diversão, recordação e convívio entre “miúdos” e

	"graúdos", uma vez que participaram nesta sessão crianças que frequentam o ATL da Casa do Povo e adultos do projeto "Animarte com <i>animus</i> ".
--	--

QUADRO 9 – ATIVIDADES NÃO PREVISTAS

AVALIAÇÃO

Estas ações promotoras do bem-estar físico, social, cultural e religioso; proporcionaram ocasiões de convívio e diversão; despertaram memórias atestado por alguns testemunhados proferidos pelos adultos/seniores do CCPG "Gostei de ter ido a Serzedelo, vi as minhas amigas todas" (M.); "Foi engraçado" (D.); "Fizeram uma coisa muito engraçada" (L.); "Gostei do capuchinho vermelho" (V.); "Foi muito povo" (A.).

Em suma, tendo em conta o exposto previamente na avaliação contínua das atividades implementadas, poderemos aferir que estas satisfizeram os adultos/seniores do centro de dia, indo de encontro às suas necessidades, gostos e expectativas, em que tal como pudemos constatar através da recolha de dados dos questionários de avaliação intermédia, vinte e dois dos vinte e seis inquiridos aferiram que voltariam a participar nestas atividades (cf. Apêndice 25). De salientar, que dezanove dos inquiridos responderam que estariam interessados em participar noutras atividades (cf. Apêndice 26), elencando a título exemplificativo a missa e os jogos tradicionais (cf. Apêndice 27).

4.2 Discussão e avaliação dos resultados ou Evidenciação e avaliação dos resultados obtidos

A avaliação é um momento crucial no decorrer de qualquer projeto de investigação/intervenção, tendo como finalidade avaliar a implementação das atividades desenhadas, sendo esta transversal a todo o projeto, desde o momento da sua criação - caracterização e diagnóstico de necessidades, até ao momento da sua conclusão, na medida em que nos permite perceber se as atividades realizadas estão em conformidade com os objetivos e metas estabelecidas na fase inicial do projeto. Recorrendo a Guerra (2002: 175):

Todos os projectos contêm necessariamente um "plano de avaliação" que se estrutura em função do desenho de projecto e é acompanhado de mecanismos de autocontrolo que permitem, de forma rigorosa, ir conhecendo os resultados e os efeitos da intervenção e corrigir trajetórias caso estas sejam indesejáveis.

Como forma de avaliar este projeto de intervenção/investigação recorreremos a uma avaliação contínua ao longo de todo o projeto, compreendendo três fases: a inicial, a contínua e a final. A primeira fase permitiu-nos conhecer melhor o contexto, o público-alvo, percebendo desta forma as suas características, interesses, expectativas e necessidades. Numa fase seguinte, a avaliação contínua foi

realizada com recurso aos diários de bordo, conversas informais, à observação participante e a aplicação de um questionário de avaliação intermédia (cf. Apêndice 5), permitindo-nos monitorizar e ajustar as atividades desenvolvidas. Por fim, na terceira fase, na avaliação final para além dos instrumentos utilizados na fase anterior, aplicámos um questionário de avaliação final (cf. Apêndice 28) e realizámos um encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo em que através dos testemunhos dos adultos/seniores do centro de dia e da diretora técnica do CCPG pudemos recolher dados para avaliação final deste projeto.

Neste sentido, tendo em conta que anteriormente foram expostas a avaliação inicial e contínua, neste tópico debruçar-nos-emos primordialmente na avaliação final, com recurso à análise dos questionários de avaliação final aplicados a vinte e sete adultos/seniores do centro de dia, assim como aos resultados obtidos no encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo, verificando desta forma se os objetivos e as finalidades inicialmente previstas foram cumpridos, bem como perceber o impacto do projeto na vida dos adultos/seniores do centro de dia.

O questionário de avaliação final constituído por treze questões, sendo onze perguntas de resposta pré-determinada e duas questões de final aberto, em que tal como menciona Tuckman (2000: 310-312), as respostas pré-determinada, obrigam o sujeito a responder a cada um dos *ítems* e nas questões de final aberto, o autor refere que esta opção possibilita ao inquirido dar a sua opinião, garantido que este dê a sua própria resposta, não querendo meramente estar em consonância com o entrevistador.

As primeiras questões do questionário visavam avaliar o grau de satisfação dos nossos adultos/seniores em relação às atividades implementadas durante todo o projeto.

De reforçar que algumas oficinas decorreram com grupos mais pequenos, especialmente as oficinas de TIC, alfabetização e expressão plástica, sendo nos três primeiros gráficos (gráficos 18, 19 e 20) significativo o número de inquiridos que responderam à escolha “não participei”.

No que às oficinas de TIC diz respeito, relembramos que o número de participantes rondou os doze elementos, no gráfico seguinte verificamos que sete dos participantes gostaram de ter participado nestas oficinas e três gostaram muito. Ressalvando que apenas vinte e sete dos trinta e um adultos/seniores que frequentam o centro de dia responderam ao questionário, depreendemos que alguns dos adultos/seniores que participaram nestas oficinas não estavam presentes aquando à aplicação do inquérito de avaliação final.

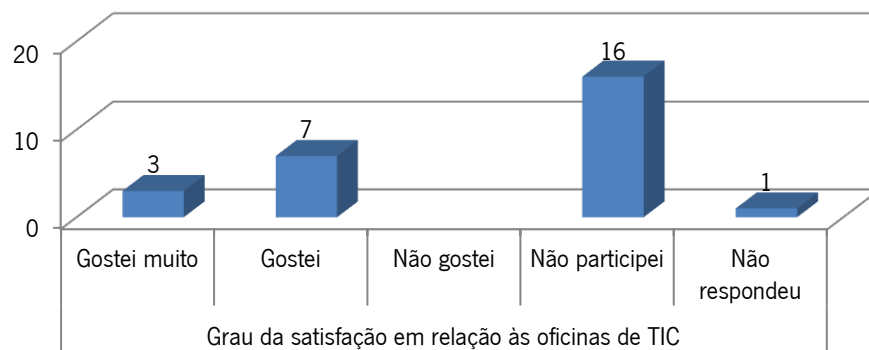


GRÁFICO 18 – GRAU DE SATISFAÇÃO OFICINAS

Quanto às oficinas de alfabetização, tal como podemos verificar no gráfico 19 para os três elementos envolvidos estas foram satisfatórias indicando que gostaram das sessões.

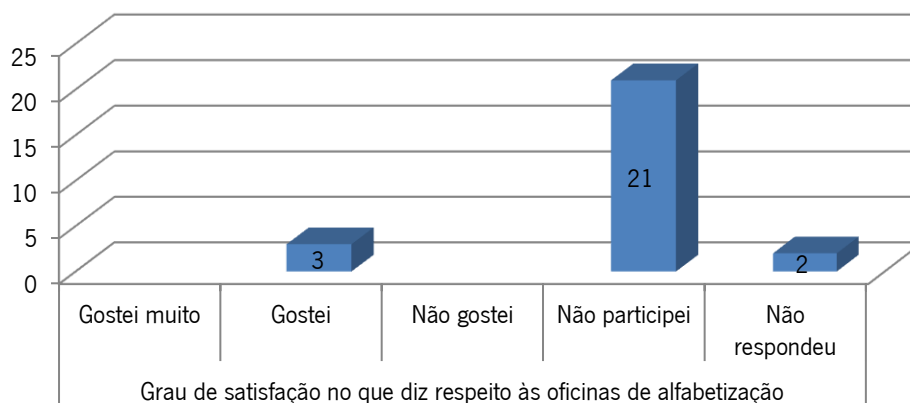


GRÁFICO 19 – GRAU DE SATISFAÇÃO OFICINAS

As atividades de expressão plástica foram do agrado dos intervenientes, constatado seguidamente no gráfico expresso, em que nove adultos/seniores escolheram a opção “gostei” e quatro “gostei muito”.

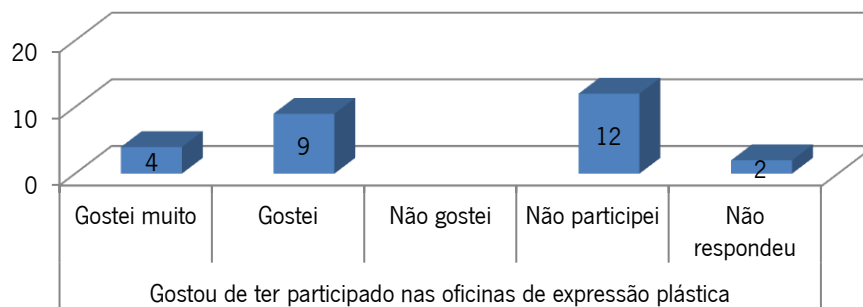


GRÁFICO 20 – GRAU DE SATISFAÇÃO DAS OFICINAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

No que concerne às atividades em grupo mais alargado, particularmente as oficinas de estímulos e as oficinas culturais, sendo o número de resposta mais significativo, os resultados serão expressos em percentagem, tendo sempre como base os vinte e sete inquiridos.

Quando questionados sobre a implementação das oficinas de estímulos, um número bastante significativo, oitenta e seis por cento dos adultos/seniores referem que gostaram, cinco por cento aludem que não participaram e nove por cento não responderam, claramente visível no gráfico 21. Em relação a esta última opção convém ressaltar que alguns dos adultos/seniores que frequentam o centro de dia sofrem de algumas patologias, nomeadamente auditivas e cognitivas, dificultando o processo de comunicação durante a aplicação do questionário, sendo extremamente difícil obter *feedback*.

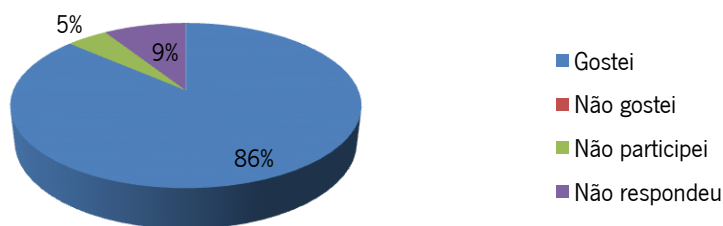


GRÁFICO 21 – GRAU DE SATISFAÇÃO DAS OFICINAS DE ESTÍMULOS

À questão “gostou de ter participado nas oficinas culturais”, as respostas foram unânimes, sendo que mais de metade respondeu que gostou muito de ter participado, ou seja, sessenta e sete por cento e vinte e seis por cento mencionou que gostou, como se pode constatar através do gráfico seguinte.

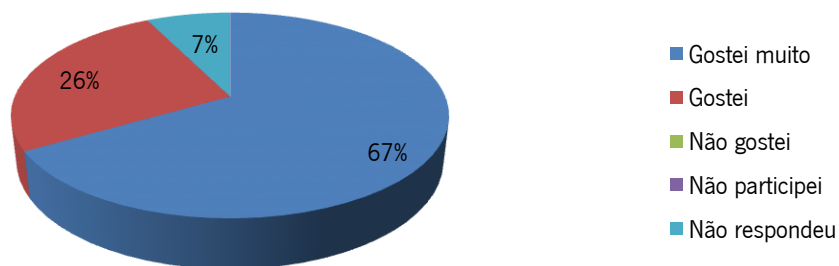


GRÁFICO 22 – GRAU DE SATISFAÇÃO OFICINAS

Quanto às atividades de carácter intergeracional, ilustrado no gráfico 23 cinquenta e cinco por cento dos adultos/seniores responderam que gostaram deste tipo de sessões, trinta por cento gostaram muito, onze por cento não responderam e quatro por cento não participaram. De uma forma geral este tipo de atividades foi do agrado de todos os envolvidos.

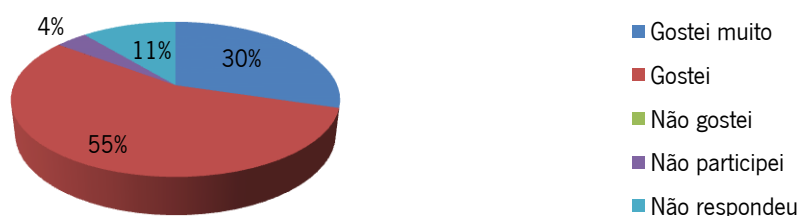


GRÁFICO 23 – GRAU DE SATISFAÇÃO DAS ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

As atividades entre gerações que decorreram ao longo do projeto foram uma mais-valia para os adultos/seniores em que tal como consta no gráfico subsequente é demonstrativo o número de inquiridos que gostaram desta interação, sendo que sessenta e três por cento referiram que gostaram e trinta por cento gostaram muito.

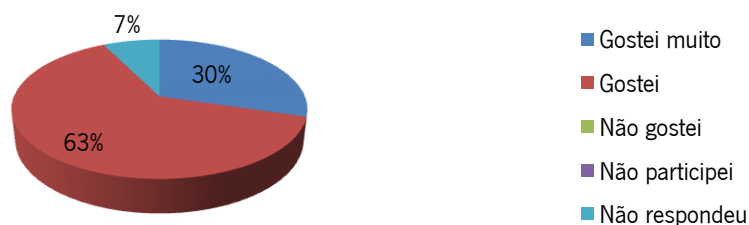


GRÁFICO 24 – GRAU DE SATISFAÇÃO DAS ATIVIDADES ENTRE GERAÇÕES

Findas as questões relacionadas com as oficinas implementadas, seguiram-se um conjunto de questões mais gerais, de forma a averiguar se estas oficinas contribuíram para o bem-estar individual e coletivo do grupo. Em que noventa e três por cento sentiram que as atividades desenvolvidas contribuíram

para que se sentissem física e mentalmente mais ativos, bem-dispostos (gráficos 25 e 26), setenta por cento referem ainda que no decorrer das sessões o grupo estava mais unido, espelhado no gráfico 27.

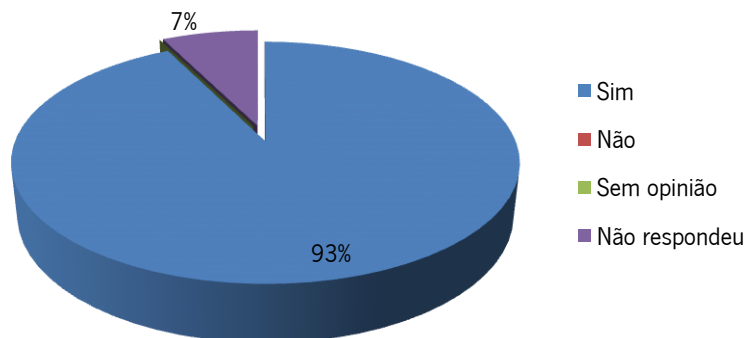


GRÁFICO 25 – AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS CONTRIBUÍRAM PARA QUE SE SENTISSE FÍSICA E MENTALMENTE MAIS ATIVO

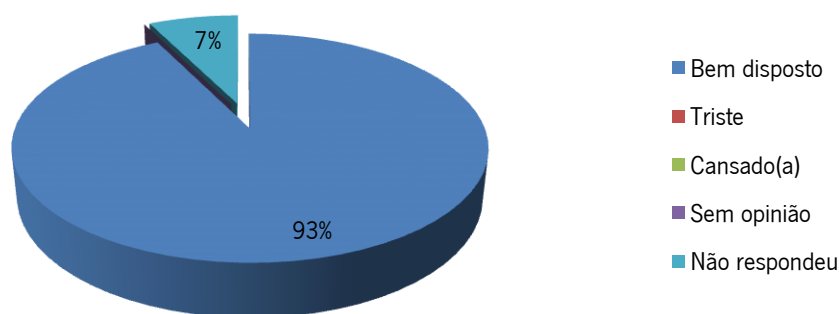


GRÁFICO 26 – NO FINAL DAS ATIVIDADES SENTIA-SE

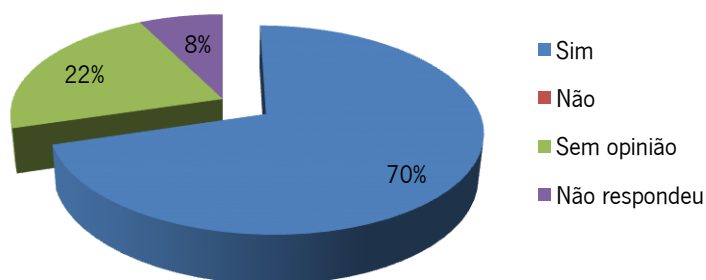


GRÁFICO 27 – NO DECORRER DAS ATIVIDADES O GRUPO ESTAVA MAIS UNIDO

Por último, no que pertence às questões de resposta pré-determinada, mais uma vez, noventa e três por cento dos adultos/seniores reconhecem que as atividades desenvolvidas proporcionaram momentos de convívio entre os adultos/seniores que frequentam o CCPG e os demais intervenientes (gráfico 28).

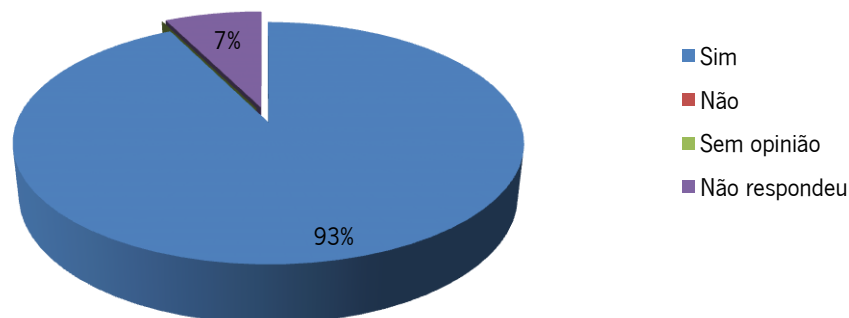


GRÁFICO 28 – OBSERVA QUE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PROPORCIONARAM SITUAÇÕES DE CONVÍVIO ENTRE OS ADULTOS/SENIORES DO CCPG E OS DEMAIS INTERVENIENTES

Apesar das questões até então listadas serem de resposta pré-determinada, alguns dos adultos/seniores à medida que iam respondendo às questões sentiam necessidade de expressar os seus sentimentos, tecendo comentários, o que em nosso parecer espelha o seu estado espírito, refletindo as suas emoções. Os vinte e cinco comentários ilustrados no quadro 10 demonstram de forma bem clara o que os adultos/seniores sentiram no decurso deste projeto, sendo consensual a promoção do bem-estar físico, mental e social.

	Outros comentários	Questão
A/S1	Os mais novos trazem sempre muita alegria.	Gostou de ter participado nas atividades intergeracionais?
A/S2	Foi curto!	Considera que as atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse física e mentalmente mais ativo?
A/S3	Foi pouco tempo!	Grau de satisfação no que diz respeito às oficinas de alfabetização.
A/S4	Havia de ser mais vezes.	Gostou de ter participado nas oficinas culturais?
A/S5	Sabia a pouco!	Gostou de ter participado nas oficinas de estímulos?
A/S6	Parece que abria o céu! (referindo-se ao animador das oficinas de cantares)	Gostou de ter participado nas oficinas culturais?
A/S7	Estava cheia de sono, mas passou logo.	Gostou de ter participado nas atividades entre gerações?
A/S8	Gostei do grupo de Serzedelo, é a minha terra, onde eu nasci.	Gostou de ter participado nas atividades entre gerações?
A/S9	Passa-se o tempo melhor!	Gostou de ter participado nas oficinas de estímulos?
A/S10	Muito!	Observa que as atividades desenvolvidas proporcionaram situações de convívio entre os CCPG e os demais

		intervenientes?
A/S11	Isto põe-me muito em cima!	Gostou de ter participado nas oficinas de estímulos?
A/S12	Muito melhor!	Considera que as atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse física e mentalmente mais ativo?
A/S13	São as maneiras dele, fazia a gente gostar de tudo. (referindo-se ao animador das oficinas de cantares)	Gostou de ter participado nas oficinas culturais?
A/S14	Foi engraçado, foram uns espertalhões do carago. (referindo-se às crianças/jovens que participaram no peddy paper)	Gostou de ter participado nas atividades intergeracionais?
A/S15	Gosto muito de quando cá vêm os de Serzedelo.	Gostou de ter participado nas atividades entre gerações?
A/S16	Muito leve da minha cabeça, gostei muito.	No final das atividades sentia-se:
A/S17	Eu só ficava triste quando eles iam embora.	Observa que as atividades desenvolvidas proporcionaram situações de convívio entre os CCPG e os demais intervenientes?
A/S18	Gostei de tudo!	Gostou de ter participado nas oficinas de estímulos?
A/S19	Categoria!	Gostou de ter participado nas atividades entre gerações?
A/S20	Tanto dava para brincar, como nos ajudava a tirar qualquer coisa de nós.	Gostou de ter participado nas oficinas culturais?
A/S21	E fez trabalhar com os músculos.	Gostou de ter participado nas oficinas de expressão plástica?
A/S22	De todas as maneiras eu gosto muito de crianças, diz sempre bem.	Gostou de ter participado nas atividades intergeracionais?
A/S23	Respeitavam-nos muito!	Gostou de ter participado nas atividades entre gerações?
A/S24	Alegre, enquanto estamos a falar tiro muitas coisas da cabeça.	No final das atividades sentia-se:
A/S25	O convívio para mim não é história, é um convívio de alegria.	Observa que as atividades desenvolvidas proporcionaram situações de convívio entre os CCPG e os demais intervenientes?

QUADRO 10 – OUTROS COMENTÁRIOS

Tal como já referenciamos anteriormente, sendo as duas últimas questões do questionário de resposta aberta, os inquiridos quando questionados sobre a/as atividade/atividades que mais gostaram, elencaram uma panóplia de atividades ilustradas no quadro 11, a salientar as oficinas relacionadas com a música: cantares (A/S1-A/S5, A/S17, A/S18-A/S19, A/S21 e A/S23), percussão (A/S7), os jogos tradicionais (A/S6), o encontro de instituições que promovem um envelhecimento ativo (A/S15), o *peddy paper* (A/S16, A/S20) e teatro (A/S23). De grosso modo, os adultos/seniores do centro de dia aferiram que gostaram de todas as atividades (A/S8-A/S14, A/S24 e A/S25).

	Atividade
A/S1 - A/S5	Oficinas de cantares
A/S6	Jogos tradicionais

A/S7	Percussão
A/S8 - A/S14	Gostei de tudo
A/S15	Encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo
A/S16	<i>Peddy paper</i>
A/S17	Cantares ao desafio
A/S18 - A/S19	Adorei a vinda do grupo de Serzedelo
A/S20	Gostei de ir à igreja velha e à igreja nova explorar tudo o que estava lá
A/S21	Gostei muito do sr. Luís e do grupo de Serzedelo e da menina Cristininha
A/S22	Gostei muito das atividades com crianças
A/S23	Gostei do teatro da gata borralheira e dos cantares tradicionais em grupo
A/S24	Foi tudo muito bom
A/S25	Gostei de todas de tudo o que se fez

QUADRO 11 - DE TODAS AS ATIVIDADES ANTERIORMENTE ENUMERADAS, QUAL/QUAIS A/AS QUE MAIS GOSTOU

As justificações destas escolhas são diversificadas, destacando o convívio, a diversão, o bem-estar, o gosto pela música e dança, nitidamente visível nos comentários elencados no quadro 12.

	Porquê
A/S1	Gostava daquelas coisas que ele fazia
A/S2	Foi uma alegria
A/S3	Adoro borgança, gosto de dançar, de cantar
A/S4	Gostei do rancho, os cantares, foi muito alegre, passamos melhor o tempo- refere-se ao encontro de instituições
A/S5	Porque ganhamos o 2º prémio, as meninas estavam consumidas porque queriam ganhar o prémio - <i>peddy paper</i>
A/S6	Porque gosto dessas músicas - cantares ao desafio
A/S7	É um grupo especial, com um cantar especial - grupo de Serzedelo
A/S8	Gosto de cantar
A/S9	Gosto de me divertir e de fazer convívio com os outros
A/S10	Porque gosto muito de crianças, tenho um bisneto e que ninguém lhe diga que sou velhinha. A avó é velhinha? Não, ela é bonita!
A/S11	Porque lembrei momentos passados - gata borralheira e cantares
A/S12	Porque aliviava a cabeça, distraia-me - oficinas de cantares
A/S13	Alivia-me a minha dor, a minha depressão, mentalmente e fisicamente, fico mais alegre, com mais força
A/S14	Porque gosto muito deles, são muito boas pessoas
A/S15	Tudo o que seja de música eu adoro
A/S16	Tudo o que seja para distrair uma pessoa que está doente não há coisa melhor do que isso
A/S17	Porque me sentia melhor, passei momentos muito divertidos - oficinas culturais

QUADRO 12 – PORQUÊ

O encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo, funcionou como um instrumento de avaliação do projeto, na medida em que através dos testemunhos dos adultos/seniores do centro de dia e da diretora técnica do CCPG recolhemos alguns dados pertinentes para avaliação deste projeto. Os adultos/seniores do centro de dia e a diretora técnica reconheceram a importância da relação estabelecida ao longo do projeto com pessoas e/ou grupos da comunidade “Gostei muito do que as estagiárias têm andado cá a fazer, como o senhor F., vai para lá cantar, vai-nos distrair.” (R.); “Beneficiamos com o projeto, obrigada TorCanta e Grupo de cantares da nossa terra, é muito importante a vossa visita, vocês vêm dar algo de novo, agradecemos todos os contributos de pessoas e grupos da comunidade, devemos manter a qualidade de vida dos idosos através do convívio com outras pessoas, manter os laços com pessoas...” (diretora técnica). Um dos elementos do grupo de adultos/seniores do centro de dia terminou o seu testemunho com um importante apelo “Se estiverem aqui alguns idosos como eu que procurem uma casa como a nossa, que não estejam em casa a olhar para as paredes, que não estejam em casa a pensar em coisas que já passaram há muito tempo, que procurem um centro de dia como nós temos, que vocês estarão bem, vocês estão no céu, não é na terra é no céu. O que eu quero é que as estagiárias vão lá muitas vezes. Uma boa tarde a todos e que nos encontremos aqui para o ano.” (A.). Mencionaram ainda que ao participar nestas atividades “É quase com a gente curar uma ferida. Vem-nos alegrar um bocadinho, enquanto estamos a fazer isso não estamos a pensar noutras coisas.” (R.).

Em súpula, após análise metódica de todo o processo de avaliação ocorrido ao longo das fases de investigação e intervenção, apraz-nos aferir que este projeto foi ao encontro das necessidades, expectativas e interesses dos adultos/seniores que frequentam o centro de dia, orientando-se pelos objetivos inicialmente traçados para o projeto, tendo sempre em conta os objetivos da instituição de acolhimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto de intervenção/investigação permitiu-nos articular os conteúdos programáticos abordados nas várias unidades curriculares lecionadas ao longo do mestrado com a nossa experiência profissional. O estágio concretizado no CCPG de Gondar possibilitou-nos o contacto com novas realidades/contextos, interagindo com adultos/seniores em contexto institucional – centro de dia, tornando-se um desafio, na medida em que, ao longo de vários anos de experiência profissional, na área sociocultural, nunca tínhamos trabalhado diretamente com um público com estas limitações (físicas e cognitivas).

Revelou-se uma mais-valia, na medida em que à exceção das conversas informais, nunca tínhamos utilizado qualquer método de recolha de dados para a implementação de atividades, assim como construir/elaborar uma entrevista, um inquérito por questionário e um diário de bordo. Para além disso permitiu-nos perceber o grau de importância de uso destes métodos antes de implementar qualquer atividade de intervenção/investigação, sendo um meio facilitador de aproximação ao contexto de intervenção, ao público-alvo, percecionando desta forma as suas características, interesses, expectativas e necessidades.

Importa realçar que, apesar do esforço, foi um trabalho bastante enriquecedor, que nos impulsionou à construção de novos saberes e ao aprofundamento de práticas e experiências profissionais numa dimensão alargada e com um valioso contributo, quer a nível de conhecimento científico, desenvolvimento e aperfeiçoamento profissional, quer de novas competências pessoais e sociais.

As especificidades dos adultos/seniores do centro de dia demonstraram-se ao longo de nove meses um desafio constante, obrigando-nos a criar estratégias por forma a envolvê-los ativamente no maior número possível de atividades, estimulando-os individualmente e coletivamente, reforçando as suas qualidades, promovendo os seus conhecimentos e os seus saberes. Apesar de terem surgido vários constrangimentos na implementação de algumas sessões de carácter mais educativo, que requeriam algum pensamento, raciocínio, as maiores limitações foram sentidas nas sessões de construção do guião do *peddy paper*, em que, dados os constrangimentos literários e cognitivos do nosso público-alvo, este teve alguma dificuldade em construir as questões do guião, posto que pretendíamos que eles construíssem perguntas com enigmas e atividades lúdicas, sendo necessário estar constantemente a apoiá-los.

Poder-se-á concluir que a diversidade de técnicas de animação sociocultural empregues neste projeto incutiram nos adultos/seniores do centro de dia hábitos/rotinas de lazer, convívio e

diversão promotoras de um envelhecimento ativo, expressamente visível nos comentários de A. - “O que eu quero é que as estagiárias vão lá muitas vezes”- e R.- “Gosto de me divertir e de fazer convívio com os outros.”

De destacar as sinergias criadas ao longo deste projeto, particularmente com o grupo de cantares “TorCanta”, da Associação para o Desenvolvimento das Comunidades Locais, o projeto Projeto Plano AEGG - projeto de intervenção social e comunitária da Fraterna e o projeto “Animarte com *animus*”, sendo que alguns elementos deste último grupo, ainda hoje, semanalmente, se deslocam voluntariamente ao centro de dia para conviverem e/ou animarem os adultos/seniores inscritos nesta valência.

Assim, numa apreciação geral, consideramos que, com o projeto “Envelhecer com estímulos” promovemos o enriquecimento e satisfação pessoal e social dos participantes, proporcionando o cruzamento/partilha de saberes, contribuindo para o desenvolvimento do sentido de identidade e pertença à comunidade; estimulamos as capacidades físicas, motoras e cognitivas, promovendo momentos de convívio e diversão. Através da realização deste projeto foi possível fomentar a inclusão social e digital, a cidadania ativa, favorecendo a comunicação e a partilha mútua de saberes entre gerações. Este projeto proporcionou similarmente uma panóplia de benefícios a todos os intervenientes, possibilitando-lhes uma maior satisfação com a vida; um menor isolamento; um sentimento de realização pessoal; o sentir que o seu conhecimento e experiências são valorizados por outras pessoas; aprender novas habilidades; aumentar a sua autoestima, fazendo-os sentir úteis e com entusiasmo para aprender, criar, participar e ter confiança em si mesmos, tornando-os mais ativos. No que diz respeito à participação dos mais novos, permitiu-lhes diminuir os estereótipos negativos em relação à velhice; maior compreensão da heterogeneidade na vivência da velhice; valorizar os conhecimentos e competências das gerações mais velhas; participação em atividades de lazer lúdicas e educativas.

Fruto do exposto, no âmbito do nosso campo de atuação, enquanto educadores de adultos, consideramos que este estágio esteve em consonância com os objetivos do projeto de estágio, do CCPG de Gondar e do próprio mestrado, sendo uma mais-valia na nossa formação pessoal e profissional, na medida em que este nos permitiu ter um maior conhecimento e sensibilização da problemática do envelhecimento ativo, bem como incentivar/motivar este público para a questão da aprendizagem ao longo da vida, consentindo, assim, a valorização do indivíduo sénior, na aquisição ou reforço de competências, facilitando e impelindo a sua integração plena como seres sociais.

BIBLIOGRAFIA E WEBGRAFIA

Bibliografia Referenciada

- Ander-Egg, E. & Aguilar, M. J. I. (1997). *Cómo elaborar un proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. (13ª ed.). Buenos Aires: Editorial Lumen Hvmánitas.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la investigación-acción-participativa*. (4ª ed.). Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen Hvmánitas.
- Arnal, J.; Del Rincón, D.; Latorre, A. (1992). *Investigación Educativa – Fundamentos y Metodologías*. Barcelona: Editorial Labor.
- Antunes, M. C. P. (2001). *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget. pp. 31-79.
- Antunes, M. & Pereira, J. (2014). Animação sociocultural e terceira idade. In A. Fontes, J. Sousa, M. Lopes & S. Lopes [Eds.], *Cultura, Participação e Animação Sociocultural em Contextos Iberoamericanos* (pp. 135 – 145). Leiria: RIAP – Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural.
- Badesa, S. (1995). *Perfil del Animador Sociocultural*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.
- Bandeira, M., Azevedo, A., Gomes, C., Tomé, L., Mendes, M., Batista, M. & Moreira, M. (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa. (1950-2011): Evolução e Perspectivas*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Disponível em <https://www.ffms.pt/conferencias/detalhe/1021/dinamicas-demograficas-e-envelhecimento-da-populacao-portuguesa>. Consultado a julho 2016,
- Beauvoir, Simone (1990). *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação - Um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação*. Lisboa: Gradiva.
- Bento (2011). *Investigação em Educação*. Disponível em: www3.uma.pt/bento/ppt/Entrevista.ppt. Consultado a 9.11.2015.
- Bodgan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação, uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Cabanas, J. (1986). *Investigación Participativa. Educación de Adultos*. Madrid: Narcea.

- Canário, R. (1999). *Educação de Adultos. Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.
- Centro Comunitário Paroquial, 2015. *Estatutos*. Braga.
- Centro Comunitário Paroquial, 2015. *Regulamento Interno*. Guimarães.
- Chau, F., Soares, C., Fialho, J. & Sacadura, M. (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*. Disponível em: http://www.qren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento_populacao.pdf. Consultado a 3 julho 2016.
- Contreras, R. (2002). La investigación-acción participativa (IAP): revisando sus metodología as y sus potencialidade. In J. Durston & F. Miranda (compiladores). *Experiencias y metodología de la investigación participativa*. Naciones Unidas, Santiago de Chile: CEPAL - SERIE Políticas sociales n° 58.
- Deshaies, B. (1992). *Metodologia da investigação em ciências humanas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Dias, J. R. (2009). *Educação o caminho da nova humanidade: das coisas às pessoas e aos valores*. Porto: Edições Papiro.
- Fals-Borda, O. (1985). *Conocimientos y poder popular. Lecciones con campesinos de Nicaragua, México, Colombia*. Colombia: Editorial Siglo XXI.
- Fernandes, P. (2002). *A depressão no idoso: relação entre factores pessoais e situacionais e manifestações da depressão* (2ª ed.). Coimbra: Quarteto Editora.
- Ferraz, C. S. C. (2012). *Os idosos e o seu mundo: um projeto de animação*. Relatório de Estágio Mestrado em Educação- Educação de Adultos e Intervenção Comunitária - Universidade do Minho, Portugal. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/23788>. Consultado a 7 abril 2016.
- García, J. A. C.; Sánchez, M. G. (1997). Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural. In J. García Carrasco (coord.). *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Gilet, J. (2006). *La animación en la comunidade: un modelo de animación socioeducativa*. Barcelona: Editorial Graó, pp. 22-33.

- Gomez, J. A. C. (2005). *La animación sociocultural y el desarrollo comunitário como educación social*. Revista de educación. N°336 pp. 73-88.
- Goodreads. (s/d.). *Oliver Wendell Holmes Sr.: Quotes*. Disponível em: <http://www.goodreads.com/quotes/24189-man-s-mind-once-stretched-by-a-new-idea-never-regains>. Consultado a 30 agosto 2016.
- Guerra, I. C (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção. O planeamento em ciências sociais*. (2ª ed.). Cascais: Principia.
- Haguette, M. T. F. (1987). *Metodologias qualitativas na sociologia (3ª ed.)*. ver. e atual. Petrópolis: Vozes, 1992, 224p.
- Instituto Nacional de Estatística. Disponível em: <http://censos.ine.pt/>. Consultado a 04 novembro 2015.
- INE/Instituto Nacional de Estatística. (2015). *Destaque: informação à comunicação social*. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=218629052&DESTAQUESmodo=2. Consultado a 6 julho 2016.
- Jacob, L. (2007a). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.
- Jacob, L. (2007b). Manual de Animação de idosos. *Cadernos Socialgest*, (4). Disponível em: <http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/animacao-idosos/animacao-idosos.pdf>. Consultado a 5 julho 2016.
- Junta de Freguesia de Gondar. Disponível em: <http://www.freg-gondar.com>. Consultado a 04 de novembro 2015.
- Kemmis, S.; McTaggart R. (1992). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona: Editorial Laertes.
- Loville, C.; Dionne, J. (1999). *A construção do saber: manual de metodologia de pesquisa em ciências humanas*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Ludke, M. & André, M. (1988). *Pesquisas em Educação: Abordagens qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- Marques, M. & Silva, V. (2011). Envelhecimento activo em Farminhão. *Rediteia*, 41 (52-53).
- Marchioni, M. (1999). *Comunidad, participación y desarrollo. Teoría, metodología y práctica de la intervención comunitária*. Madrid: Editorial Popular.

- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da investigação-ação*. Porto: Porto Editora Lda.
- Melo, M. (2013). Propostas metodológicas e aplicabilidade do paradigma qualitativo de análise. In *Centro de Investigação em Ciências Sociais* (workingpaper 7). Disponível em: <http://cics.uminho.pt/wp-content/uploads/2011/07/Melo-Marina-Propostasmetodol%C3%B3gicas-e-aplicabilidade-do-paradigma-qualitativo-de-an%C3%A1lise.pdf>. Consultado a 3 maio 2016.
- Mota, C. (2010). *Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo*. Relatório de estágio Mestrado em Educação-Educação de Adultos e Intervenção Comunitária - Universidade do Minho, Portugal. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/25804/1/CI%C3%A1udia%20Sofia%20Mendes%20da%20Silva%20Mota-%20retificado.pdf>. Consultado a 6 maio 2016.
- Oliveira, J. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic/Legis Editora.
- Oliveira, M.; Rabot, J. M. (2013). Dificuldades e estratégias investigativas: o estudo da utilização da Internet pelos idosos. In E. Pinto-Coelho & J. Fidalgo (eds). *Comunicação e Cultura: II Jornada de Doutorandos em Ciências da Comunicação e Estudos Culturais*. Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade, Universidade do Minho, pp. 36-49.
- Oliveira, A. (2014). *Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo*. Relatório de estágio Mestrado em Educação-Educação de Adultos e Intervenção Comunitária - Universidade do Minho, Portugal. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/34824/1/Relat%C3%B3rio%20Ana%20Catarina%20Oliveira.pdf>. Consultado a 1 fevereiro 2016.
- Portugal. (2003). Ministério de Segurança Social e do Trabalho. *Relatório nacional de estratégias sobre o sistema do futuro de pensões*. Lisboa: Direção Geral da Solidariedade e Segurança Social. Disponível em: <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=5463&langId=pt>. Consultado a 25 março 2016.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rocha, E. (2013). *Intervenção comunitária em Ruilhe: os idosos e a animação sociocultural*. Relatório de estágio Mestrado em Educação-Educação de Adultos e Intervenção Comunitária - Universidade do Minho, Portugal.. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/29236/1/Elisabete%20Ferreira%20da%20Rocha.pdf>. Consultado a 1 fevereiro 2016.
- Santos, S. S. C. (2010). Concepções teórico Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica. *Revista Brasileira de Enfermagem REBEn*. I Universidade

- Federal do Rio Grande. Departamento de Enfermagem. Rio Grande, RS. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n6/25.pdf>. Consultado a 5 março 2016.
- Sarrate, M. (1997). *Educación de Adultos: evaluación de centros y de experiencias*. Madrid: Narcea S.A., de Ediciones.
- Serapicos (2011). *A Animação Musical como Âmbito da Animação Sociocultural: A Importância dos “Encontros de Concertinas e Cantares ao Desafio” para a Participação*. Tese de Mestrado em Ciências da Educação e Especialização em Animação Sociocultural. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Disponível em: https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2130/1/MsC_icnserapicos.pdf. Consultado a 1 fevereiro 2016.
- Silva, S. (2009). *Práticas de animação de idosos*. Trabalho de projeto de mestrado, Ciências da Educação (Formação de Adultos), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade de Lisboa, Portugal. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/2210>. Consultado a 20 junho 2016.
- Sousa, A. B. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizontes.
- Trindade, B. (2010). Animação Cultural e a sua intervenção na terceira idade. In *Práticas de Animação, APDASC – Associação para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural*. Ano 4, n.3.
- Tuckman, B. (2000). *Manual de investigação em educação: como conhecer e realizar o processo de investigação em educação*. Lisboa: Serviço de Educação Fundação Calouste Gulbenkian.
- UNESCO (1999). *Declaração de Hamburgo: Agenda para o futuro*. Conferência Internacional sobre a Educação de Adultos (V: 1997: Hamburgo, Alemanha). Brasília: SESI/UNESCO.
- UNESCO. (2009). *Relatório Global sobre Aprendizagem e Educação de Adultos*. Brasília: UNESCO.
- WHO, World Health Organization. (2002). *Active Aging: a policy framework*. Genebra: World Health Organization. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf Consultado a julho 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 - ENTREVISTA DIRETORA TÉCNICA

Transcrição da Entrevista 1

Nome: A. R.

Cargo: Diretora Técnica

Tempo de Serviço na instituição: 8 anos

Habilitações: Licenciatura em Serviço Social, Mestrado em Gerontologia

Fale um pouco sobre o Centro Comunitário Paroquial de Gondar?

Esta instituição tem duas respostas sociais, temos o centro de dia e o apoio domiciliário, é uma instituição relativamente pequena, por isso penso que tem as suas vantagens. Os utentes vêm por motivos diferentes para cá, mas há alguns que a história se repete, tem a ver com o isolamento social, isso deve-se ao facto dos cuidadores estarem a trabalhar e precisarem de alguém que os acompanhe e por outro lado por vezes é para descanso dos cuidadores. São utentes com idades avançadas e pessoas relativamente novas com problemas de saúde mental. No apoio domiciliário temos cerca de 25 clientes, quanto ao centro de dia temos 33.

Que tipo de atividades costumam desenvolver?

Temos um plano de atividades para cada resposta, claro que no centro de dia as atividades são mais regulares, temos voluntários com horários fixos que vêm cá, temos atividades dos voluntários e as restantes somos nós que as dinamizamos. Temos atividades que fazemos em conjunto com o SAD, com menos regularidade, mas tentamos sempre convidá-los para estas datas específicas para manterem relacionamento com os restantes. Fazemos atividade física, nomeadamente ginástica, caminhadas, atividades de estimulação cognitiva, saídas, intercâmbios com outras instituições, atividades de carácter religioso, música. Adoram sair, fazer jogos, costumam ser muito recetivos e participativos às atividades propostas.

Das atividades mencionadas quais a que no seu entender necessitam neste momento de uma intervenção educativa/comunitária? Porquê?

Evidente que há sempre coisas novas a fazer, no entanto nós vamos tentando variar, indo de encontro ao que eles gostam e daquilo que tem sucesso. Eu acho que dentro destas atividades tudo o que se possa fazer de forma diferente, acho que sim. Agora dizer-lhe assim algo de novo, de muito diferente eu costumo dizer que tudo já foi inventado, agora podemos é fazer de forma diferente, reinventar, penso que poderá ser um pouco por aí. Atividades com exterior eu acho muito interessante, e aí é uma lacuna que eu

poderia identificar, porque atividades com o exterior nós fazemos sempre que somos chamados, no entanto termos nós essa capacidade de organizar eu já não consigo trazer a comunidade, não temos muito espaço. Eu acho que tem mais interesse e é mais enriquecedor quando fazemos com outros grupos da comunidade, nós sozinhos não conseguimos organizar um espetáculo, nem pensar, a nossa participação pode ser de um grupo ou dois, que se resumem a dez ou quinze minutos. Eu penso que o modelo que temos adotado, junto com a fraterna, com a escola, tem que ser com outras instituições, outros grupos, só nós a trabalhar para a comunidade é complicado. Atividades superiores a 1h são muito massudas. Atividades com crianças é muito interessante, mas não de forma muito repetitiva, nem pela minha experiência muito tempo, eles cansam-se imenso com o barulho, portanto eles gostam da atividade, mas depois com a agitação da atividade, mas depois de algum tempo cansam-se com o barulho. Atividades com crianças temos participado, fazem-nos visitas, estão meia hora e não muito mais, é o ideal.

Depois há outra coisa que são as atividades para a família, que é a lacuna, porque só conseguimos fazer atividades no horário de funcionamento do centro comunitário, e quando veem realmente aparecem cerca de dez familiares. Por vezes há situações em que não podemos fazer mais e há outras em que poderíamos fazer mais vezes mas sozinhos não, o ideal seria trabalhar em conjunto.

Qual o público-alvo?

Cientes que frequentam o Centro Comunitário e Paroquial.

Quais as necessidades/problemas que identifica nesse público?

Necessitam constantemente de estímulos; as atividades devem ser variadas; necessidade de trabalhar com grupos mais específicos.

Esse público costuma participar nas atividades da instituição?

Sim, sempre que lhes é possível, porque alguns destes elementos têm problemas mentais.

Que tipo de atividades gostaria de ver desenvolvidas?

Atividades de estimulação cognitiva; atividades em grupo para reforçar o trabalho em equipa, os laços do grupo; atividades específicas com grupos mais pequenos e/ou individualizadas; atividades com a comunidade.

APÊNDICE 2 – ENTREVISTA ADULTOS/SENIORES CENTRO DE DIA

Entrevista

O presente inquérito por questionário, realiza-se no âmbito do estágio profissional, do Mestrado de Educação, especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

As informações deste questionário são confidenciais, não identificam o seu autor e servirão apenas para a investigação sobre os clientes que frequentam o Centro Comunitário e Paroquial de Gondar.

I. Caracterização Sociodemográfica

Nome: _____

Data Nascimento: ___/___/_____ Idade: ____

Sexo: Masculino Feminino

Estado Civil: Casado Solteiro Divorciado Viúvo

Habilitações Literárias:

Não sabe ler/escrever 4ª classe 6º ano Outra _____

Profissão que desempenhou: _____

Com quem vive: _____

Possui alguma dependência: _____

II. Caracterização e Desenvolvimento de Atividades

Há quanto tempo frequenta o Centro Comunitário Paroquial de Gondar – CCPG? _____

Gosta de estar no CCPGG? Sim Não

Participa nas atividades desenvolvidas pelo CCPGG? Sim Não

Em que atividades participa? _____

Qual e/ou quais a(as) atividade(es) que mais gosta? _____

Gostava de participar noutras atividades? Sim Não

Quais?

- Música Dança Teatro Hidroginástica Ginástica Informática
- Jogos de mesa Passeios Conviver com outras pessoas
- Trabalhos manuais Visualização filmes Contar/ouvir histórias
- Aprender ler/escrever Leitura Provérbios/adivinhas
- Outras _____

Obrigada pela sua colaboração!

APÊNDICE 3 - Grelha de Registo das Atividades

Grelha de Registo das Atividades	
Dia: ___/___/___	Hora:
Atividade:	
Local:	
Intervenientes:	
Observações:	

APÊNDICE 4 – Exemplo de Duas Páginas do Diário de Bordo

Diário de Bordo	
Dia: <u>21/09/2015</u>	Horas: <u>das 9:30h às 11:00h</u>
<p>Observações: <u>Este foi o meu primeiro dia na instituição, sendo que fui apresentada aos utentes e tive oportunidade de observar e conversar com dois deles. Sim, apenas consegui estabelecer contacto com duas senhoras, pois temos que ter em conta que são pessoas idosas que gostam de conversar, que uma simples questão se desenvolve e desenrolam outros assuntos. De salientar que fiquei encantada com estas duas senhoras, cheias de vida, mas infelizmente limitadas uma a nível físico e outra a nível psíquico. Estando as duas conscientes das suas limitações, porque quando questionadas sobre o que menos gostam de fazer, respondem prontamente “Ó menina eu só não gosto de não poder andar...”, “Gostava de poder ajudar em casa...”, “Eu tenho pena de por vezes de me esquecer daquilo que vou dizer”.</u></p>	

Diário de Bordo	
Dia: <u>09/11/2015</u>	Horas: <u>das 9:30h às 12:00h</u>
<p>Observações: <u>Fiz uma pequena caminhada com doze idosos pela área envolvente ao centro comunitário. Esta caminhada permitiu-me conhecer melhor a freguesia, na medida em que eles me foram contando um pouco da sua história. Desenvolvi também uma atividade em que divide o grupo em cinco subgrupos de quatro elementos, distribui-lhes 4 folhas, em que na primeira folha colocavam um aspeto positivo de ser novo, na segunda um aspeto negativo, na terceira um aspeto positivo de ser mais velho e por último na quarta um negativo.</u></p> <p><u>No final foram discutidos todos os aspetos elencados, tentando reforçar somente os aspetos positivos de serem mais velhos. Tal como o esperado, denotei que tiveram alguma dificuldade em enumerar os aspetos positivos de ser mais velho. Contudo no final, já em grupo foram enumerados alguns aspetos positivos, tais como: + maturidade, + experiência, + tempo livre,</u></p>	

+ liberdade (no sentido em que mandam em si mesmos). No entanto, em relação aos aspetos negativos, foram consensuais a questão da falta de saúde, de energia...

Quanto aos aspetos positivos de ser jovem, definiram uma panóplia: jogar à bola, dançar, saúde, energia, ser malandro, + força, gozar a vida... No que diz respeito aos aspetos negativos, colocaram: falta liberdade, borgia, escândalo, falta de respeito, bater, ajudar +.

APÊNDICE 5 – Questionário de Avaliação Intermédia

Questionário de Avaliação Intermédia

O presente questionário pretende avaliar as atividades implementadas até ao momento, a fim de melhorar e/ou dar continuidade às nossas práticas.

As informações deste questionário são confidenciais, não identificando o seu autor e servirão apenas para avaliação.

Nº de inquérito: ___

1. De um modo geral, qual é o seu grau de satisfação em relação às Oficinas de TIC?

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

2. Na generalidade gostou de ter participado nas Oficinas de Estímulos? (planeta sénior; um por todos, todos por um; recordar é viver; linha da vida; a boa memória; bolas e rebolas)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

3. De uma forma global, qual é o seu grau de satisfação no que diz respeito às Oficinas de Alfabetização?

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

4. Gostou de ter participado nas Oficinas Culturais? (música; percussão; karaoke; playback; hora do conto; poesia; teatro; cantares; recolha tradições, provérbios, histórias, lengalengas; explorar património da freguesia; SPA - comemoração do dia da mulher)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

5. Gostou de participar na Oficina de Expressão Plástica? (construção das bolas do bingo)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

6. Voltaria a participar neste tipo de atividades?

Sim Não Talvez

7. Gostaria de participar noutras atividades?

Sim Não Talvez

8. Quais? _____

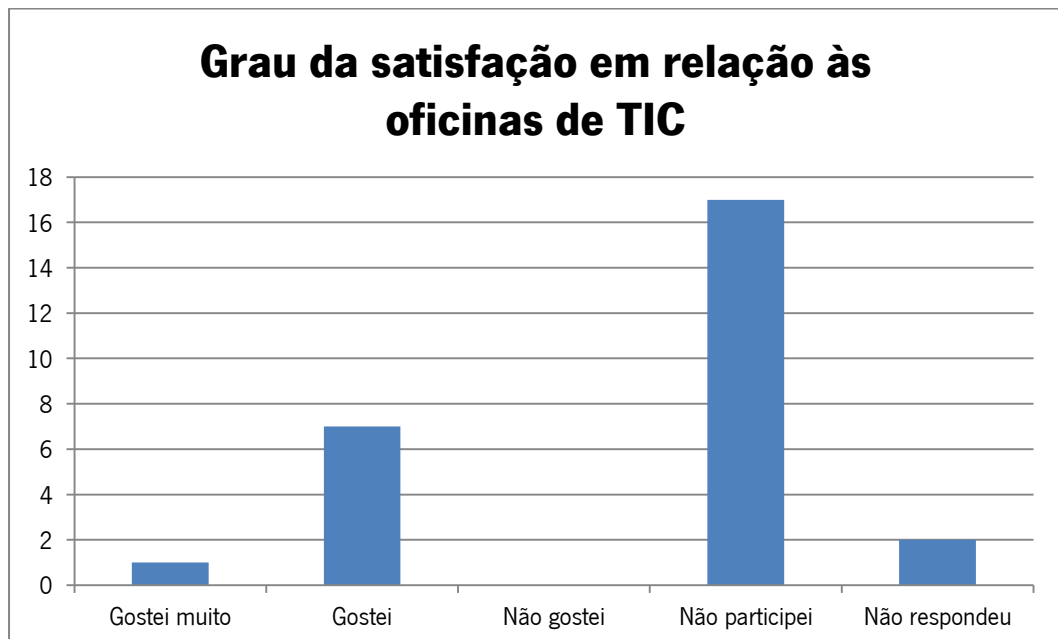
9. Sugestões: _____

Grata pela sua colaboração!

APÊNDICE 6 – Avaliação Oficinas de Alfabetização



APÊNDICE 7 – Avaliação Oficinas de TIC



APÊNDICE 8 – Letra Cantares ao Desafio

Estamos aqui para vos receber

Estamos aqui para vos receber

Com muito gosto e alegria

Com muito gosto e alegria

É isso que nós queremos ver

Para cantar na vossa companhia

Minha terra, minha terra

Minha terra, minha terra

Minha terra, não a nego

Minha terra, não a nego

Minha terra é Gondar

Onde os meus olhos navego

Desafio, desafio

Desafio, desafio

Desafio S.Torcato

Desafio S.Torcato

Eu nunca desafiei

Com semelhante pacato

Ouçam lá ó cantadores

Ouçam lá ó cantadores

Pegam lá no vosso mosteiro

Pegam lá no vosso mosteiro

Que nós aqui ficamos

A ter conta do dinheiro

Semeamos no nosso quintal

Semeamos no nosso quintal

A semente do vosso linho

A semente do vosso linho

Mas nasceu um velho mosteiro

Que só pedia carinho

Fiquem lá com o vosso linho

Fiquem lá com o vosso linho

A pedra e o bordado

A pedra e o bordado

Que nós por aqui ficamos

Com o nosso lindo fado

Agradecemos a vossa vinda

Agradecemos a vossa vinda

Ao nosso humilde lar

Ao nosso humilde lar

Com harmonia e alegria

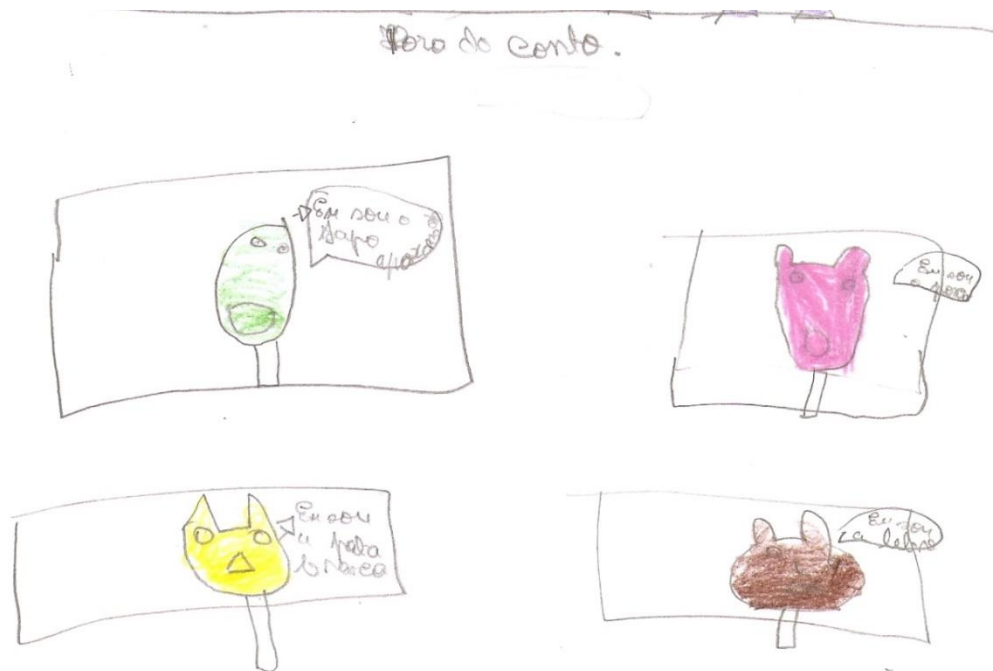
Venham mais vezes a Gondar

Com harmonia e alegria

Venham mais vezes a Gondar

APÊNDICE 9 – Ilustração da Avaliação da Hora do Conto “O Sapo Apaixonado”

Saia Almeida Gomes



Eu gosto muito de fazer palhaçotes e ler a lição e eu sou a gata branca e o sapo.

APÊNDICE 10 – Ilustração da Avaliação da Hora do Conto “O Sapo Apaixonado”

Francisca

HORA do Conto

Eu adorei ouvir a História mas também adorei representar com o porco.

APÊNDICE 11 – Oficina Recolha de Tradições

Tanto queria para viver um bom ordenado
Vivo iludido, aborrecido, desanimado
As dívidas e calotes são aos magotes
Sempre a subir
Eu vou para descansar não há sono para dormir
E agora pardadeira saco as costas a pedir

E.

Tenho um amor, tenho dois
Eu para que quero mais?
Se elas não me são leais

A.

Minha mãe é pobrezinha
Não tem nada que me dar
Dá-me beijinhos, coitadinha
E no fim põe-se a chorar

M. E.G.

Santa mãe que estais no céu, óh mãe
Pede a deus pelos teus filhos, sim
Com o peso da vergasta
Minha mãe dá cabo de mim

A.

Óh minha mãe dos trabalhos
Para quem trabalho eu?
Trabalho, mato o meu corpo
Não tenho nada de meu

A.

Minha mãe quando coze
Dá-me bolo
Quando se zanga comigo
Dá-me com a pá do forno

R.

Minha mãe para me cansar
Prometeu-me uma panela
Depois de me ver casada
Deu-me nas costas com ela

A.

Minha mãe para eu me casar
Prometeu-me quanto tinha
Depois de me ver casada
Deu-me um saco de farinha
Mas achou que era muito
E tirou uma manadinha

V.

Ó minha, minha mãe
Ó minha mãe, minha amada
Quem tem uma mãe tem tudo
Quem não tem não tem nada

A.

Se tu visses o que eu vi
Atrás de uma parede
A cobra dançava o vira
E o sardão a cana verde

A.

Na freguesia de Gondar
Aonde o velho é sempre novo
Com balões e estrelinhas
É o palácio do povo
L.

Semei no meu quintal
Bacalhau frito às postas
Mas nasceu um velho careca
Com uma bata nas costas
E.

Senhora da Conceição
Madrinha de português
Foi a nossa nação

O seu destino imortal
Senhora da Conceição
Madrinha de Portugal
A.

Sto. António de Lisboa
Se vestiu e se calçou
Ao caminho se botou
Jesus cristo encontrou
Onde vais António?
Vou botar trovoada
Ao monte maninho
Onde não haja nem pão nem vinho
Nem bafo de menino pequeninho.
A.

APÊNDICE 12 – Guião *Peddy Paper*



P eddy **P** aper
“À Descoberta do
Património de Gondar”



05 de Junho de 2016



Igreja Matriz
Igreja Paroquial



Organizado por:
Centro de Dia
Centro Comunitário Paroquial Gondar



**Peddy-Papper “À Descoberta do Património de Gondar”
17 de Junho 2016 – 14h**

Descrição: O Peddy-Paper realiza-se num percurso pedestre nas imediações e interior da Igreja Paroquial de Gondar e da Igreja Matriz, ao longo do qual os participantes (distribuídos por equipas) terão de superar diversas provas, baseadas em questões sobre a história e património religioso destes monumentos.

Organização:

- Local de concentração: Centro Comunitário Paroquial de Gondar - CCPG
- Hora de partida 14h
- Formação das equipas: grupos de 4 elementos; cada equipa deve eleger um responsável para orientar a equipa; este responsável ficará com a posse do guião para orientar a prova.

Ponto de partida: Será emitido com um sinal sonoro.

- Duração da prova: 1:30 horas
- Percurso ida e volta: 10 minutos
- Prova na Igreja Matriz: 50 minutos
- Prova na Igreja Paroquial: 30 minutos

Regras:

Manter silêncio no interior das igrejas e não tocar nos objetos expostos; manter a ordem durante as provas; as equipas devem colaborar com seu líder e respeitar as outras equipas

Material necessário:

Esferográficas, blocos de apontamentos, lápis de cor, máquina fotográfica e crachás de identificação (equipas).

Nota: Cada elemento do CCPG ficará responsável por cada local no interior e exterior das igrejas.





1ª Prova – “Conhecer a Igreja Matriz”

1- Na sacristia estão expostos vários objetos, identifica três deles (assinala-os com um X):



2- Enquanto circulas pela igreja, descobre este objeto e identifica o seu significado.
(assinala com um X a resposta correta, se precisares de ajuda recorre a um elemento do grupo adultos/seniores do CCPG)



- Campanário
- Cata-vento – galo para orientação do tempo
- Relicário

3- Para controlares a tua prova irás encontrar no exterior da igreja algo que te irá ajudar.
(assinala com um X a resposta correta)

- Relógio Bússola
- Quantos(as) encontraste?
- 1 2 3 4

4- No exterior da igreja encontrarás esta árvore. Como se chama.
(assinala com um X a resposta correta)



Laranjeira Oliveira

Quantas encontraste?

1 2 3 4

5- Quem sou eu? (assinala com um X a resposta correta)

Toca para festa
Toca para paixão
Anuncia a morte
E a ressurreição

Gaita de foles

Flauta

Sino

6- Quantos sinos encontras na torre?

(assinala com um X a resposta correta)



Um

Dois

Três

Quatro

7- No exterior da igreja encontrarás este objeto. O que é? (assinala com um X a resposta correta)



Como se chama:

Caixa

Salgadeira

Sepultura

Para que serve: _____

3

8- Onde se encontra este azulejo? (assinala com um X a resposta correta)



Na fachada frontal da igreja

No altar

Na fachada lateral da igreja

Que data indica?

1970

1960

1940

9- No interior da igreja quantas pias encontras? (assinala com um X a resposta correta)

Duas

Três

Cinco



9.1.- Com certeza saberás distinguir uma pia batismal de uma pia de água benta.

Quantas pias batismais encontraste? Uma

Quatro

Quantas pias água benta encontraste? Uma

Quatro

10- Para que serve este objeto que está colocado à porta da igreja? (assinala com um X a resposta correta)



Colher as esmolas

Decorativo

Para nos benzermos

11- No interior da igreja irás encontrar este objeto. Depois de o encontrares, diz-nos para que é que serve. (assinala com um X a resposta correta)

- Fazer sermões
- Ver melhor
- Cantar o galo



12- No presbitério ao lado do altar irás encontrar duas janelas tipo postigo. Para que servem? (assinala com um X a resposta correta, se precisares de ajuda recorre a um elemento do grupo adultos/seniores do CCPG)

- Iluminar
- Decorar
- Espreitar



13- À face do altar mor existem duas pequenas portas, para que servem? (assinala com um X as duas respostas corretas)

- Decorar/limpar o altar
- Colocar/retirar o crucifixo
- Guardar guloseimas
- Jogar às escondidas
- Subir à tribuna



14- Antigamente nas paredes do presbitério existiam azulejos. Com a restauração da igreja mudaram de sítio, sabes onde se encontram? (assinala com um X a resposta correta, se precisares de ajuda recorre a um elemento do grupo adultos/seniores do CCPG)



Sacristia

Púlpito

Traseiras

15-

Era pregador

Padroeiro da freguesia

Perdeu um cordeirinho

Na igreja

Sabes onde se encontra a sua imagem? (assinala com um X a resposta correta)

Sacristia

Exterior da igreja

Retábulo do altar-mor



16- Se bem procurares irás encontrar no interior ou exterior da igreja a data da sua recuperação. (assinala com um X a resposta correta)

25-07-1995

27-05-1995

10-05-1994

17- Qual é o estilo arquitetónico do arco da entrada principal da Igreja Matriz.

Manuelino

Gótico

Românico



2ª Prova – “Conhecer a Igreja Paroquial”

1- Se olhares em teu redor, irás reparar que no exterior da igreja estão plantadas várias Oliveiras. Sabias que a Oliveira é uma árvore bíblica, que servia para fazer o azeite para colocar ao Santíssimo e símbolo da paz. Quantas encontraste no exterior da igreja?
(assinala com um X a resposta correta)

17 25 29



2- Onde se encontram os principais vitrais pintados pelo vitralista Aquino Antunes. (assinala com um X a resposta correta)

Sacristia Ao lado do altar e por cima da porta principal Confessionário

O que simbolizam as imagens representadas nos vitrais ao lado do altar.
(assinala com um X a resposta correta)



Espiga trigo
Sementes
Ervilhas



Cacho uvas
Azeitonas
Ameixas

3- Que animal encontras representado neste vitral por cima da porta principal.
(assinala com um X a resposta correta)



Carneiro
 Cordeiro
 Cabrito
 Ovelha

3.1- Qual o seu significado. (assinala com um X a resposta correta)

Cordeiro de Deus

Ovelha de Deus

Carneiro de Deus

4- No centro da porta do sacrário consegues ver a figura de um animal que simboliza Jesus.
(assinala com um X a resposta correta)



- Carneiro
- Cordeiro
- Cabrito
- Ovelha

4.1- As figuras nele representadas, o que é que significam. (assinala com um X as respostas corretas)



- Uvas
- Cordeiro
- Multiplicação dos pães e dos peixes
- Vinho
- Pão
- Eucaristia
- Comunhão

5- Perto do confessionário em cima do altar lateral irás encontrar esta imagem. Se bem olhares verás que tem como base na religião cristã e judaica. (assinala com um X a resposta correta)



- Livro
- Caderno
- Bíblia

6- No interior da igreja irás encontrar várias cruzes como esta. Sabes o que significam. (assinala com um X a resposta correta)



- Vida Cristo
- Via Sacra
- Batismo

6.1- Quantas cruzes semelhantes encontraste. (assinala com um X a resposta correta)

- 12 13 14

6- Enquanto circulas pela igreja, descobre esta lápide onde verificarás que se encontra a data da bênção da primeira pedra. Em que data foi benzida a 1ª pedra?

(assinala com um X a resposta correta)



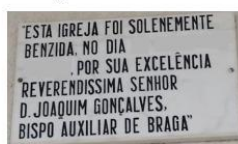
27-07-1967

27-07-1957

26-06-1967

6.1- Encontrarás também esta lápide que te mostrará que entre a bênção da primeira pedra e a bênção da igreja passaram 15 anos. Em que data foi benzida a igreja.

(assinala com um X a resposta correta)



24-09-1980

24-10-1982

02-10-1981

7- Se te colocares de frente para o altar verás esta imagem. Para que fim é utilizada. (assinala com um X a resposta correta)

Para benzer

Decorativo

Batismo



7.1- Terá a pomba algum significado. (assinala com um X a resposta correta)



Paz

Liberdade

Espírito Santo

8- Sabias que este Santo é o padroeiro da freguesia de Gondar. Como se designa. Preenche os espaços em branco com os caracteres em falta.



SÃO _ _ _ _ _

_ _ _ _ _

9- Com certeza não tinhas conhecimento que estas lindas talhas douradas transitaram para esta igreja quando a igreja matriz estava em ruínas. Os mantos de Nossa Senhora e São José perderam a cor, ajudem-nos a ganhar de novo colorido, pintando com a cor correta.



10- Perto da sacristia irás encontrar este móvel em madeira. Sabes para que é utilizado?
(assinala com um X a resposta correta)

- Esconderijo
- Confessionário
- Guardar objetos



11- A título de curiosidade, sabias que a torre da Igreja Paroquial mede 27 metros de comprimento. No cimo da torre encontram-se vários sinos, quantos sinos a compõem.
(assinala com um X a resposta correta)

- 2
- 4
- 6



12- Gondar é uma freguesia repleta de tradição e costumes. Faz corresponder cada festividade à respetiva data, ligando com um traço.

(assinala com um X a resposta correta, se precisares de ajuda recorre a um elemento do grupo adultos/seniores do CCPG)

S.João ★

★ Janeiro

S.Sebastião ★

★ Outubro

Nossa Senhora do Rosário ★

★ Junho

PASSATEMPOS

- SOPA DE LETRAS

Sendo Gondar uma comunidade ativa e dinâmica, com um vasto movimento associativo, encontra nesta sopa de letras as entidades representativas da freguesia de Gondar.

M	A	R	I	A	A	N	T	O	N	I	O	S	P	G	S	C
A	L	I	N	L	E	P	Z	F	G	H	J	K	L	O	O	A
R	T	B	E	M	R	U	A	T	Y	O	L	B	X	N	U	N
T	A	E	S	A	I	H	L	E	G	U	A	J	H	D	T	D
I	R	I	C	N	O	J	I	L	G	U	I	M	R	A	O	O
N	Q	R	C	U	S	N	C	E	A	L	A	O	M	R	E	S
H	D	A	P	E	T	G	A	F	Z	U	B	E	N	T	O	O
O	A	M	G	L	U	B	T	A	X	M	E	S	A	S	A	C
E	X	E	Q	A	N	C	E	N	A	R	A	M	A	O	L	R
S	J	L	U	I	S	V	E	T	C	N	E	N	C	S	A	U
S	O	I	D	A	R	T	T	M	A	R	I	A	F	G	R	Z
E	S	A	U	R	O	R	A	E	L	E	O	N	O	A	C	C
H	E	L	E	N	A	U	L	B	E	O	J	A	C	O	A	R
N	S	C	E	I	F	E	I	R	A	S	U	G	A	C	S	I
O	V	A	J	P	E	L	N	V	D	A	L	O	I	S	A	S
R	G	E	L	O	S	A	G	M	A	X	H	S	E	A	I	T
A	M	E	M	E	T	S	U	N	R	A	M	O	S	P	V	O

⊙ CCPG – Centro Comunitário e Paroquial de Gondar

⊙ CSG – Centro Social de Gondar

⊙ CNE- Corpo Nacional de Escutas Gondar

⊙ Ceifeiras - Grupo Folclórico

⊙ AME – Associação de Solidariedade Social dos Moradores da Emboladoura

⊙ APAEG – Associação de Pais e Amigos da Escola de Gondar

- JOGO DE IMAGENS

Para melhor conheceres o património existente na freguesia de Gondar, faz corresponder cada imagem à respetiva identificação, ligando com um traço. Enriquecendo assim os teus conhecimentos sobre a tua terra. (se precisares de ajuda recorre a um elemento do grupo adultos/seniores do CCPG)



★

★ Igreja Paroquial



★

★ Ponte de Serves



★

★ Caminho Romano de Soeiro



★

★ Ponte Romana do Soeiro



★

★ Igreja Matriz

APÊNDICE 13 – Poemas do sr. L.

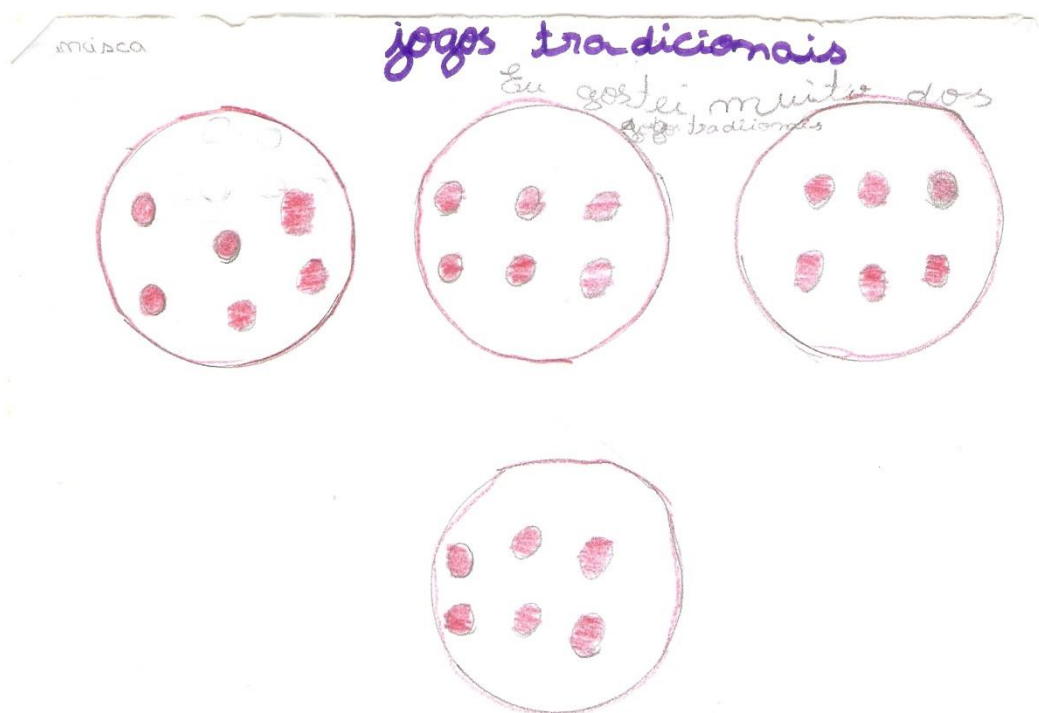
Do céu caiu uma estrela
Que pena desfez-se além
Quem sabe se me trazia
Um beijo de minha mãe

Para que pintas mulher as unhas
Que quando pinta as unhas
Não quer sujar as mãos trabalhando

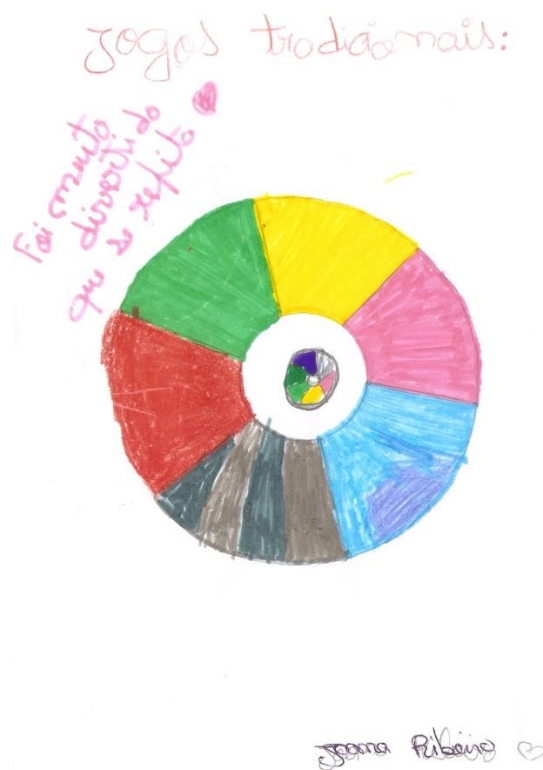
Nunca gostei de beijar
Toda a mulher que se pinta
Fica-me a boca amarga
E os lábios a saber-me a tinta

Tanto queria para viver um bom ordenado
Vivo iludido, aborrecido, desanimado
As dívidas e calotes são aos magotes
Sempre a subir
Eu vou para descansar não há sono para dormir
E agora pardadeira saco as costas a pedir

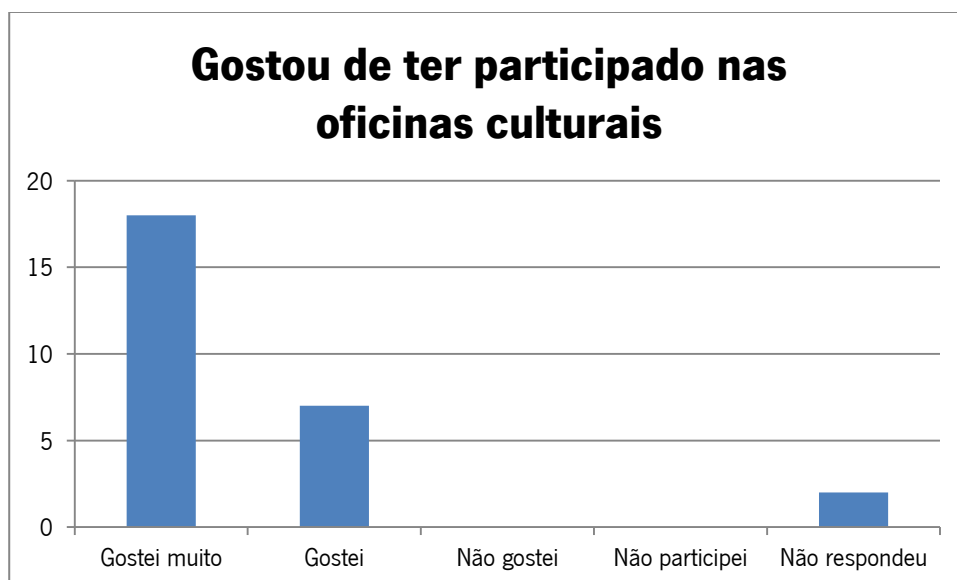
APÊNDICE 14 – Ilustração da Avaliação da oficina “Jogos Tradicionais”



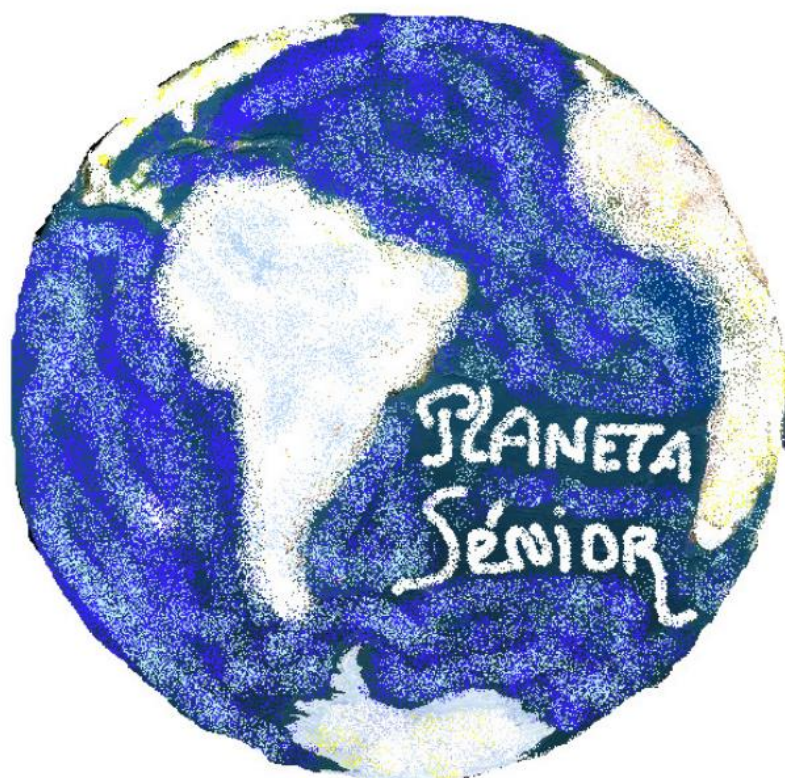
APÊNDICE 15 – Ilustração da Avaliação da oficina “Jogos Tradicionais”



APÊNDICE 16 – Avaliação Oficinas Culturais



APÊNDICE 17 – Dinâmica “Planeta Sênior”



APÊNDICE 18 – Jogo “Bolas e Rebolas”



APÊNDICE 19 – Jogo “Bingo”



APÊNDICE 20 – Quiz “Quem é Quem?”

Quem sou eu?



Amália Rodrigues

Fadista
Atriz
Faleceu - 1999



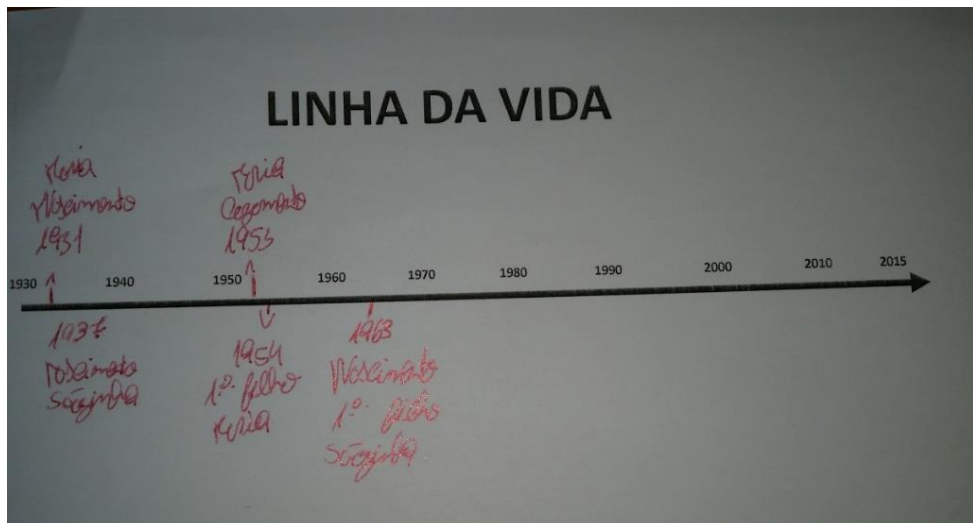
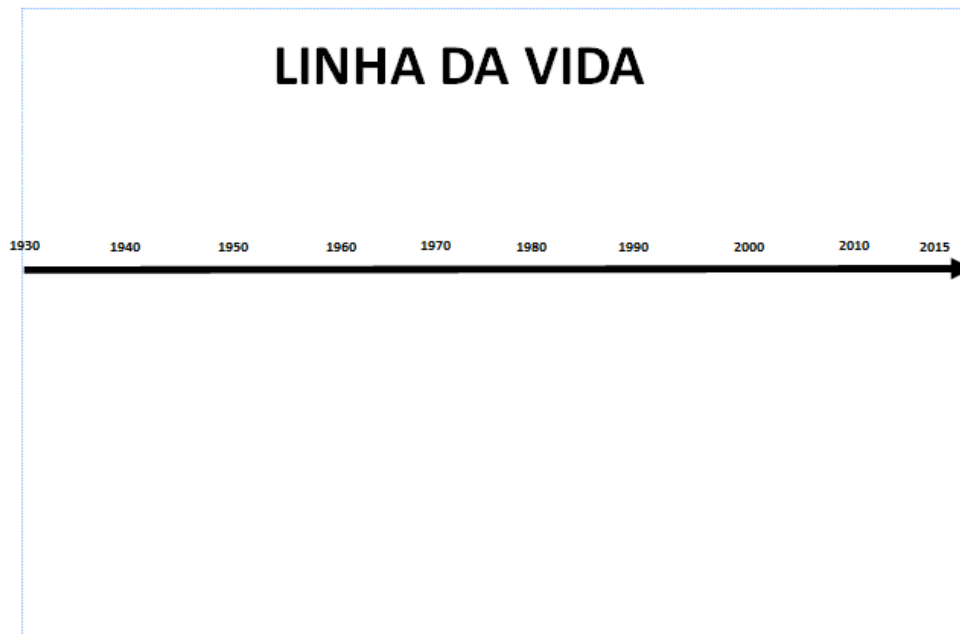
 Amália Rodrigues - Chora a Lisboa.mp3

APÊNDICE 21 – Dinâmica “Recordar é Viver”

**RECORDAR
RECORDAR
viver**



APÊNDICE 22 – Dinâmica “Linha da Vida”



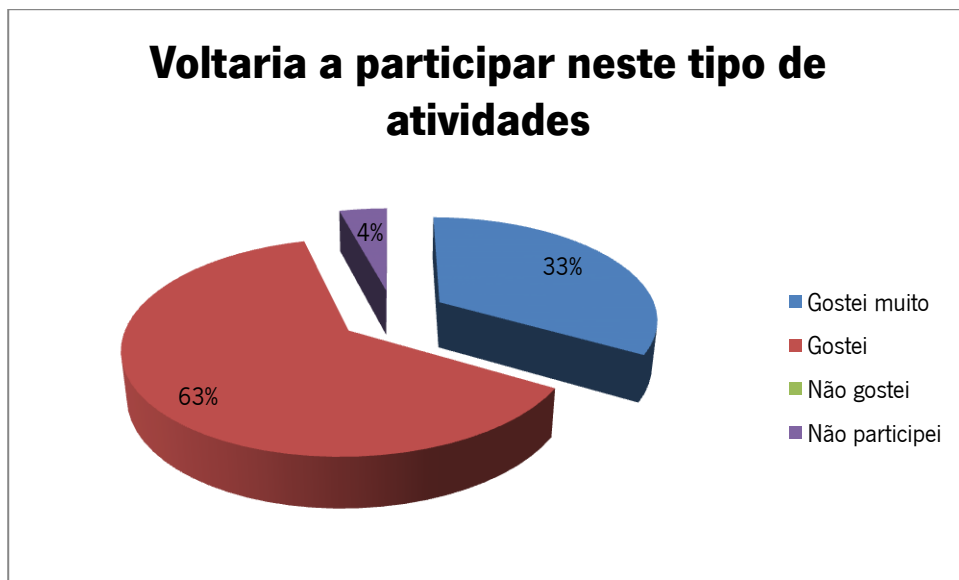
APÊNDICE 23 – Representação Gráfica da 3ª Idade



APÊNDICE 24 – Avaliação Oficina Estímulos



APÊNDICE 25 – Voltaria a participar neste tipo de atividades



APÊNDICE 26 – Gostava de participar noutras atividades



APÊNDICE 27 – Quais?

	Atividades
A/S1	Missa
A/S2	Jogos tradicionais
A/S3	

APÊNDICE 28 – Questionário de Avaliação Final

Questionário de Avaliação Final

O presente questionário pretende avaliar as atividades implementadas durante o estágio. As informações deste questionário são confidenciais, não identificando o seu autor e servirão apenas para avaliação.

Nº de inquérito: ___

1. De um modo geral, qual é o seu grau de satisfação em relação às Oficinas de TIC?

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

2. Na generalidade gostou de ter participado nas Oficinas de Estímulos? (planeta sénior; um por todos, todos por um; recordar é viver; linha da vida; a boa memória; bolas e reboas, bingo, terapia do riso)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

3. De uma forma global, qual é o seu grau de satisfação no que diz respeito às Oficinas de Alfabetização?

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

4. Gostou de ter participado nas Oficinas Culturais? (música; percussão; karaoke; playback; hora do conto; poesia; teatro; cantares; recolha tradições, provérbios, histórias, lengalengas; explorar património da freguesia; SPA - comemoração do dia da mulher, ações de sensibilização, peddy paper)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

5. Gostou de participar na Oficina de Expressão Plástica? (construção das bolas do bingo; pintura das medalhas peddy paper; construção crachás peddy paper)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

6. Gostou de ter participado nas Atividades Intergeracionais? (hora do conto, jogos tradicionais, peddy paper)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

7. Gostou de ter participado nas Atividades Entregerações? (jogos tradicionais, peddy paper, teatro, ações de sensibilização, cantares)

Gostei muito Gostei Não gostei Não participei

8. Considera que as atividades desenvolvidas contribuíram para que se sentisse física e mentalmente mais ativo?

Sim Não Sem Opinião

9. No final das atividades sentia-se melhor?

Sim Não Sem Opinião

10. De todas as atividades anteriormente enumeradas, qual a que mais gostou?

11. Porquê?

Grata pela sua colaboração!

ANEXOS

ANEXO 1 – Estatutos da instituição



Art.º 2

(Sede e âmbito de ação)

§ 1. O Centro tem a sua sede em Rua do Calvário, n.º 89, paróquia de São João Batista de Gondar, Arciprestado de Guimarães e Vizela, Arquidiocese de Braga.

§ 2. O Centro tem por âmbito de ação prioritária, embora não exclusivamente, o território da Paróquia de São João Batista de Gondar.

§ 3. O Centro, desde que autorizado pela Autoridade competente, pode abrir, para a realização dos seus fins estatutários, delegações e respostas sociais na área das paróquias vizinhas.

Art.º 3

(Princípios inspiradores)

§ 1. O Centro prossegue o bem público eclesial na sua área de intervenção, de acordo com as normas da Igreja Católica, e tem como fins a promoção da caridade cristã, da cultura, educação e a integração comunitária e social, na perspetiva dos valores do Evangelho, de todos os habitantes da comunidade onde está situado, especialmente dos mais pobres.

§ 2. O Centro, na prossecução dos seus fins, deverá orientar a sua ação sócio caritativa à luz da Doutrina Social da Igreja tendo em conta, entre outros, os seguintes princípios inspiradores e objetivos:

- a) A natureza unitária da pessoa humana e o respeito pela sua dignidade;
- b) O aperfeiçoamento cultural, espiritual, social e moral de todos os paroquianos;
- c) A promoção integral de todos os habitantes da Paróquia, num espírito de solidariedade humana, cristã e social;
- d) A promoção de um espírito de integração comunitária de modo a que a população e os seus diversos grupos se tornem promotores da sua própria valorização;
- e) O espírito de convivência e de solidariedade social como fator decisivo de trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias e demais agrupamentos da comunidade paroquial;
- f) O desenvolvimento do sentido de solidariedade e da criação de estruturas de partilha de bens;
- g) A realização de um serviço da iniciativa da comunidade cristã, devendo assim proporcionar, com respeito pela liberdade de consciência, formação cristã aos seus beneficiários e não permitir qualquer atividade que se oponha aos princípios cristãos;

ANEXO 2 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - CCPG



**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
CENTRO COMUNITÁRIO PAROQUIAL**

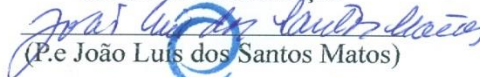
Rua do Calvário - Gondar - 4835-547 GUIMARÃES
Tel. 253 536 992
email: ccpgondar@gmail.com
NIF 503 444 839

DECLARAÇÃO

Na sequência do estágio curricular realizado nesta Instituição por Maria Cristina Ribeiro Moreira, no âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda a identificar o nome da nossa Instituição no seu relatório de estágio.

Gondar, 17 de Outubro de 2016

Presidente da Direcção


(P.e João Luis dos Santos Matos)

**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
DE GONDAR**

ANEXO 3 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - ADCL



DECLARAÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda – Maria Cristina Ribeiro Moreira, a identificar o nome da nossa Instituição no seu relatório de estágio.

Guimarães, 21 de Outubro de 2016

A Direção
ADCL - associação para o desenvolvimento
das comunidades locais
Rua Padre Arleira - N.º 613
4800-868 S. TORCATO - GUIMARÃES
Telf / Fax: 253 551 071

A handwritten signature in blue ink is written over the stamp, appearing to read 'Cristina Moreira'.

ANEXO 4 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - Tempo Livre

- > multiusos de guimarães
- > complexo de piscinas
- > pista de atletismo
- > pavilhões desportivos
- > scorpia parque aquático
- > centro médico de apoio ao desporto



TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

DECLARAÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda – Maria Cristina Ribeiro Moreira, a utilizar a denominação da **Tempo Livre** no seu relatório de estágio.

Guimarães, 21 de Outubro de 2016



Aníbal Rocha
Presidente da Direção

ANEXO 5 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição – Alma Branca

DECLARAÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda – Maria Cristina Ribeiro Moreira, a identificar o nome da nossa Instituição no seu relatório de estágio.

Guimarães, 21 de Outubro de 2016

A Direção



ANEXO 6 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - CAR

DECLARAÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda – Maria Cristina Ribeiro Moreira, a identificar o nome da nossa Instituição no seu relatório de estágio.

Gúimarães, 21 de Outubro de 2016


A Direção
D. Maria Cristina Ribeiro Moreira

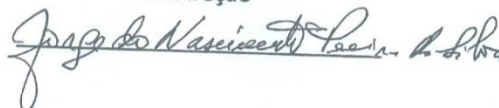
ANEXO 7 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - OsMusiké

DECLARAÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda – Maria Cristina Ribeiro Moreira, a identificar o nome da nossa Instituição no seu relatório de estágio.

Guimarães, 21 de Outubro de 2016

A Direção

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Jorge do Nascimento Pereira". The signature is written in a cursive style and is positioned below the text "A Direção".

ANEXO 8 – Declaração de autorização da utilização do nome da instituição - Unagui




DECLARAÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda – Maria Cristina Ribeiro Moreira, a identificar o nome da nossa Instituição no seu relatório de estágio.

Guimarães, 21 de Outubro de 2016

O Presidente da Direcção



José Inácio P. Teles de Menezes (Cap.)

Telefone: 00 351 253 413 292; TM 00 351 910 034 000	NIF: 503 191 086 (CAE 88101)
Travessa Padre António Caldas, 97 - 4810-246 Guimarães	Email: unagui3ius@gmail.com