

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Tatiana Sofia Mesquita Miranda

Viver e envelhecer ativamente: um projeto de
promoção do envelhecimento ativo

outubro de 2017

outubro de 2017



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Tatiana Sofia Mesquita Miranda

**Viver e envelhecer ativamente: um
projeto de promoção do envelhecimento
ativo**

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação

Área de Especialização em Educação de Adultos e
Intervenção Comunitária

Trabalho efetuado sob a orientação da
Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes

outubro de 2017

Declaração

Nome: Tatiana Sofia Mesquita Miranda

Endereço eletrónico: tati_20_miranda@hotmail.com

Número do cartão de cidadão: 14428600

Título: “Viver e envelhecer ativamente: um projeto de promoção do envelhecimento ativo”

Orientador: Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes

Ano de Conclusão: 2017

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

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

Universidade do Minho, 25 de Outubro de 2017

Agradecimentos

A fase final de uma etapa marcante das nossas vidas está a aproximar-se do fim, foi a experiência mais enriquecedora do meu percurso académico. Ao longo desta fase foram muitas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho, às quais não posso deixar de agradecer e expressar os mais sinceros e profundos agradecimentos.

À minha orientadora, Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes, pela orientação, apoio, atenção e disponibilidade. O meu muito obrigada pelo incentivo, palavras de coragem e ajuda dada ao longo destes intensos e longos nove meses.

Aos meus pais, meus pilares, pelo seu amor incondicional, por terem acreditado em mim, demonstrando-me que na vida tudo é possível e que o nosso sucesso depende de nós mesmos.

A todos os profissionais e funcionários do Centro Social e Paroquial por todo o carinho e amizade demonstrados.

Aos utentes do Centro Social e Paroquial, das valências do Lar e Centro de dia, por toda a disponibilidade, pelos momentos de felicidade e partilha ao longo deste nove meses.

A todos os meus Amigos e a toda a minha Família, pelo apoio constante nos momentos de desânimo e pela força que sempre me transmitiram.

Por fim, e não menos importante, ao Jorge, ao meu companheiro de todas as horas pelo apoio na realização deste sonho.

A todos quanto me apoiaram e acreditaram em mim, o meu muito obrigada.

Viver e envelhecer ativamente: um projeto de promoção do envelhecimento ativo

Tatiana Sofia Mesquita Miranda

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2017

Resumo

Devido ao aumento contínuo da população idosa no nosso país torna-se importante repensar as políticas e infraestruturas que façam dos nossos idosos cidadãos ativos e participativos na sociedade, em que sejam valorizadas as experiências que a pessoa idosa adquiriu ao longo da vida e, acima de tudo, melhorar a sua qualidade de vida.

Neste sentido, é importante abordarmos a educação de adultos, fomentando a sua participação em atividades que contribuam para a sua valorização e realização pessoal.

A nossa intervenção decorreu nas valências de lar e centro de dia, abrangendo um grupo de 24 idosos. Partimos dos seus interesses e motivações dos participantes, bem como das necessidades sentidas por parte da instituição e procuramos criar um conjunto de 6 ateliers/ oficinas que, através da interação e partilha, estimulassem as funções cognitivas dos idosos e aumentassem a sua vontade de aprender e participar ativamente nesta fase da sua vida.

A finalidade do projeto de intervenção/ investigação é a promoção do envelhecimento ativo, promovendo o bem-estar e qualidade de vida dos participantes tivemos como base metodologias inerentes ao paradigma qualitativo, mais concretamente, orientamo-nos pelo paradigma de investigação-ação participativa e pela animação sociocultural.

De um modo geral, todos os membros que integravam o grupo participaram ativamente nas atividades dinamizadas e os resultados revelam que estas foram profundamente significativas, uma vez que, através delas, partilharam momentos de convívio, lazer, reflexão e alegria, proporcionando-lhes maior motivação e uma melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo, Qualidade de Vida e Idosos

Living and Aging Actively: An Active Aging Promotion Project

Tatiana Sofia Mesquita Miranda

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2017

Abstract

Due to the continuous increase of the ageing population on our country, it becomes essential re-think in the political and infrastructures services that can promotes the elderly population to be more active and involved on the society, without forgetting the experiences that the elderly acquired throughout life and, above all the things, how can be possible to improve their quality of life.

Keeping this in mind, it's important to understand how to approach the adult's education, how to encourage their involvement in activities that could contribute for their own esteem and personal fulfilment.

Our intervention was done in one nursing home with an adult day-care center, reaching to a group of 24 elderlies. We start from their interests and motivations, taking in account the resources which could be provided by the institution. With all these measures, we tried to develop 6 workshops that could, through the interaction and sharing, stimulate the cognitive functions and increase their disposals for the participation and learning on this stage of life.

The main objective of this intervention / research project is to promote the activity of the elderly, fostering the well-being and quality of life of all individuals. We have based on methodologies that are inherent to qualitative paradigms, more precisely, the orientation through paradigms of participant observation and sociocultural events.

In summary, all individuals in the group participated actively in the dynamic events and the results revealed that the activities were deeply meaningful, because through these experiences moments of socialization, reflection and happiness were shared, providing in them much more motivation and consequently an improvement in the quality of life.

Keywords: Active Aging, Quality of Life and the Elderly

Lista de Quadros

Quadro 1- resultados da avaliação intermédia da oficina de estimulação cognitiva.....	35
Quadro 2- resultados da avaliação intermédia do atelier de educação e promoção da saúde.....	37
Quadro 3- resultados da avaliação intermédia da oficina da intergeracionalidade.....	39
Quadro 4- resultados da avaliação intermédia do atelier das expressões plásticas e reciclagem.....	41
Quadro 5- resultados da avaliação intermédia do atelier de culinária.....	42
Quadro 6- resultados da avaliação intermédia da oficina cultural.....	44
Quadro 7- Resultados da questão nº 1 do inquérito por questionário	46
Quadro 8- Resultados da questão nº 2 do inquérito por questionário	46
Quadro 9- Resultados da questão nº 3 do inquérito por questionário	47
Quadro 10- Resultados da questão nº 3.1 do inquérito por questionário	47
Quadro 11- Resultados da questão nº 4 do inquérito por questionário	48
Quadro 12- Resultados da questão nº 4.1 do inquérito por questionário.....	49
Quadro 13- Resultados da questão nº 5 do inquérito por questionário.....	49
Quadro 14- Resultados da questão nº 6 do inquérito por questionário.....	50
Quadro 15- Resultados da questão nº 7 do inquérito por questionário.....	50
Quadro 16- Resultados da questão nº 8 do inquérito por questionário.....	51
Quadro 17- Resultados da questão nº 9 do inquérito por questionário.....	51

Lista de Gráficos

Gráfico 1: Idade dos utentes.....	5
Gráfico 2: Género.....	5
Gráfico 3: Estado civil dos utentes.....	6
Gráfico 4: Grau de escolaridade dos utentes.....	6
Gráfico 5: Sabe ler? Sabe escrever?	6
Gráfico 6: Profissões exercidas pelos utentes.	7
Gráfico 7: Possui algum problema de saúde?	7
Gráfico 8: Se sim, quais?	7
Gráfico 9: Funcionalidades – atividades de vida diária.....	8
Gráfico 10: O que o motivou a vir para o lar/ centro de dia?	10
Gráfico 11: Para si o lar/ centro de dia é importante para.....	11
Gráfico 12: Gosta das atividades do lar/ centro de dia?	11
Gráfico 13: Se sim, quais?	12
Gráfico 14: Como ocupa o seu tempo no lar/ centro de dia?	12
Gráfico 15: O que gostaria de fazer futuramente?	13

Índice

Agradecimentos.....	iv
Resumo	v
Abstract.....	vi
Lista de Quadros.....	vii
Lista de Gráficos	viii
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento contextual	3
1.1.Caracterização da instituição.....	3
1.2.Caracterização do público-alvo	5
1.3.Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação.....	8
1.4.Diagnóstico de necessidades/interesses	9
1.5.Finalidade e objetivos da intervenção	13
Capítulo II - Enquadramento teórico da Problemática Estágio	15
2.1. Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio	15
2.1.1. “A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo” – Universidade do Minho, 2012.....	15
2.1.2 “ Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo” – Universidade do Minho 2013.....	16
2.2. Conceções teóricas.....	17
2.2.1. Envelhecimento ativo.....	17
2.2.2. Animação sociocultural.....	18
2.2.3. Qualidade de vida, tempo livre, ócio e lazer.....	20
Capítulo III - Enquadramento metodológico do estágio.....	22

3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação a adotar.....	22
3.1.1. Paradigma de investigação/ intervenção.....	22
3.1.2. Metodologia de investigação/ intervenção.....	23
3.1.3. Métodos e técnicas de investigação.....	24
3.1.4. Técnicas de intervenção.....	27
3.1.5 Processo de tratamento de dados.....	29
3.2. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo.....	30
Capítulo IV - Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação.....	32
4.1. Descrição das atividades desenvolvidas.....	33
4.2 Evidenciação de resultados obtidos (previsíveis e não previsíveis).....	45
4.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados.....	52
Capítulo V - Considerações Finais.....	54
5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos.....	54
5.2. Evidenciação do impacto do estágio a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização.....	55
Bibliografia Referenciada.....	57
Anexos.....	60
Anexo I: Inquérito por questionário de avaliação diagnóstica.....	61
Anexo II: Ficha de avaliação das actividades.....	64
Anexo III: Resultados da avaliação intermédia.....	66
Anexo IV: Inquérito de avaliação final.....	72
Anexo V: Inquérito de avaliação intermédia.....	75
Anexo VI: Escala de atividades de vida diária.....	77

Introdução

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, na área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e traduz o estágio que realizámos, cuja principal finalidade se centrou na promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas.

A instituição onde desenvolvemos este projeto situa-se no município de Vila Nova de Famalicão. A população que recorre aos serviços destes centros de convívio encontra-se entre os 50 e os 95 anos. Tendo em conta a faixa etária do público-alvo, este projeto de intervenção visou contribuir para o envelhecimento ativo dos utentes desenvolvendo harmoniosamente todas as suas dimensões.

O envelhecimento é uma realidade predominante no nosso país e torna-se um tema bastante preocupante na nossa sociedade. Estamos perante uma população cada vez mais envelhecida que necessita de ser valorizada e é importante que a sociedade e as instituições estejam preparadas para esta realidade. Como tal, é importante proporcionar um envelhecimento ativo e digno, desenvolvendo dinâmicas que englobem, por exemplo, os cuidados de saúde, proporcionando-lhes tempos de lazer e ocupação, bem como momentos de partilha e felicidade.

Neste sentido, o estágio foi realizado na valência de Lar e Centro de Dia cuja missão é proporcionar serviços que respondam às necessidades de acompanhamento, melhoria da qualidade de vida e de lazer da população idosa e seus cuidadores.

A nossa intervenção consistiu na criação de 6 oficinas/ ateliers, nomeadamente a oficina de estimulação cognitiva, atelier de educação e promoção da saúde, oficina da intergeracionalidade, atelier de expressões plásticas e reciclagem, atelier de culinária e oficina cultural. Nas oficinas/ ateliers foram dinamizados diversos tipos de atividades de cariz lúdico e formativo, que permitiram desenvolver e reativar algumas das capacidades funcionais dos idosos, como a criatividade, a reflexão, a memória, entre outras e, permitiu, de igual modo, fortalecer os laços de afinidade entre os participantes e consciencializar para os cuidados preventivos relacionados com a saúde.

O desenvolvimento deste projeto tentou, assim, ir de encontro às necessidades dos utentes, mas, também, da própria instituição, na tentativa de colmatar algumas necessidades com que se vinham deparando ao longo do tempo.

No que respeita à estrutura do relatório, este encontra-se organizado em cinco capítulos. No primeiro capítulo, 'enquadramento contextual', é realizada a caracterização

da instituição e do público-alvo, a apresentação da problemática de intervenção e justificação da pertinência do estágio realizado para a área de especialização do mestrado. Este capítulo integra ainda a apresentação do diagnóstico de necessidades/interesses e culmina com a apresentação da finalidade e objetivos gerais e específicos delineados para toda a intervenção.

No segundo capítulo, intitulado de 'enquadramento teórico da problemática de estágio, são apresentadas algumas investigações/intervenções no âmbito do tema do envelhecimento ativo, bem como são abordados algumas conceções teóricas, nomeadamente, o envelhecimento ativo, a animação sociocultural, intergeracionalidade e qualidade de vida, ócio e lazer. Por fim, o capítulo finaliza com a identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação.

No que concerne ao terceiro capítulo, denominado de enquadramento metodológico, é realizada a apresentação e fundamentação metodológica utilizada, nomeadamente, o paradigma, metodologia, métodos e técnicas de investigação, educação/formação e avaliação. Este capítulo contempla, também, os recursos mobilizados e limitações do processo. No capítulo da apresentação e discussão do processo de intervenção são apresentadas as atividades desenvolvidas ao longo da intervenção, a descrição das mesmas e a sua avaliação. Neste capítulo são, igualmente, apresentados e discutidos os resultados obtidos na intervenção.

Por fim, no último capítulo intitulado como considerações finais é efetuada uma análise dos resultados e das implicações do estágio a nível profissional, pessoal e institucional.

Capítulo I

Enquadramento Contextual do Estágio

No capítulo I procuramos apresentar o contexto onde se desenvolveu o projeto de intervenção. Desta forma, será realizada a caracterização da instituição onde desenvolvi a minha intervenção, a caracterização do público-alvo, a apresentação da área/problemática de intervenção/investigação, o diagnóstico de necessidades/interesses, e, por fim, a finalidade e objetivos da intervenção aqui apresentada.

1.1 Caracterização da Instituição em que decorreu o estágio, âmbito específico da realização do mesmo e o público-alvo.

A instituição onde decorreu o estágio é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (I.P.S.S.), sem fins lucrativos, do concelho de Vila Nova de Famalicão.

É uma instituição que procura oferecer serviços de proximidade diversificados aos utentes, assegurando qualidade de vida, rodeadas dos seus afetos, dos seus pertences e dos seus familiares. Possibilita às pessoas novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior, colaboradores, voluntários, clientes e pessoas da comunidade.

A primeira resposta social que a organização abriu à comunidade foi o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) em instalações provisórias cedidas pela Junta de Freguesia.

No segundo semestre do ano 2009, concluiu a obra e, a 26 de fevereiro de 2010 foi inaugurado. Desenvolve várias respostas sociais, nomeadamente a de Creche, Centro de Dia, Lar de Idosos e Serviço de Apoio Domiciliário.

Apresentando uma estrutura física para receber cerca de 110 com a principal missão de responder às necessidades da comunidade, através de respostas sociais que promovam o bem-estar das pessoas, nas diferentes etapas das suas vidas. O principal lema da instituição é uma “CASA de todos, com todos e para todos” e projeta-se essencialmente para o desenvolvimento social.

A creche, visa dar resposta social à primeira infância, pretende oferecer às crianças, um espaço com um ambiente acolhedor, dinamizador e potenciador de aprendizagem. Pretende-se que cada criança tenha oportunidade para brincar, desenvolver-se e aprender num ambiente seguro e protetor, de forma a crescer a sua autoestima, autoconfiança e independência.

O serviço de apoio domiciliário (SAD), tem como resposta social de apoio à terceira idade, consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados ao domicílio, a indivíduos e famílias, quando por motivo de doença, deficiência, ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas ou as atividades da vida diária.

A resposta social centro de dia proporciona aos seus utentes, um conjunto de serviços que contribuam para a manutenção das pessoas, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento. Os utentes têm ainda a possibilidade de estabelecer novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior. O Centro de Dia aposta no convívio com as demais faixas etárias, evitando as situações de isolamento e falta de apoio, lutando para o retardamento do processo de envelhecimento.

Por fim, com o lar para idosos pretende-se oferecer aos utentes, um contexto humanizado, personalizado e que tenha em conta as efetivas necessidades específicas.

Importa referir, que o presente projeto de intervenção realiza-se nas valências do lar e centro de dia.

O centro de dia segue como princípios:

- Promover a qualidade de vida;
- Promover as relações interpessoais entre Idosos, bem como com as demais faixas etárias;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Privilegiar a interação com a família e/ou significativos e com a comunidade, no sentido de otimizar os níveis de atividade e de participação social;
- Promover estratégias de reforço da autoestima, de valorização e de autonomia pessoal e social, num ambiente agradável de lazer, convívio, cultura e formação;
- Combater situações de isolamento e falta de apoio, através da promoção de um conjunto diversificado de atividades.

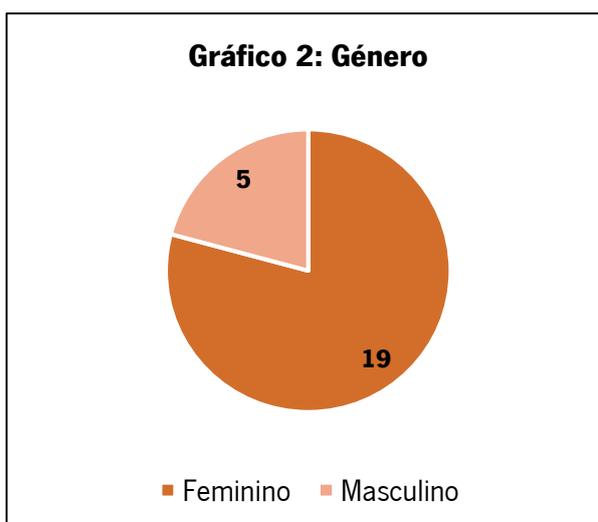
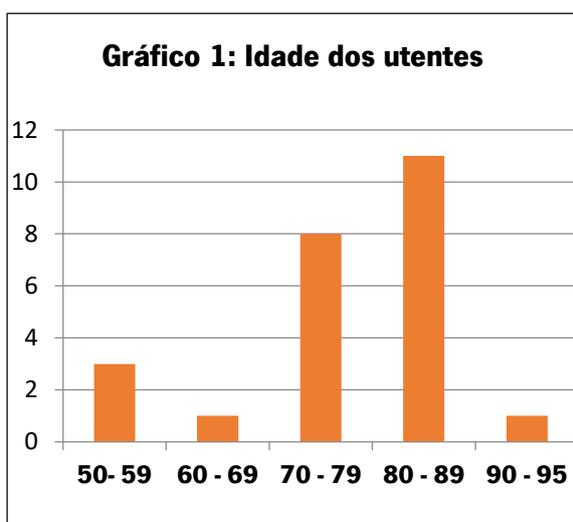
O Lar segue como princípios:

- Promover qualidade de vida;
- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;

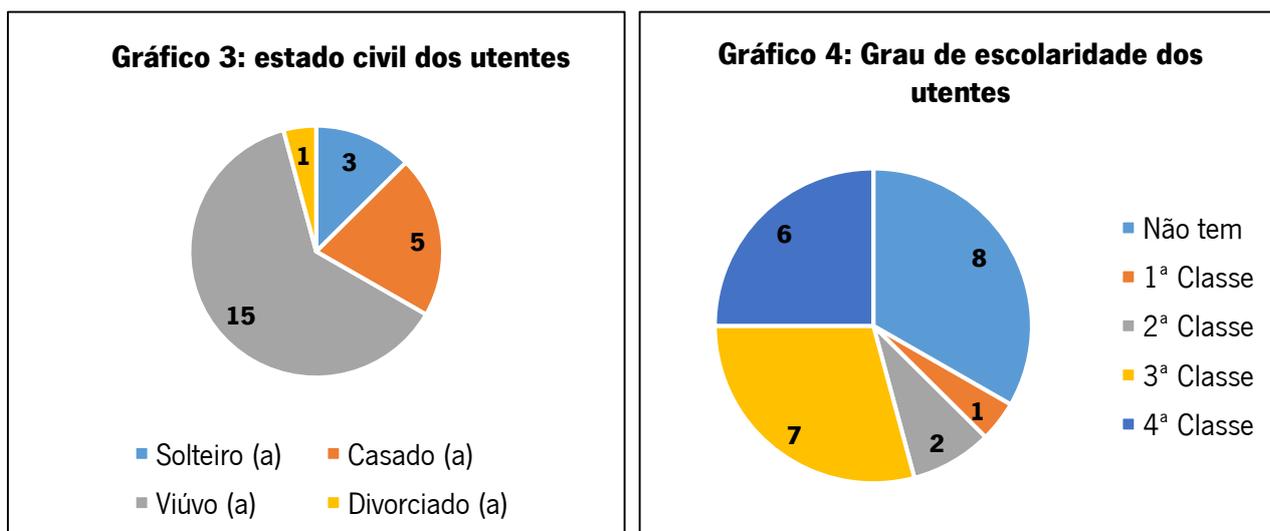
- Privilegiar a interação com a família e/ou pessoas próximas e com a comunidade, no sentido de otimizar os níveis de atividade e de participação social;
- Promover estratégias de reforço da autoestima, de valorização e de autonomia pessoal e social, assegurando as condições de estabilidade necessárias para o reforço da sua capacidade autónoma para a organização das atividades da vida diária.

1.2. Caracterização do Público-Alvo

No Centro Social e Paroquial, mais propriamente nas respostas sociais do Lar e Centro de Dia, temos um total de 24 utentes com idades compreendidas entre os 50 e 99 anos. É um grupo maioritariamente feminino e de uma forma geral envelhecido.

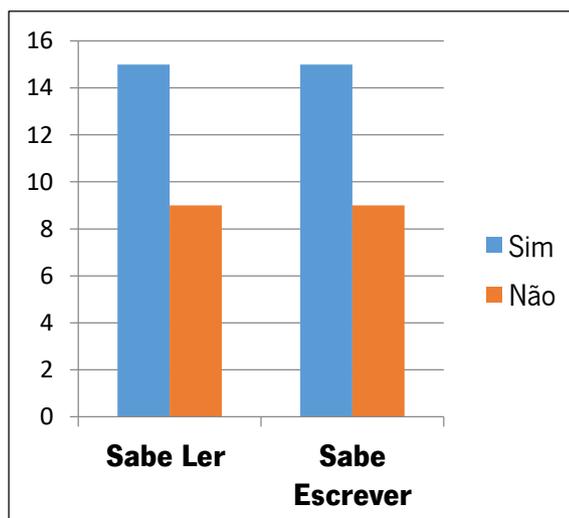


Tal como podemos observar a partir do gráfico 1, o público-alvo do projeto de intervenção/ investigação encontram-se na maioritariamente com idades compreendidas entre os 80 e 89 anos, ou seja, um total de 11 utentes. Entre os 70 e 79 anos existem 8 utentes, tendo apenas um entre os 60 e 69 anos e 1 entre os 90 e 95 anos. Entre os 50 e os 59 anos há cerca de 3 utentes. A partir do gráfico 2, podemos constatar que o género feminino detém uma maioria significativa sobre o género masculino, com um total de 19 utentes. O género masculino tem apenas 3 utentes.



Relativamente ao estado civil dos utentes, no gráfico 3, verificamos que 15 utentes são viúvos (as), 5 casados (as), 3 são solteiras (as) e apenas 1 utente é divorciado (a). Quanto ao nível de escolaridade, os utentes apresentam baixos ou nenhuns graus de escolaridade. No gráfico 4 verificamos que a maioria dos utentes, 8, referiram que nunca frequentaram a escola e 6 utentes até à 4ª classe antiga. Apenas 1 frequentou até à 1ª classe e 2 até à 2ª classe antiga. Por fim, 7 utentes não têm mais do que a 3ª classe antiga.

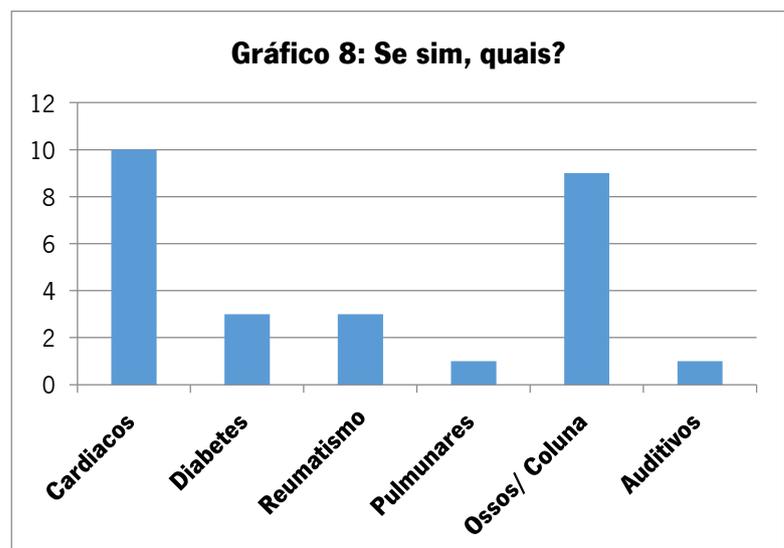
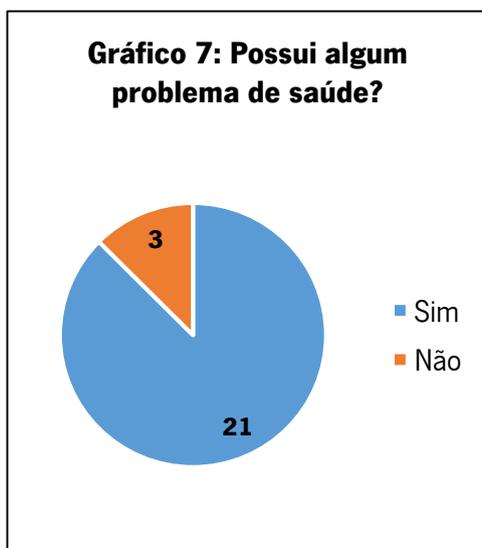
Gráfico 5:





No gráfico 5, podemos observar a questão “Sabe ler?” e “Sabe escrever?” na qual 15 utentes referiram que sabiam ler e escrever e os restantes, 9 utentes, que não sabiam ler nem escrever.

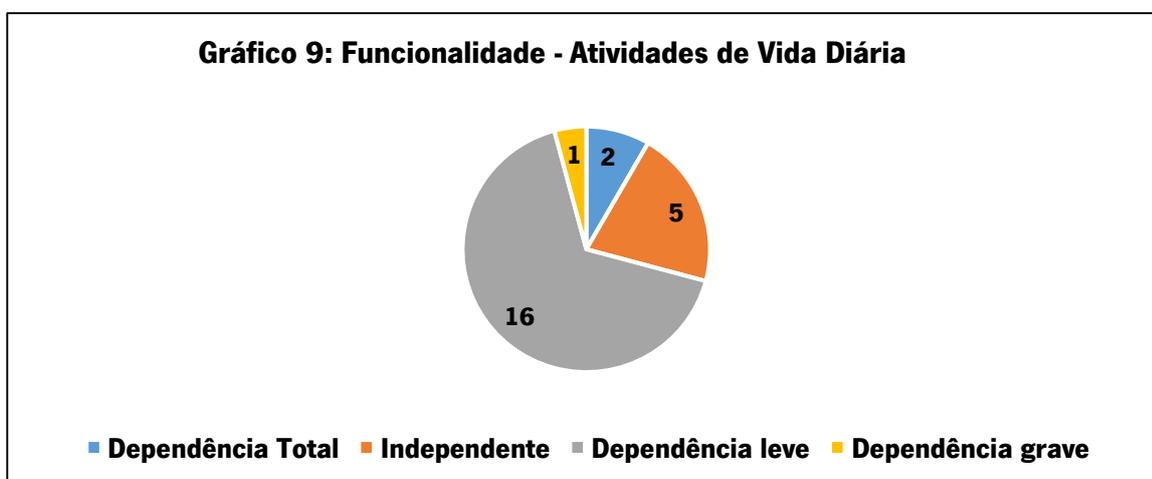
Em termos profissionais, como se pode corroborar no gráfico 6, cerca de 8 utentes mencionaram que foram domésticas, 4 dedicaram a sua vida à agricultura e 4 foram costureiras. Os restantes utentes exerceram profissões como operários fabris (3 utentes), carpinteiros (2 utentes), construtor civil (1 utente) e escriturário (1 utente).



Quando inquiri os utentes sobre os seus problemas de saúde, como podemos visualizar no gráfico 7, que cerca de 21 possuem diversos problemas de saúde e 3 não possuem qualquer

tipo de problema de saúde. Maior parte do público-alvo do projeto são utentes portadores de todas as suas funcionalidades e faculdades físicas e cognitivas, apesar das fragilidades da própria idade. Os utentes apresentam algumas doenças/fatores de risco que estão inerentes à idade e à vida sofrida que levaram até então, são exemplo: diabetes, hipertensão alta e problemas cardíacos.

No gráfico 8, conseguimos perceber quais os problemas de saúde que cada utente tem. Importa referir que alguns utentes mencionaram mais do que um problema de saúde. 10 afirmaram ter problemas cardíacos, 9 problemas relativos aos ossos e à coluna e 3 referente a reumatismo. Por fim, há 3 utentes que possuem diabetes, problemas pulmonares (1 utentes) e auditivos (1 utente).



No gráfico 9, podemos observar as atividades de vida diária. Segundo o índice de Barthel (anexo ...), tentamos compreender o modo como os idosos desempenham, no seu quotidiano, as atividades de vida diária. Verifico que as atividades de vida diária de 16 utentes são classificadas como dependência leve, 5 como independentes, 2 dependência total e 1 como dependência grave.

1.3. Apresentação da área/problemática de intervenção. Identificação e justificação da sua relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado

O projeto “Viver e envelhecer ativamente: um projeto de promoção do envelhecimento ativo” tem como principal finalidade a promoção do envelhecimento ativo, tornando os participantes mais ativos, contribuindo assim para o ser bem-estar e qualidade de vida. Com este projeto pretendíamos mostrar aos participantes que, apesar de serem mais velhos e perderem

algumas das suas capacidades não deixam de fazer parte da comunidade e devem continuar a ser ativos e participativos na mesma.

Esta intervenção teve, similarmente, como intenção alertar os idosos que a aprendizagem é algo que acontece ao longo da vida e que “o acesso à educação é um agente de desenvolvimento, de conhecimento, de interação, de novas descobertas, experiências e vivências, princípios necessários à preservação e conservação de uma vida mais positiva, proveitosa e saudável.” (Ferraz, 2012, p. 14).

A educação de adultos deve ser encarada como uma forma de formação que se dirige a todos os adultos com a finalidade de criar condições necessárias para que estes se tornem cidadãos ativos na sua própria formação, capazes de “ (...) procurar resposta para todas as suas necessidades e aspirações.” (Dias, 2009, p. 183). Dada a realidade do nosso país torna-se importante intervir junto da população idosa, para diminuir as dificuldades que lhe são apresentadas e, assim, melhorar a sua qualidade de vida, apresentando-lhe sugestões de como encarar esta nova fase da sua vida com serenidade, continuando a serem cidadãos autónomos e ativos.

A nossa intervenção decorreu numa instituição com diversas valências, e o nosso trabalho foi desenvolvido junto da população idosa e consideramos que esta área de intervenção teve toda a pertinência no âmbito da nossa especialização.

Por fim, podemos aferir que adquirimos competências que nos permitiram trabalhar com e na comunidade, com vista a promover a autoconfiança e motivação dos idosos, contribuindo assim, para o seu bem-estar e qualidade de vida

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

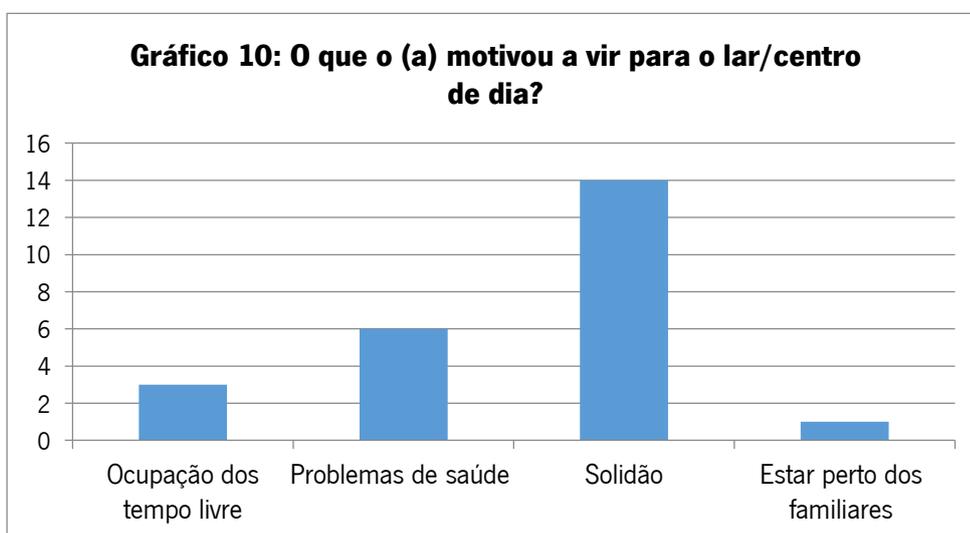
Para uma planificação coerente e concisa é necessário conhecer a realidade social sobre a qual vamos intervir, exigindo uma presença mais prolongada na instituição, o contato direto com os idosos, de maneira a conseguir alcançar a sua confiança.

Nesta perspetiva, tornou-se fulcral perceber quais as necessidades e interesses dos utentes para ir de encontro às suas vontades e motivações. O diagnóstico de necessidades permite a identificação de carências e disfuncionalidades, assim, para este diagnóstico foram utilizados

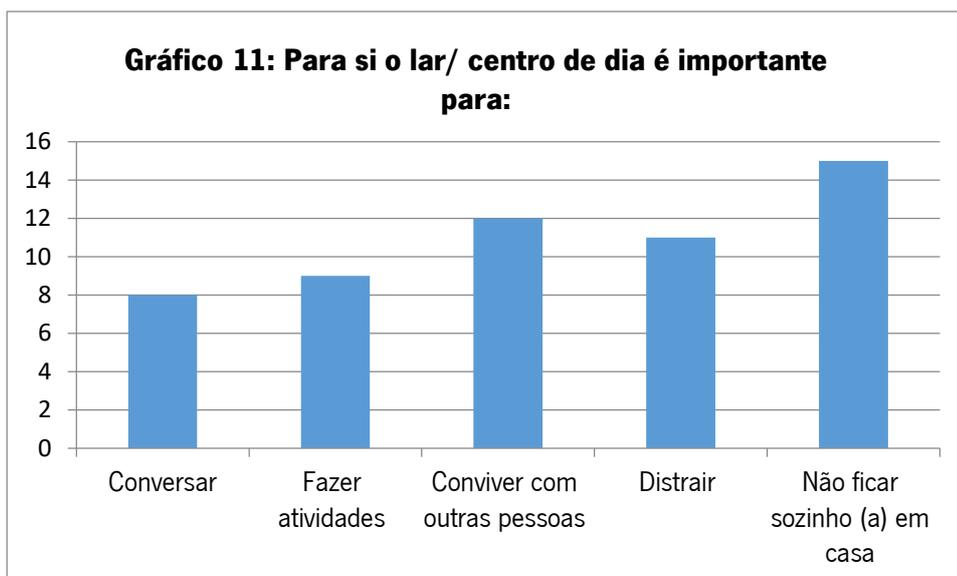
diferentes instrumentos, tais como: inquérito por questionário, observações, conversas informais e a redação de um diário de bordo.

As conversas informais realizadas com os utentes e técnicos da instituição foram imprescindíveis para a realização deste diagnóstico de necessidades e interesses.

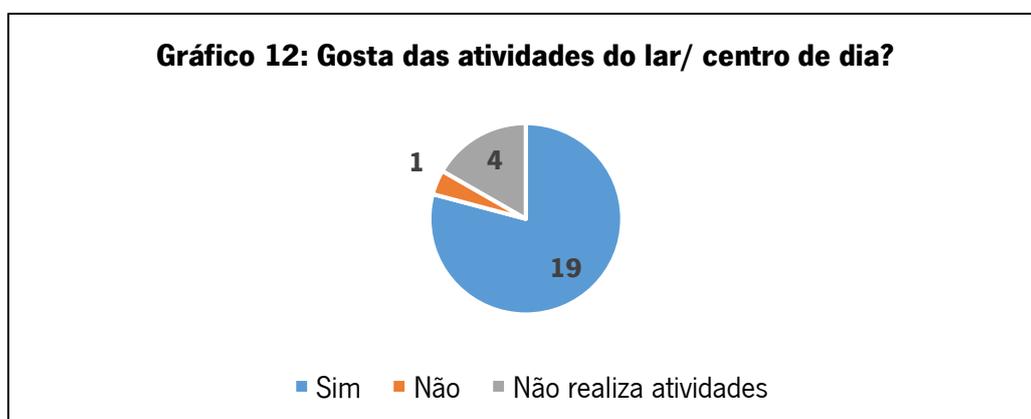
Foi construído e aplicado, aos utentes, um inquérito por questionário (anexo ...), que teria a função de, por um lado, conhecer um pouco melhor cada utente e suas limitações e, por outro lado, diagnosticar quais as suas necessidades, motivações e expectativas. O inquérito por questionário foi composto por questões fechadas de carácter pessoal e social e questões abertas, de forma a que os utentes pudessem mencionar quais as suas motivações e como gostariam de ocupar os seus tempos livres



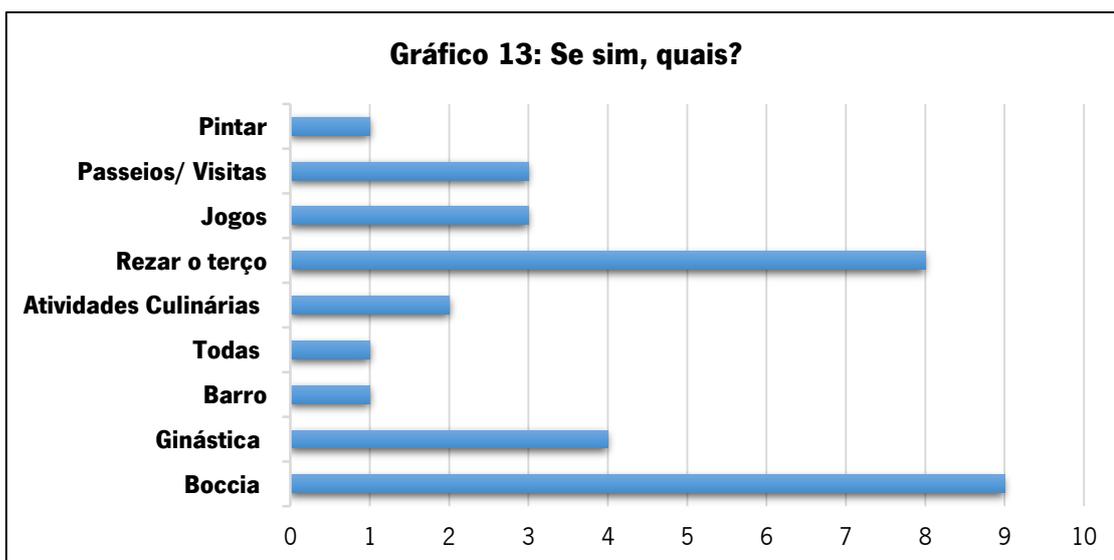
Quando os utentes foram confrontados com a questão “O que o (a) motivou a vir para o Lar/ Centro de dia?” cerca de 14 utentes referiram que passavam muito tempo sozinhos e 6 mencionaram que foi devido a problemas de saúde, como podemos observar no gráfico 10. Já 3 utentes referiram como motivo a ocupação de tempos livres, por fim, 1 utente como tinha os pais no Centro de Dia referiu que foi para lá para estar perto deles.



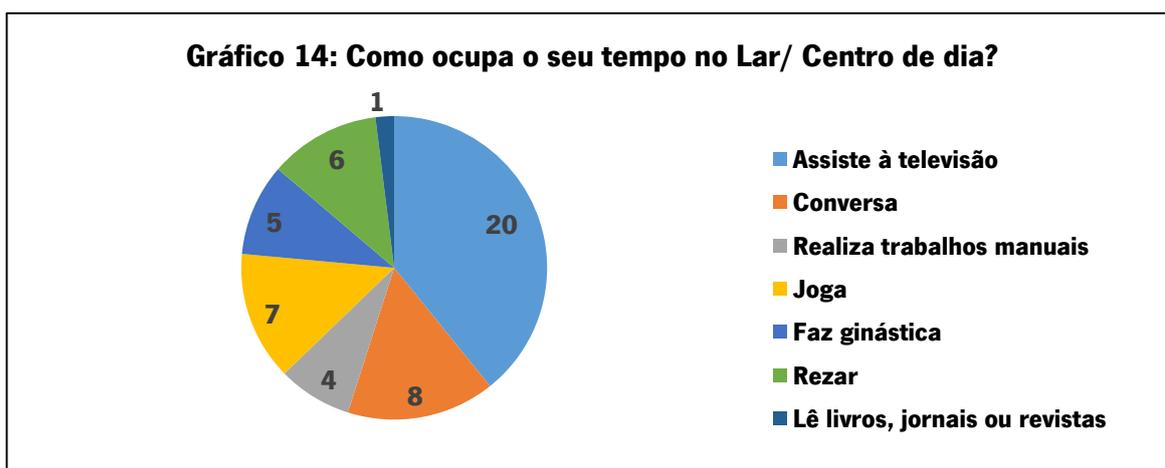
Como podemos observar no gráfico 11 a maioria dos utentes referiu que o Lar/ o Centro de Dia é importante para não ficarem sozinhos (as) em casa. Importa referir que nesta questão vários utentes assinalaram mais que uma opção, nomeadamente, 12 utentes realçaram a importância de conviver com outras pessoas, fazer atividades (9 utentes), distração (11 utentes) e conversar (8 utentes).



No gráfico 12 podemos visualizar a questão “Gosta das atividades do Lar/ Centro de Dia?” à qual 19 idosos responderam que gostavam das atividades que realizavam na instituição e, apenas 1 utente respondeu que não gostava. Nesta questão 4 utentes referiram que não realizam atividades devido a alguns problemas de saúde.

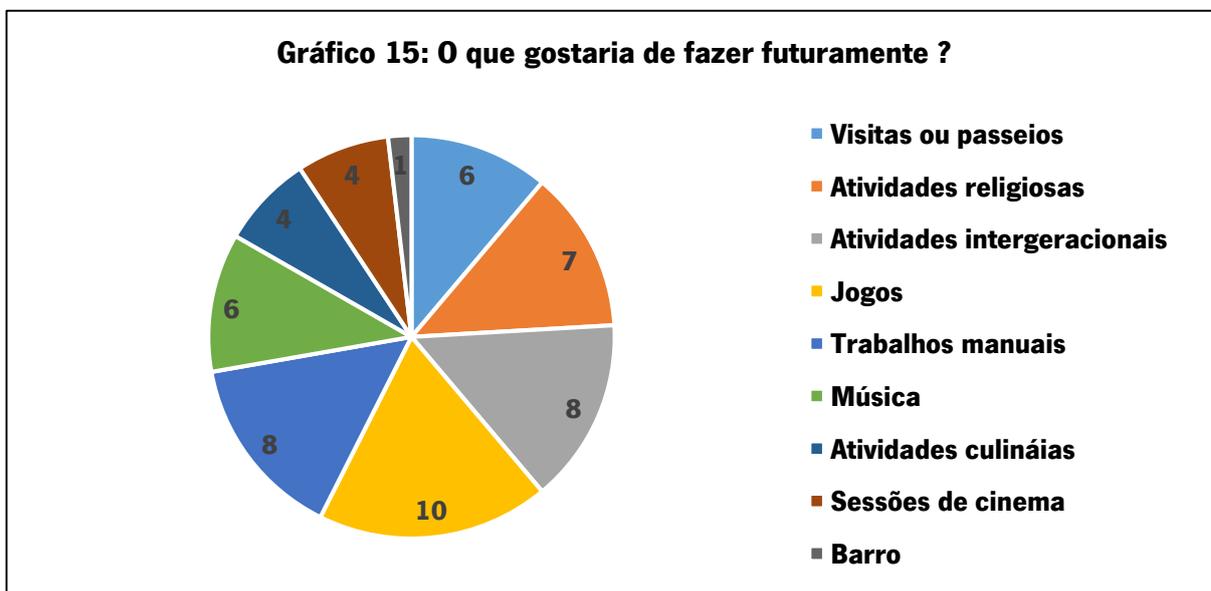


A pergunta do gráfico 13, “Se sim, quais?”, está relacionada com a questão do gráfico anterior uma vez que os utentes destacaram quais as atividades que gostam de realizar no Lar/ Centro de Dia. O boccia foi a atividade mais mencionada (9 utentes), em seguida foi uma atividade diária que os utentes realizam todos os dias na instituição, rezar o terço (8 utentes). Foram ainda mencionadas a ginástica (4 utentes), atividades culinárias (3 utentes), jogos (3 utentes), passeios/ visitas (3 utentes), pintar (1 utente). Por fim, 1 utente referiu que gosta de todas as atividades que realiza na instituição. Importa referir que vários utentes mencionaram mais que uma atividade.



No gráfico 14, verificamos como os utentes ocupam o seu tempo na instituição, analisando o gráfico podemos perceber que 20 utentes ocupam o seu tempo a assistir à televisão, 8 a conversar com colegas de sala, 6 a rezar e 7 realizando diversos jogos, nomeadamente dominó,

cartas e bingo. Apenas 1 utente referiu a leitura como ocupação, realizar trabalhos manuais 4 utentes e 5 fazendo ginástica. Vários utentes mencionaram mais que uma atividade.



A questão apresentada no gráfico 15 é de extrema importância para conhecer os gostos e preferências dos utentes para a planificação do plano de atividades. Há cerca de 7 utentes que referem que gostariam de fazer atividades de cariz religioso, é de focar que é um público-alvo em que o espírito religioso está bastante presente. Mostram também um forte interesse por visitas/passeios (6 utentes), atividades intergeracionais (8 utentes), atividades de cariz culinário (4 utentes), trabalhos manuais (8 utentes) e 6 idosos referiram atividades musicais. Foram ainda mencionadas sessões de cinema (4 utentes), jogos (10 utentes) e o manuseamento do barro (1 utente).

De modo sucinto, podemos aferir que este público tem especial interesse por realizar jogos de grupo onde possam conviver e interagir uns com os outros, tendo em conta as suas limitações.

1.5. Apresentação da Finalidade e Objetivos do Estágio

Para a realização de um projeto de intervenção é fundamental traçar finalidades e objetivos a atingir. Após o diagnóstico de necessidades ter sido realizado é necessário encontrar algumas respostas que possam dar solução aos anseios desta população.

Deste modo, se entendermos a finalidade como a meta que pretendemos atingir com o desenvolvimento deste projeto, o que Capucha (2008) considera ser “o sentido geral da intervenção” (p. 22), podemos mencionar que a grande finalidade do projeto é a promoção do envelhecimento ativo desenvolvendo harmoniosamente todas as dimensões do público-alvo.

Os objetivos são a imagem que antecipa um estado ou a representação de uma nova realidade cujo objetivo é proceder à transformação. No fundo os objetivos vão traçar o perfil ou o quadro de referências de uma situação. (Barbier, 1993). Quivy e Campenhoudt (1995) referem que as qualidades de clareza, exequibilidade e pertinência devem estar sempre presentes, sendo que, é necessário que os objetivos sejam precisos, unívocos, realistas e compreensivos face à problemática em questão.

Os objetivos transformam-se em objetivos gerais e objetivos específicos. Os objetivos gerais ajudam a delimitar de melhor forma o plano e o programa de ação deste projeto. O presente projeto de investigação/ intervenção contempla como objetivos gerais:

- ✓ Promover o desenvolvimento harmonioso e integral;
- ✓ Facultar aos utentes novas experiências e aprendizagens;
- ✓ Fomentar a intergeracionalidade.

No que concerne aos objetivos específicos, estes são a desmultiplicação do objetivo geral, ou seja, os objetivos específicos são um detalhamento do objetivo geral. O projeto de investigação/ intervenção contempla como objetivos específicos:

- ✓ Promover momentos de descontração e interação;
- ✓ Promover a capacitação física e mental;
- ✓ Valorizar as tradições, os saberes e a cultura dos utentes;
- ✓ Proporcionar o contato com novas ferramentas e novos conhecimentos;
- ✓ Fomentar a socialização;
- ✓ Promover encontros intergeracionais.

Capítulo II

Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

Neste capítulo serão apresentados trabalhos desenvolvidos dentro da área da problemática do estágio curricular aqui explicitado e algumas conceções teóricas que fundamentam e sedimentam a minha intervenção. As conceções teóricas exploradas foram: envelhecimento ativo, animação sociocultural, intergeracionalidade, qualidade de vida, tempo livre, ócio e lazer. E para finalizar este capítulo termino identificando os contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação.

2.1. Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio

Devido ao aumento da população idosa na nossa sociedade são muitos os relatórios, obras literárias e teses de mestrados em volta do envelhecimento que têm vindo a ser publicados ao longo destes últimos. O envelhecimento é uma questão vigente e torna-se importante perceber a forma como esta população é tratada e os recursos que existem para colmatar e dar resposta às suas necessidades.

Desta forma, achei pertinente referir e integrar nesta secção do relatório com uma breve referência a teses de mestrado com experiências mais recentes dentro da área e problemática aqui apresentada, o envelhecimento ativo. As dissertações escolhidas são de Sara Rodrigues, dissertação intitulada de “A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo” (2012) e de Elsa Sousa, dissertação intitulada de “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo”.

2.1.1. “A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo” – Universidade do Minho, 2012

Esta investigação foi realizada em Vieira do Minho, na freguesia de Tabuaças, e teve como grande objetivo a ocupação dos tempos livres dos idosos para a promoção de um envelhecimento ativo. O público-alvo deste projeto contou com oito utentes.

A opção metodológica do projeto foi a investigação-ação participativa e as atividades implementadas desenvolveram-se em 2 fases: sensibilização e implementação. Na fase da sensibilização foram realizadas atividades que permitissem reunir informações relevantes para o

levantamento das necessidades, bem como atividades que promovessem o primeiro contacto com o público-alvo. Na fase da implementação as atividades tiveram como principal enfoque: atividades de expressão plástica; atividades desportivas; atividades intergeracionais; tardes de cinema; comemoração de dias festivos; jogos de mesa, jogos de memória; leitura e interpretação de poemas, contos tradicionais, tardes recreativas e atividades de (in) formação.

A avaliação que é feita pelos idosos quanto a este projeto de intervenção é positiva, pois realçam que as atividades implementadas ajudaram a resolver alguns problemas da sua vida diária.

2.1.2. “ Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo” – Universidade do Minho 2013

Esta investigação foi realizada em dois centros de convívio de um município de Braga e teve como objetivos promover o desenvolvimento harmonioso e integral dos utentes e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida, facultar aos utentes novas experiências e aprendizagens desenvolvendo-os pessoal e socialmente, fomentar a educação para a saúde e a educação ambiental e fomentar a ocupação adequada do tempo livre dos utentes impulsionando, sempre que possível, a aproximação entre gerações.

A metodologia adotada do projeto foi a investigação-ação participativa e as atividades implementadas desenvolveram-se em 2 fases: sensibilização e implementação. Na fase da sensibilização foram realizadas atividades que permitissem reunir informações relevantes para o levantamento das necessidades, bem como atividades que promovessem o primeiro contacto com o público-alvo. Na fase da implementação as atividades realizadas foram: aprender a teclar, mezinhas do passado, a alimentação e a pirâmide alimentar, workshop sobre primeiros socorros – acidentes domésticos na terceira idade, o exercício físico, ponto verde, a minha flor, saúde, ambiente: seus mitos e verdades, toca a mexer, o jogo, visita aos presépios de Garfe, criação de presépios, o padroeiro, moldura para fotografias, troca de saberes.

A avaliação que é feita pelos idosos quanto a este projeto de intervenção é positiva, e realçam a importância que os espaços de convívio e lazer assumem na comunidade que integram.

As teses supramencionadas foram alvo de uma análise e interpretação profunda. Assim, as teses aqui apresentadas recorrem à animação sociocultural como estratégia para a realização

do projeto de intervenção. Esta estratégia, tanto nas teses mencionadas bem como no presente projeto de investigação/ intervenção, permitiu atrair e envolver os intervenientes nas ações delineadas.

As atividades elaboradas e planificadas por mim e nas investigações analisadas, visam que o idoso, para além dos objetivos delineados, relembre os seus conhecimentos e os reforce com outras aprendizagens. Desta forma, e visto que o que se pretende é o desenvolvimento integral e harmonioso do individuo, pretende-se através de atividades de animação que cada idoso revele as suas aprendizagens que, por vezes, encontram-se esquecidas

Nesta linha de pensamento, pretende-se, reforçar a ideia de que a educação é um processo permanente, ou seja, o individuo é um ser que aprende desde que nasce até que morre.

2.2. Conceções teóricas

Nesta secção irão ser apresentados alguns pressupostos teóricos que sedimentam toda a minha intervenção e que me ajudaram a aprofundar o tema aqui trabalhado e a adquirir novos conhecimentos e competências sobre o envelhecimento.

2.2.1. Envelhecimento ativo

Nos últimos anos temos verificado o aumento de idosos no nosso país e, como tal, é importante que haja instituições preparadas para dar resposta a esta situação social. Não só a nível de infraestruturas mas, também, a nível de políticas que visem promover um envelhecimento ativo e digno.

O envelhecimento é um fenómeno natural e está inerente a qualquer individuo. Todos os individuos envelhecem e esse envelhecimento é gradual e tem “ (...) origem num período anterior da existência, de tal modo que se pode, literalmente, afirmar que começamos a envelhecer no momento de nascer (...) ” (Simões, 2006, p. 31). Segundo o autor, este é vivenciado de várias formas de acordo com o género, classe social a que se pertence, zona geográfica que se vive e nível de instrução que se possui.

Envelhecer acarreta alterações físicas, psicológicas e sociais. É importante realçar que estas transformações são gerais, “ (...) podendo se verificar em idade mais precoce ou mais avançada e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada individuo

e, principalmente, com o modo de vida de cada um.” (Zimmerman, 2000, p. 21). Ao longo do processo de envelhecimento, “ (...) as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida.” (Jacob, 2007, p. 3).

O envelhecimento ativo pode ser encarado como um processo de “optimização do potencial de bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida, para que este período de idade madura, cada vez mais comprido, seja vivido de uma forma ativa e autónoma” (Tamer e Petriz, 2007, in Osório e Pinto, 2007, p. 183).

2.2.2. Animação sociocultural

Animação sociocultural surge como “uma resposta institucional, intencional e sistemática a uma determinada realidade social para promover a participação activa e voluntária dos cidadãos no desenvolvimento comunitário e na melhoria da qualidade de vida” (Trilla, 1998, p.171), sendo, por isso, considerado um processo de intervenção social.

Neste sentido, podemos definir a animação como:

“O conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num sector da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural.” (Bernet, 1997/1998, p. 26)

Na perspectiva de Ander-Egg, não é possível apresentar uma definição de animação que seja acabada devido ao vasto leque de actividades que são associadas à animação sociocultural. Na tentativa de encontrarmos um conceito que defina a animação sociocultural, esta pode ser vista como

“um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, têm por finalidade promover práticas e actividades voluntárias para que com a participação ativa da população, se desenvolvam no seio de um grupo ou comunidade e se manifestem

nos diferentes âmbitos das atividades socioculturais que promovam a qualidade de vida.”¹ (Ander-Egg, 2000, p.100).

Jacob refere-se à animação como algo relacionado com o dar vida ou dar movimento, a uma pessoa ou a um grupo, para que estes possam atribuir sentido e significado à sua vida, sendo, por isso, a animação, um meio de comunicação, que preza, sobretudo, pela dimensão relacional, o que a torna num “elemento determinante da qualidade de vida” (Jacob, 2007, p. 22).

Assim, a animação sociocultural tem como principal objetivo a estimulação dos indivíduos para uma “atitude aberta e decidida para se incorporarem nas dinâmicas e nos processos sociais e culturais que os afectam e também para se responsabilizarem na medida que lhes corresponder” (Trilla, 1998, p. 29), através de uma atitude de participação ativa.

A animação de idosos tem como centro do processo a pessoa idosa, tendo em conta a sua individualidade, promovendo a execução de atividades que a distraiam, animem, e estimulem as suas faculdades cognitivas e motoras. Com base em Quintas e Castaño (1998), a animação pode ser considerada uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em várias áreas e que influencia a vida do indivíduo. Para Choque (2000), animação está interligada à vida, movimento e atividade.

Animar-se ou distrair-se é uma necessidade fundamental de todos os indivíduos e aquela ou aquela que se diverte com uma ocupação agradável com fim de se descontrair física e psicologicamente satisfaz esta necessidade. A animação sociocultural, cujo conceito nasceu na Europa nos anos 60, pode ser vista como “ (...) a intervenção dialéctica dos indivíduos e dos grupos com o seu meio e a intervenção sobre si mesmo, o que leva a uma melhoria da qualidade de vida” (Viché, 1989 in Quintas e Castañõ, 1998, p. 41-43).

Antes da realização de qualquer atividade deve-se analisar as características do seu público-alvo. Cada idoso tem características diferentes, que devem ser tidas em conta no momento da elaboração de atividades de animação, de modo a que todos os idosos se sintam motivados, deve-se averiguar quais as atividades do seu agrado. Só realizando atividades que vão de encontro com os seus gostos pessoais, os idosos se sentem alegres e respeitados, por verem que os seus gostos e interesses são tidos em conta, no planeamento das atividades.

Existem diferentes tipos de animação, nomeadamente, a animação física ou motora, a animação cognitiva, a animação através da expressão plástica, a animação através da comunicação, a animação associada ao desenvolvimento pessoal e social e a animação comunitária.

A animação física ou motora é aquela em que se pretende que o idoso realize algum tipo de movimento. A terceira idade, não deve ser encarada como apenas o último período evolutivo, na qual o idoso tende a perder gradualmente as suas faculdades. A terceira idade deve ser entendida como uma nova fase de evolução, com formas diferentes de viver e de existir, tanto no campo social como no pessoal.

Com o aumento da idade, o idoso começa a vivenciar um progressivo aumento da lentidão das suas respostas psico-motoras. Pelo que, atendendo ao facto de que o nosso corpo é um veículo de sensações, através do qual vamos adquirindo as noções de espaço, que com a idade se vão perdendo, torna-se necessário auxiliar o idoso a adquirir estas noções com exercícios psicomotores.

2.2.3. Qualidade de vida, tempo livre, ócio e lazer

A sociedade atual confronta-se com diversas transformações. Essas transformações são visíveis ao nível das relações sociais e ao modo como as pessoas organizam a sua vida. A verdade é que as pessoas dedicam grande parte do seu tempo à vida profissional, deixando para trás o seu tempo de lazer. A conjuntura económica obriga a que o tempo de lazer seja descurado em prol da constante formação e adaptação dos cidadãos às permanentes alterações da sociedade e das políticas económicas e sociais. Com todas estas alterações o conceito de tempo livre, ócio e lazer sofre, igualmente, adaptações (Silva, 2011).

Os indivíduos ocupam grande parte do seu tempo com o trabalho e torna-se impossível “ (...) criar um equilíbrio entre as funções laborais e as actividades de carácter lúdico, isto é, o indivíduo não pode alienar todo o seu tempo disponível às obrigações e responsabilidades do trabalho.” (Cunha, 2009, p. 35). É importante que se desfrutar do lúdico, do lazer para nos sentirmos bem pessoalmente e profissionalmente.

Segundo Cunha (2009, p. 36), o lazer:

“ (...) constitui uma forma culta de exercício necessário que oferece ao indivíduo (desde a infância até à terceira idade) ajuda para aprender, desenvolver, tolerar as trocas individuais e sociais. (...) na sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, servindo para ajudar no cessamento da alienação do trabalho, promovendo a integração nos indivíduos livremente no seu contexto social, onde este meio promovesse o desenvolvimento das suas

capacidades críticas, criativas e transformadoras e proporciona-se no ser humano momentos de bem-estar físico e emocional.”

A população idosa pertence ao grupo social que dedicou grande parte da sua vida ao trabalho, sendo que agora é tempo de eles desfrutarem daquilo que adiaram no passado, devido, à profissão que exerciam e às responsabilidades familiares que tinham anteriormente. Ter mais de 65 anos “ (...) significa assim, para a maioria das pessoas, estar num período de vida mais liberto de anteriores compromissos profissionais, ao qual corresponde um tempo de permanência cada vez maior.” (Valente, 1999, p. 11)

É importante ocupar o tempo livre para não cair no isolamento e na solidão.

Concluindo, educar para o tempo livre permite “(...) construir nos indivíduos comportamentos, atitudes, valores, equilíbrio emocional e físico, desenvolvendo as suas capacidades e elevando a sua auto-estima.” (Cunha, 2009, p. 36). Torna-se importante que os idosos “(...) ocupem o seu tempo livre com actividades de ócio e lazer, pois é uma forma de se distraírem, de se sentirem úteis e autónomos, fortalecerem as relações interpessoais, assim como partilharem as suas ideias e experiências com o próximo, melhorando as suas redes sociais.” (Cunha, 2009, p. 36).

Mas, para que tal seja concretizável, o educador, ao planificar projetos de intervenção, tem que se preocupar em perceber quais as reais necessidades e interesses da população com que irá trabalhar. O sucesso da intervenção passa muito pela participação do público-alvo e para que a participação seja ativa é necessário enveredar por aquilo que eles gostam de fazer.

Capítulo III

Enquadramento metodológico do estágio

3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação a adotar

Neste capítulo irá proceder-se ao enquadramento metodológico do projeto em questão. Na constituição deste capítulo inserem-se a apresentação e fundamentação metodológica utilizada no projeto, nomeadamente, o paradigma, a metodologia, os métodos e técnicas de investigação, educação/formação e avaliação.

Importa referir que esta intervenção assenta na metodologia qualitativa, não desprezamos contudo os dados quantitativos. Os métodos e técnicas utilizadas na metodologia qualitativa foram: a pesquisa e análise documental, o inquérito por questionário, a observação participante, as conversas informais, a análise de conteúdo e o diário de bordo. A metodologia quantitativa igualmente utilizada, sobretudo, para a análise estatística de dados, para uma melhor leitura dos dados obtidos, particularmente, dos questionários.

3.1.1. Paradigma de investigação/ intervenção

Para um melhor conhecimento da realidade na qual se vai intervir é preciso adotar uma metodologia que seja a mais adequada à investigação/intervenção. O paradigma inerente a esta intervenção é o paradigma qualitativo interpretativo/hermenêutico.

Uma vez que o paradigma está inserido na abordagem qualitativa, este permite-me tratar os dados recolhidos de forma descritiva e interpretativa. A abordagem qualitativa “ (...) exige que o mundo seja examinado com a ideia de que nada é trivial, que tudo tem potencial para constituir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do (...) objeto de estudo.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 49). Este processo de investigação não só revela a importância que os intervenientes têm na investigação, bem como aproxima o investigador dos investigados e estabelece um diálogo entre eles.

O objetivo segundo Bogdan & Biklen (1994) é compreender o comportamento humano, desconstruir e descrever os significados que os sujeitos atribuem às suas próprias ações. O objeto

de análise deste paradigma “ (...) é concebido em termos de acção, que abrange o comportamento físico e os significados que os actores lhe atribuem.” (Silva, 2010, p. 7).

O paradigma interpretativo/ hermenêutico baseia-se na relação entre investigador e realidade estudada, “ (...) na qual o conhecimento só se obtém através de um processo de compreensão dos fenómenos, que permite a inteligibilidade interior que está na base do conhecimento do mundo social e da acção.” (Reis, 2010, p. 39).

Assim, procuramos compreender os comportamentos humanos, interpretando situações do quotidiano e valorizando o “saber ser” numa tentativa de proceder à mudança social. Importa referir que apesar de existirem comportamentos idênticos o significado que lhe é atribuído pode variar consoante a perspetiva de cada um de nós.

3.1.2. Metodologia de investigação/ intervenção

Tendo em conta o contexto em que o estágio foi desenvolvido é possível aferir que este possui como linha de orientação a metodologia de Investigação-ação participativa. Optei por esta metodologia uma vez que permite ter um conhecimento efetivo dos significados que os sujeitos atribuem à realidade que os envolve, promovendo a participação ativa de todos os intervenientes.

A metodologia é caracterizada, com base em Cohen & Manio (1994), como sendo uma metodologia que implica todos os participantes no processo de investigação. A investigação-ação participativa “ (...) consiste na recolha de informações sistemáticas com o objectivo de promover mudanças sociais.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 292), ou seja, é considerada um processo através do qual os respetivos intervenientes procedam à identificação e ao questionamento dos problemas relativos à realidade em que estão inseridos, com o objetivo de proceder à mudança.

Na investigação-ação participativa é importante manter o equilíbrio entre a autonomia, a cooperação e a hierarquia. A tomada de decisões deve ser partilhada entre todos os intervenientes.

Por fim, podemos afirmar que a investigação-ação participativa “orienta-se para o aperfeiçoamento mediante a mudança e para a aprendizagem a partir das consequências da mudança: é participativa (...) a sua finalidade última consiste na acção transformadora da realidade” (Trilla, 1998, p.111).

3.1.3. Métodos e técnicas de investigação

Os métodos e técnicas que orientaram a intervenção são essencialmente, de natureza qualitativa, apesar que a quantitativa foi, igualmente, utilizada para a análise estatística de dados, nomeadamente a elaboração dos gráficos. A junção da abordagem qualitativa e quantitativa permitiu-nos uma interpretação mais profunda e completa, objetividade e profundidade sobre o objeto de estudo e a aquisição de mais e mais profunda informação.

Os métodos e técnicas utilizados ao longo do projeto “Viver e envelhecer ativamente: um projeto de promoção do envelhecimento ativo” foram adotados consoante as necessidades metodológicas que foram surgindo. Devido às limitações e fragilidades do público-alvo, os métodos e as técnicas foram adaptados para que a informação fosse perceptível para os utentes e viável para o projeto.

As técnicas de investigação são “conjuntos de procedimentos bem definidos e transmissíveis, destinados a produzir certos resultados na recolha e tratamento da informação ...” (Almeida e Pinto 1995, p. 78). Numa primeira fase de investigação, particularmente o diagnóstico de necessidades e interesses, os métodos e as técnicas foram fulcrais para a elaboração e planificação das atividades do projeto. Uma vez que os métodos e as técnicas utilizadas permitiram conhecer mais profundamente o público-alvo, a instituição e os serviços prestados na mesma.

Ao longo de todo o projeto de intervenção foram utilizadas métodos e técnicas e investigação, nomeadamente:

Observação participante

A observação participante consiste “na inserção do observador no grupo observado, o que permite uma análise global e intensiva do objecto de estudo” (Almeida & Pinto, 1995, p. 97), esta foca-se essencialmente no “comportamento dos actores (...) bem como os fundamentos culturais e ideológicos que lhes subjazem” (Quivy e Campenhoudt, 1995, p. 196).

Esta técnica permitiu-nos compreender um meio que não conhecia, integrar-me de forma progressiva nas dinâmicas e atividades que existiam na instituição e aos poucos ganhar a confiança do público-alvo.

Com a observação participante foi possível, numa fase inicial da intervenção, observar e acompanhar as dinâmicas da instituição, como por exemplo as tarefas diárias, as refeições, a

execução das atividades realizadas, bem como a postura que cada utente tinha perante essas mesmas dinâmicas. Foi uma técnica utilizada em todo o projeto de investigação porque ajudou a aprofundar conceitos e perceber melhor a realidade na qual estávamos inseridas.

Em suma, é ideal para conhecer o meio que nos é estranho e as pessoas que nele estão envolvidas.

Pesquisa e Análise documental

“Segundo Caulley (1981), a análise documental busca identificar informações factuais nos documentos a partir de questões ou hipóteses de interesse.” (Ludke & André, 1986, p.38) Esta citação mostra-nos que a análise documental assenta na procura de documentos que nos tragam informações reais e que vão de encontro ao foco e do interesse que o autor tem. Isto é, consiste numa procura organizada e adequada às questões e às hipóteses que estão presentes na investigação.

Com isto percebemos que as principais características do método são:

- Tem de ir ao encontro do que o investigador procura;
- Deve responder às questões realizadas pelo mesmo;
- Devem ser documentos de natureza fiável;
- Devem conter informações reais e não fictícias.

Numa fase inicial do projeto foram analisados vários documentos cedidos pela própria instituição, a análise desses mesmos documentos permitiu um conhecimento mais aprofundado da instituição. Nos documentos cedidos pela instituição analisamos o regulamento, o manual da qualidade, a história, a missão, os valores, os objetivos, as valências e o plano de atividades em vigor deste mesmo ano.

Por fim, aprofundar a temática com a qual estamos envolvidos foi necessário pesquisar autores conceituados, obras e outros projetos que abordassem a mesma temática do nosso projeto de intervenção.

Conversas informais

As conversas informais foram utilizadas ao longo de todo o processo de investigação /intervenção. Estas foram surgindo com as técnicas e monitoras do lar e centro de dia, com os

utentes e membros da direção. As conversas informais são um complemento aos restantes métodos e técnicas e ajudaram-nos a perceber quais as necessidades, interesses, motivações, bem como, as fragilidades e dificuldades dos utentes.

Inquérito por questionário

O inquérito por questionário foi utilizado como uma técnica de recolha de dados e como uma técnica de avaliação. Este é um método de recolha de dados que tem duas variáveis, nomeadamente, o inquérito por entrevista e o inquérito por questionário (a variante que utilizamos no nosso projeto). Este “consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, (...), uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto de interesse dos investigadores.” (Quivy & Campenhoudt, 2003, p. 188)

Nos questionários realizados a cerca de 24 utentes optamos por utilizar questionários semiestruturados, recorrendo a questões abertas, fechadas e semiabertas para que dessem uma maior oportunidade de resposta aos utentes. O primeiro inquérito por questionário, constituído por 15 questões, encontrava-se dividido em duas partes. A primeira parte desse questionário permitiu-nos conhecer a realidade social sobre a qual íamos intervir, bem como as limitações e fragilidades dos utentes envolvidos. Relativamente à segunda parte, esta remetia para gostos e preferências dos utentes e quais as futuras atividades que gostariam de ver desenvolvidas por nós na instituição.

No final do projeto foi igualmente realizado um questionário, a 24 idosos, com 12 questões que permitiu aos utentes avaliarem as atividades realizadas na instituição. A última questão do questionário era de cariz construtivo para apurar o que, na opinião dos idosos, poderia ter sido feito de forma diferente tendo em conta os seus interesses. A principal finalidade deste último questionário foi avaliar o projeto na sua totalidade.

Diários de bordo

Por fim, o diário de bordo foi também utilizado como instrumento de investigação. Neste podemos encontrar tudo o que se passou ao longo de todo o projeto, nomeadamente as observações, acontecimentos mais importantes, comentários dos utentes, como decorreram as atividades e as informações recolhidas nas conversas informais.

Assim, podemos afirmar que o diário de bordo é um “ (...) relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha (...) ” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 150), traduzindo-se num diário que ajuda o investigador a lembrar e acompanhar o desenvolvimento de todo o projeto.

3.1.4. Técnicas de intervenção

As atividades do projeto “Viver e envelhecer ativamente: um projeto de promoção do envelhecimento ativo” estão divididas em cinco subtemas, nomeadamente, a oficina de estimulação cognitiva, o atelier de educação e promoção da saúde, a oficina da intergeracionalidade, o atelier de expressões plásticas e reciclagem, o atelier de culinária e a oficina Cultural, como tal as técnicas de intervenção utilizadas devem auxiliar as atividades desenvolvidas.

As técnicas de intervenção são os procedimentos utilizados relativos aos “métodos e técnicas sociais, pedagógicas e artísticas e a todos os aspetos a ter em conta na organização e realização de atividades socioculturais” (Ander- Egg, 2000, p. 324).

Perante as técnicas de intervenção apresentadas por Ander-Egg (2000) são utilizadas no nosso projeto para técnicas para a realização de atividades lúdicas, de comunicação e informação, de realização de atividades artísticas e técnicas grupais. A forma como realizamos as atividades é de extrema importância porque devem de ir ao encontro às necessidades e interesses dos utentes, aos objetivos traçados e promover ao desenvolvimento integral dos utentes.

Técnicas para a realização de atividades lúdicas

Ander-Egg (2000) afirma que existem várias técnicas para aplicar nas atividades deste cariz e estas devem reunir três condições básicas: serem formativas, serem participativas e serem festivas. Formativas porque procuram promover o desenvolvimento da pessoa, festivas para proporcionar alegria e felicidade a quem nelas participa, e, por fim, participativas porque permitem a tomada de iniciativa individual e grupal.

As atividades que estiveram relacionadas com estes tipos de técnicas foram sobretudo os trabalhos manuais, a expressão plástica, a reciclagem e os jogos de estimulação cognitiva. Os

jogos desenvolvidos permitem desenvolver os utentes a nível da comunicação, e expressão mas, ao mesmo tempo, diverti-los.

Foi a técnica que mais permitiu captar a atenção dos participantes, promover o seu desenvolvimento e fazer com que estes disfrutassem das atividades.

Técnicas de comunicação e informação

O autor divide as técnicas de comunicação e informação como comunicação oral, técnicas de comunicação social e exposições.

No atelier de educação e promoção da saúde optamos por utilizar uma técnica de comunicação mais expositiva e informativa, uma vez que o objetivo era esclarecer o público-alvo sobre várias temáticas importantes para a seu bem-estar e qualidade de vida. A comunicação permitia aos utentes expressar o seu saber e esclarecer as suas dúvidas perante os restantes colegas.

A comunicação social esteve constantemente presente ao longo do processo de intervenção, uma vez que algumas atividades incluíam a escrita de mensagens e de poesia, como por exemplo na “árvore da alegria”, na celebração do dia mundial da poesia e a construção de quadras alusivas ao dia de S. António.

Relativamente às exposições, todos os trabalhos temáticos realizados eram expostos na sala de convívio ou na sala de refeições de forma a que as visitas, os funcionários e restantes elementos do Centro Social tivessem a oportunidade de visualizar o trabalho desenvolvido pelos utentes.

Técnicas grupais

As técnicas grupais foram utilizadas ao longo de todo o projeto proporcionando ao público-alvo interação, comunicação e crescimento a nível social. Foram importantes uma vez que fomentaram nos utentes a importância do trabalho em equipa e o respeito pela opinião e ideais do outro. Deste modo, proporcionaram uma maior abertura e desinibição entre os membros do grupo, sendo, por isso, fulcrais na criação de um bom ambiente de trabalho.

Nas atividades intergeracionais foram utilizadas técnicas grupais e estas permitiram reforçar o sentimento de responsabilidade dos elementos do grupo perante as crianças e os jovens. Aqui os utentes organizava-se de forma exemplar querendo todos participar e orientar as atividades realizadas com os mais novos.

Em suma, as técnicas grupais foram muito pertinentes para o grupo porque aumentou a ligação, a coesão e bom relacionamento entre eles.

Técnicas de realização de atividades artísticas

As técnicas de realização de atividade artística foram mais utilizadas na realização de espetáculos como o cantar os Reis e o arraial de Santo António, o que implicava a definição de um tema, a decoração alusiva ao mesmo, a realização de ensaios e a apresentação da atividade.

3.1.5 Processo de tratamento de dados

Análise de Conteúdo

A análise de conteúdo é uma técnica que segundo Berelson (1954), “ (...) visa a descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tendo por finalidade a sua interpretação”. Após a recolha de dados, através das técnicas mencionadas em pontos anteriores, esta permite realizar a análise dos dados recolhidos, descreve-los e interpreta-los de forma objetiva.

Assim sendo, a análise de conteúdo é “o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objectivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 205)

3.2. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo.

Neste ponto irão ser mencionados os recursos mobilizados para a intervenção, bem como as limitações encontradas ao longo de todo o processo. Para a realização do projeto é necessário recorrer a um conjunto de recursos humanos, materiais, físicos e financeiros para garantir a sua acessibilidade e o seu sucesso do mesmo.

Numa fase inicial, foi fulcral perceber quais os recursos que o Centro Social dispunha para a realização do projeto. Como tal, era necessário um espaço comodo e confortável para a dinamização das sessões e alguns recursos materiais.

Assim, os recursos humanos indispensáveis e mobilizados para o projeto foram os utentes que participaram nas atividades, a orientadora, a acompanhante local, os jovens voluntários no centro de dia e lar, as crianças da creche, a enfermeira e o grupo de Cantares e Concertinas.

Quanto aos recursos materiais para a realização das atividades foram necessários: mesas, cadeiras, papel, lápis, cola, cartolinas, lápis de cores, canetas, jornais, revistas, tintas acrílicas, pincéis, sistema de áudio e projeção, tecido, utensílios de culinária e carrinha do respetivo Centro Social. Importa que referir que todos os recursos materiais foram cedidos pela instituição mas sempre que possível foram utilizados materiais recicláveis. Foram ainda utilizados jogos didáticos, livros de histórias e lendas, bem como o material necessário para a realização das atividades que era preparado previamente antes de cada sessão.

Ao longo do desenrolar deste projeto de intervenção confrontei-me com algumas limitações que, por vezes, punham em causa o bom funcionamento dos ateliers e oficinas.

Assim, numa fase inicial, deparamo-nos com a questão do espaço para a realização das atividades. O espaço cedido pela instituição para a realização das sessões foi a sala de convívio onde existia bastante ruídos, a televisão ligada, as visitas dos familiares e bastante movimento. As atividades tiveram de ser todas desenvolvidas nesta sala afetando assim, por vezes, a concentração dos utentes e o bom funcionamento das atividades.

Por fim, a idade avançada e estado de saúde de alguns utentes revelaram-se, numa fase inicial, como um entrave à concretização de algumas das atividades que tínhamos em mente. Esta dificuldade transformou-se num grande e gratificante desafio, um vez que tinha de existir uma grande adaptação da minha parte para com o público. Apesar de tudo os idosos foram capazes de realizar todas as atividades e ultrapassar todas as minhas expetativas.

Capítulo IV

Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação

O trabalho de intervenção realizado desenvolveu-se tendo em conta três fases: fase de sensibilização, implementação e avaliação.

1ª Fase	Atividades	Avaliação
Sensibilização	- Conhecer as instalações do Centro Social e Paroquial	Avaliação Diagnóstica
	- Reunião com a acompanhante local	
	- Conversas informais com o público-alvo, funcionários e técnicos	
	- Observação	
	- Inquérito por questionário	
	- Pesquisa e análise documental	
	- Análise dos dados	

2ª Fase	Atividades Desenvolvidas	Avaliação
Implementação	- Oficina de estimulação cognitiva	Avaliação Contínua
	- Atelier de educação e promoção da saúde	
	- Oficina da intergeracionalidade	
	- Atelier de expressões plásticas e reciclagem	
	- Atelier de culinária	
	- Oficina cultural	

3ª Fase	Atividades	Avaliação
Avaliação	- Observação	Avaliação Final
	- Conversas informais	
	- Inquérito por questionário	
	- Diário de bordo	
	- Análise de conteúdo	

4.1. Descrição das atividades desenvolvidas

De seguida, iremos apresentar os objetivos de cada uma das atividades desenvolvidas ao longo do projeto, bem como a sua descrição e avaliação contínua.

Assim, as atividades encontram-se divididas em seis ateliers, mais concretamente, a oficina de estimulação cognitiva, o atelier de educação e promoção da saúde, a oficina da intergeracionalidade, o atelier de expressões plásticas e reciclagem, o atelier de culinária e a oficina Cultural.

No que respeita à avaliação contínua, esta será evidenciada no final da descrição de cada atelier ou oficina.

Oficina de estimulação cognitiva

Objetivos:

- Estimular a memória e a concentração;
- Fomentar a socialização e o espírito de grupo;
- Estimular o pensamento e a linguagem

Descrição:

A oficina de estimulação cognitiva foi estruturada em função das necessidades do grupo populacional desta intervenção, uma vez que é um grupo bastante envelhecido e com alterações da memória associadas à própria idade. Esta tem em vista estimular e desenvolver os níveis de concentração e áreas afetadas, nomeadamente a memória, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos participantes.

Ao longo da nossa intervenção foram realizadas diversas atividades que tinham como principal objetivo estimular a memória, a linguagem, a escrita mas sobretudo a valorização do “eu”. Uma vez, que este grupo de utentes detinham uma autoestima baixa, não se autovalorizavam e por vezes existia um mau relacionamento entre o grupo. Assim, a primeira atividade, “Quem sou eu?”, foi idealizada para ultrapassar algumas dessas barreiras. Nesta atividade cada utente teve a oportunidade de relatar um pouco da sua história de vida, gostos pessoais, virtudes e defeitos. No final da atividade os utentes puderam concluir que não somos todos iguais e que temos de respeitar o “outro” como ele é. Assim, esta dinâmica promoveu acima de tudo a coesão grupal e o aumento da autoestima dos idosos.

As restantes atividades desenvolvidas nesta oficina focavam principalmente a escrita e a linguagem. É de realçar que a maioria dos participantes não sabem ler nem escrever mas participaram com bastante afluência nas atividades de construção de quadras e escrita criativa. Assim, de um modo genérico integraram na oficina as seguintes atividades:

- “Quem sou eu?”;
- Jogo da memória;
- Construção de quadras alusivas ao dia S. Valentim;
- Jogo das cores;
- Memórias do 25 de Abril;
- Escrita criativa alusiva ao dia da família;
- Jogo do bingo;
- Jogo da mimica;
- Construção de quadras alusivas ao dia de S. António;
- Jogo do labirinto.

Avaliação:

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
10	12	6	5	1	-	-
Percentagem	100%	50%	41,7%	8,3%	-	-

Quadro 1- resultados da avaliação intermédia da oficina de estimulação cognitiva

Ao longo das 10 sessões realizadas na oficina de estimulação cognitiva, contamos com a presença de 12 participantes. Na primeira sessão os utentes estavam um pouco apreensivos e, alguns referiam que nunca tinham feito jogos deste género mas após visualizarem as dinâmicas quiseram participar. Posso aferir que os utentes demonstraram uma postura bastante positiva e um nível competitivo bastante elevado durante os jogos de estimulação cognitiva.

No quadro 1 é possível verificar os resultados da avaliação contínua do atelier de estimulação cognitiva, onde 6 utentes referem estar muito satisfeitos (50%), 5 utentes satisfeitos (41,7%) e, apenas 1 utente (8,3%) referiu estar mais ou menos satisfeito.

Um utente, na fase inicial das sessões, estava com dificuldades de interação com os restantes participantes da oficina. É um utente que possui diversos problemas de concentração e ansiedade. No entanto, ao longo das atividades deparamo-nos com uma melhoria significativa, em que a utente passou a conseguir realizar as atividades propostas e a interagir com os restantes participantes.

Os participantes da oficina de estimulação cognitiva distinguiram como atividades preferidas as “memórias do 25 de Abril”, “construção de quadras alusivas ao dia S. Valentim” e “construção de quadras alusivas ao dia de S. António”. Utilizaram como argumentos o facto de recordar memórias antigas e o gosto pela poesia.

Atelier de educação e promoção da saúde

Objetivos:

- Adquirir novos conhecimentos para futuramente prevenir problemas de saúde;
- Prevenir situações de risco do quotidiano.

Descrição:

A educação e a promoção da saúde é de extrema importância na vida dos participantes deste projeto, uma vez, que encontram-se numa faixa etária propícia a fragilidades e vários problemas de saúde. Este atelier, tal como os anteriores, foi idealizado e estruturado a pensar nos participantes, com o objetivo de prevenir situações de risco, como por exemplo quedas, adquirirem um estilo de vida saudável e prevenir futuros problemas de saúde.

Ao contrário dos restantes ateliers, neste desenvolveram-se sessões mais expositivas permitindo aos participantes momentos de reflexão e partilha de experiências acerca de comportamentos de risco.

Para manter um estilo de vida saudável e equilibrada é necessário aliar a alimentação à atividade física. Neste sentido, a primeira sessão consistiu em alertar os utentes para a importância que exercício físico tem nas suas vidas e quais os exercícios que podem realizar em cada caso específico.

As atividades foram divididas em quatro sessões e em duas delas, nomeadamente a “alimentação saudável e exercício físico” e a “diabetes”, contamos com a presença da enfermeira do Centro Social e Paroquial que respondeu a dúvidas mais específicas de alguns participantes. No decorrer das sessões foi dada a voz aos participantes e passagens de pequenos vídeos para sensibilização. Com este atelier pretendeu-se assim consciencializar os participantes para a importância de hábitos de vida saudáveis que lhes vão proporcionar qualidade de vida. Integraram, assim, no atelier as seguintes atividades:

- Alimentação saudável e exercício físico;
- Prevenção de quedas;
- Diabetes;
- Envelhecimento e qualidade de vida.

Avaliação:

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
4	19	8	11	-	-	-
Percentagem	100%	42,1%	57,9%	-	-	-

Quadro 2- resultados da avaliação intermédia do atelier de educação e promoção da saúde

No atelier de educação e promoção da saúde foram realizadas 4 sessões e contamos com a presença de 19 participantes.

Como podemos observar no quadro 2, 8 (42,1%) utentes mencionam estar muito satisfeitos com as sessões realizadas e 11 (57,9%) referem estar satisfeitos.

Apesar deste atelier possuir sessões mais expositivas os utentes mostraram-se sempre muito interessados nas sessões e referiram que é importante estarem informados para todo o tipo

de situações. A escolha do tema “alimentação saudável e exercício físico” referiu-se ao facto dos utentes possuírem, na instituição, aulas de ginástica duas vezes por semana e mostram-se sempre muito apreensivos à realização das mesmas. Nesta sessão tentamos alertá-los para a importância da atividade física e quais os exercícios adequados à sua condição física, aumentando assim a participação nas aulas de ginástica da instituição.

A participação e a interação revelou-se bastante positiva, os utentes por vezes relatavam exemplos reais sobre as temáticas conseguindo criar mesas de discussão muito interessantes.

O facto de existir um participante médico reformado foi uma mais-valia para o atelier.

Oficina da intergeracionalidade

Objetivos:

- Valorizar as competências, aptidões, saberes e a cultura dos utentes;
- Promover encontros intergeracionais;

Descrição:

A oficina da intergeracionalidade possuiu como principais finalidades proporcionar momentos de aprendizagem mútua, de interação, troca de saberes e tradições entre jovens e os utentes do centro social e paroquial. Para a realização das sessões que formaram esta oficina contamos com a participação dos jovens de uma escola profissional do concelho.

A primeira atividade desenvolvida nesta oficina foi a “troca de saberes” que se baseou num clima de conversa, que fluiu naturalmente, onde os utentes e os jovens tiveram a oportunidade de trocar experiências e saberes. Esta conversa englobou a troca de provérbios, adivinhas, lendas e contos populares. Os utentes proferiam provérbios e adivinhas para os mais jovens adivinhar, relativamente as lendas e aos contos populares era visível a atenção e o entusiasmo dos jovens pelas histórias que os utentes iam contando.

Em dias diferentes foram realizados jogos de estimulação cognitiva entre os jovens e os utentes, como por exemplo o jogo do STOP, o jogo do bingo e o jogo do dominó. Durante o decorrer dos jogos os jovens auxiliavam os idosos nas suas dificuldades.

No atelier de expressões plásticas e reciclagem os utentes contruíram a “árvore da alegria” e devido aos vários problemas de mobilidade dos utentes a pintura da mesma ficou comprometida, então os jovens disponibilizaram-se para ajudar na pintura da mesma. Foi uma tarde bastante

animada onde os utentes e os jovens se ajudaram mutuamente e embelezaram a nossa árvore da amizade.

Por fim, a última atividade foi a celebração do dia da criança. E neste atividade contamos com a participação das crianças da creche da mesma instituição. Foi um final de manha bastante animada onde realizamos um pequeno lanche e entregamos as crianças os presentes que os utentes realizaram para eles.

Integraram no atelier as seguintes atividades:

- Troca de saberes;
- Jogo do STOP (nomes, flores ou frutos, cidades e objetos)
- Jogo do bingo;
- Jogo do dominó;
- Pintura da árvore da alegria;
- Celebração do dia mundial da criança.

Avaliação:

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
6	14	4	9	1	-	-
Percentagem	100%	28,6%	64,3%	7,1%	-	-

Quadro 3- resultados da avaliação intermédia da oficina da intergeracionalidade

Na oficina da intergeracionalidade contamos com a presença especial dos alunos de uma escola profissional que evidenciaram bastante interesse em conviver com os nossos seniores e proporcionar-lhes momentos diferentes com a sua presença.

Nas 6 sessões realizadas participaram cerca de 14 utentes. Como podemos observar no quadro 4 utentes (28,6%) mostram-se muito satisfeitos com a oficina e referiram que é extremamente importante para eles a presença dos jovens uma vez que traz vida à instituição e faz-lhe lembrar a presença dos netos. Cerca de 9 utentes (64,3%) dizem estar satisfeitos com as sessões e 1 utente (7,1%) mais ou menos satisfeito.

A “troca de saberes” e a “pintura da árvore da alegria” foram eleitas como atividades preferidas dos utentes.

Atelier de expressões plásticas e reciclagem

Objetivos:

- Estimular a memória e a concentração;
- Fomentar a socialização e o espírito de grupo;
- Fomentar a destreza motora;

Descrição:

O atelier de expressões plásticas e reciclagem foi planeado para que os utentes que nele participam pudessem ter o contacto com novos materiais e novas ferramentas. Neste atelier os utentes mostrarem as suas capacidades para as artes plásticas e descobriram capacidades que nunca imaginaram ter.

Ao longo das diferentes estações do ano e épocas festivas decoramos o placar da sala de convívio alusivo às mesmas. Nestas atividades foram sempre utilizados materiais reciclados, como por exemplo: caixas de ovos, tecidos, embalagens de leite, capsulas de café, entre outros.

A “árvore da alegria” foi pintada numa das paredes da sala de convívio. Devido à grande adesão da atividade foram formadas várias equipas de trabalho e atribuídas tarefas de acordo com as limitações e gostos pessoais de alguns utentes. Assim sendo, desenhamos e pintamos molduras para posteriormente serem colocadas as fotografias de momentos vividos na instituição entre os utentes. Após a pintura da árvore na parede foram penduradas as molduras com mensagens de amizade que os próprios utentes elaboraram para os colegas e funcionários da instituição. A árvore foi decorada com flores e borboletas criadas com materiais reciclados.

A última atividade desenvolvida neste atelier foi a decoração para o arraial de S. António onde decoramos a sala de convívio com diversos balões, bandeiras com mensagens e sardinhas. As sardinhas foram construídas em cartão e decoradas com botões e tecidos coloridos.

Integraram no atelier as seguintes atividades:

- Placar de inverno;
- Árvore da alegria;
- Criação de flores e borboletas com material reciclado;
- Decoração do placar do dia de S. Valentim com material reciclado;
- Placar da primavera;
- Decoração para semana Santa;
- Lembranças em papel eva para o dia da criança;
- Decoração para o arraial de S. António.

Avaliação:

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito insatisfeito 
8	12	7	5	-	-	-
Percentagem	100%	58,3%	41,7%	-	-	-

Quadro 4- resultados da avaliação intermédia do atelier das expressões plásticas e reciclagem

No atelier das expressões plásticas e reciclagem, como podemos observar no quadro 4, foram realizadas 8 sessões e contamos com a presença de 12 utentes.

É um atelier onde 7 participantes demonstram estar muito satisfeitos (58,3%) e 5 satisfeitos (41,7%). Os utentes que constituem este grupo são bastante ativos, criativos e revelam ainda mais curiosidade e interesse pelo facto de utilizarmos materiais reciclados e imaginar aquilo que podemos realizar com eles. Os utentes que pertencem à valência de centro de dia, por vezes, traziam das suas casas restos de tecidos e alguns pacotes, caixas de ovos, etc. perguntando o que poderíamos fazer com esses materiais.

Num caso particular de um utente, que possui diversos problemas de ansiedade e de má relação com os restantes utentes, numa fase inicial não conseguia estar sereno e realizar a proposta de atividade até ao final. No entanto, ao longo das sessões notou-se uma melhoria significativa na postura, concentração e no trabalho em equipa.

Ao longo das sessões foi visível a evolução dos utentes ao nível do espírito de equipa e companheirismo. Inicialmente os utentes não respeitavam os ideais e a opinião do outro, com o passar do tempo foi visível a evolução e a ajuda que prestavam uns aos outros ao longo das atividades.

Atelier de culinária

Objetivos:

- Estimular a memória e a concentração;
- Fomentar a inter-relação humana e a interação social;
- Valorizar as tradições, a cultura e os saberes dos idosos;

Descrição:

O atelier de culinária foi desenvolvido a pedido de várias utentes do sexo feminino do grupo em questão. Estas utentes despertam um grande interesse pela culinária e confeção de doces. Ao longo das sessões foi possível a confeção de alguns doces não só para épocas festivas mas também para o lanche dos restantes utentes.

As receitas e técnicas usadas neste atelier são muito antigas e as nossas utentes fizeram questão de as partilhar com os restantes elementos do grupo e funcionárias da instituição. As tradições e os saberes de cada utente foram fundamentais para a elaboração destas receitas.

Integraram no atelier as seguintes atividades:

- Bolachas húngaras, em forma de coração, para celebração do dia de S. Valentim;
- Doce de abóbora e laranja;
- Bolo de laranja para lanche do dia mundial da família;
- Bolo de chocolate e cenoura.

Avaliação:

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito insatisfeito 
4	8	7	1	-	-	-
Percentagem	100%	87,5%	12,5%	-	-	-

Quadro 5- resultados da avaliação intermédia do atelier de culinária

O atelier de culinária foi composto apenas por 8 participantes do sexo feminino. Foram realizadas apenas 4 sessões e as 7 participantes revelaram-se muito satisfeitas (87,5%) com a participação nestas sessões. Ao longo das sessões é visível o gosto que as utentes possuem pela culinária e, durante as mesmas, vão discutindo diferentes formas de realizar as receitas.

Apenas uma utente (12,5%) mencionou estar satisfeita, como podemos observar no quadro 5. As participantes mostraram-se felizes com a participação neste atelier e justificaram essa felicidade referindo que já não realizavam doçarias há bastante tempo.

Oficina Cultural

Objetivos:

- Estimular a memória e a concentração;
- Despertar a sensibilidade de cada utente para a leitura e a música.

Descrição:

A oficina cultural engloba diversas atividades, desde música, lendas, a visitas, a concertos e a participação em festividades. Os utentes que participam nesta oficina são bastante dinâmicos e ativos para tal, as atividades devem acompanhar a mesma dinâmica. Todas as atividades foram idealizadas para que os utentes tenham acesso a práticas culturais e marcos importantes da nossa sociedade, nomeadamente o 25 de Abril, onde os utentes tiveram a oportunidade de relembrar a história, músicas da época, documentários, bem como ícones da época. Na oficina proporcionamos aos utentes visitas a museus e a participação em festas populares, nomeadamente, o arraia de S. António.

Numa das sessões desenvolvidas contamos com a participação do grupo de cantares e concertinas que realizou um concerto para a comunidade do centro social. Por fim, para celebração do dia mundial da poesia foram sugeridos pelos utentes poetas, dos quais foram selecionados poemas para realizar a leitura dos mesmos, fomentando assim as práticas de leitura.

Integraram na oficina as seguintes atividades:

- Lenda dos Reis Magos;
- Cantar os reis;
- Visualização de imagens e documentários sobre o 25 de Abril;
- Assistência da atuação do grupo de cantares e concertinas;
- Visita ao museu da indústria têxtil;
- Celebração do dia mundial da poesia;
- Arraial de S. António.
- Músicas tradicionais;

Avaliação:

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito insatisfeito 
8	23	18	5	-	-	-
Percentagem	100%	78,3%	21,7%	-	-	-

Quadro 6- resultados da avaliação intermédia da oficina cultural

A oficina cultural é das mais frequentadas pelos utentes, com cerca de 23 participantes, uma vez que este não exige um grande esforço físico e, assim, os utentes mais vulneráveis podem participar.

Nesta oficina foram realizadas 8 sessões. 18 (78,3%) referem estar muito satisfeitos e 5 participantes dizem estar satisfeitos (21,7%) com a participação neste atelier, como é visível no quadro 6.

No final da atuação do grupo de cantares e concertinas desfrutei da oportunidade de conversar com alguns utentes que mencionaram que o momento foi bastante importante para eles, uma vez, que têm um grande gosto por concertinas e em tempos também tocaram esse instrumento, e, puderam assim recordar os seus tempos antigos.

Esta oficina revelou-se importante para alguns utentes porque puderam sair por momentos da instituição para visitar o museu da indústria têxtil.

4.2 Evidenciação de resultados obtidos (previsíveis e não previsíveis)

A avaliação do projeto de intervenção foi imprescindível para uma intervenção adequada do mesmo.

Segundo Boutinet (1996), “a avaliação acompanha qualquer prática. Ela não se apresenta, simplesmente, na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais, que constituem outras tantas avaliações intermédias, a prática toma melhor consciência daquilo que faz.” (p.267). Como verificamos na citação, a avaliação do projeto deve ser contínua para conseguirmos perceber se os objetivos traçados à priori estão a ser alcançados, bem como compreender o que está a acontecer de forma menos positiva para melhorar.

A intervenção realizada no projeto foi marcada por uma avaliação inicial (o diagnóstico de necessidades e interesses), a avaliação de cada atividade, a avaliação intermédia do projeto e, por fim a avaliação final. Todos estes marcos de avaliação permitiram-nos uma avaliação precisa e exata de toda a realidade que envolve o projeto.

A avaliação inicial, designada por diagnóstico de necessidades e interesses (anexo 1), realizada através de um inquérito por questionário, permitiu-nos recolher toda a informação necessária sobre o público-alvo com que futuramente iríamos intervir. Esta avaliação tornou-se fulcral para perceber quais as necessidades e interesses dos utentes para ir de encontro às suas vontades e motivações.

Para a avaliação das atividades do projeto de intervenção foi elaborado um mini questionário (anexo 3), este foi passado pelos utentes no fim da realização de cada atividade, com o objetivo de entender se as atividades iam de encontro às necessidades e interesses dos utentes. Para a avaliação das atividades foram igualmente realizadas observações, conversas informais e

o diário de bordo. O questionário realizado continha uma questão onde os participantes podiam avaliar o grau em que classificavam a atividade em questão.

A realização da avaliação intermedia permitiu-nos perceber como estava a decorrer o projeto, perceber se os objetivos estavam ou não ser alcançados, se a dinâmicas estavam a ser adequadas para o público em questão e se os utentes estavam integrados no projeto. A avaliação contínua tornou-se muito importante uma vez que conseguimos ter um parecer sobre a intervenção realizada até ao momento.

Os registos sistemáticos no diário de bordo foram igualmente utilizados para todo o processo de avaliação.

Numa fase final, e como forma de avaliação final de toda a intervenção, passamos um questionário aos utentes com duas finalidades: avaliarem a totalidade das oficinas e ateliers implementados e avaliarem o desempenho da estagiária. A realização da avaliação final aliada à avaliação contínua permitiu realizar um balanço sobre o impacto da intervenção nos utentes e na própria instituição.

Deste modo, no que concerne aos resultados do inquérito por questionário a que os utentes responderam, os resultados foram os seguintes:

1. Gostou das atividades?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Sim	24	100%
Não	0	0%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 7- Resultados da questão nº 1 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

No quadro 1, podemos observar os resultados da primeira questão, onde 24 utentes responderam que gostaram das atividades desenvolvidas (100%).

2. Quais são os ateliers/ oficinas que mais gosta?

Categorização das respostas	Nº	Porcentagem
Atelier das Expressões Plásticas e Reciclagem	12	50%
Atelier de Culinária	8	33,3%
Oficina Cultural	23	95,8%
Oficina de Estimulação Cognitiva	12	50%
Oficina da Intergeneracionalidade	14	58,3%
Atelier de Educação e Promoção da Saúde	19	79,2%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 8- Resultados da questão nº 2 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

Quando questionados acerca das oficinas/ateliers que mais gostavam (Quadro 2), a Oficina Cultural sobressai com a referência de 23 utentes (95,8%), seguido do Atelier de Educação e Promoção da Saúde, com 19 utentes a revelarem a sua preferência (79,2%) e Oficina da Intergeneracionalidade, indicada por 14 dos utentes (58,3%). Com o mesmo valor de preferência, 12 utentes, aparece o Atelier de Expressões Plásticas e Reciclagem e a Oficina de Estimulação cognitiva (50%). Com menor alusão surge o Atelier de Culinária, frequentado apenas por 8 utentes do sexo feminino (33,3%).

3. Com as atividades desenvolvidas apreendeu algo de novo?

Categorização das respostas	Nº	Porcentagem
Sim	22	91,7%
Não	2	8,3%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 9- Resultados da questão nº 3 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

No quadro 3, com a questão “Com as atividades desenvolvidas apreendeu algo de novo?”, podemos verificar que 22 participantes (91,7%) afirmaram que apreenderam algo de novo, por outro lado, 2 participantes (8,3%) responderam que não apreenderam.

3.1 Se sim, o quê?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Alimentação saudável	5	22,7%
Reciclar material	6	27,3%
Trabalhar em grupo	3	13,6%
Lendas e histórias	1	4,5%
Outras	3	13,6 %
Não respondeu	4	18,2%
Nº total de inquiridos	22	

Quadro 10- Resultados da questão nº 3.1 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

Como podemos verificar no quadro 4, os utentes que referem que apreenderam algo de novo nas oficinas e ateliers dão exemplos das suas aprendizagens, nomeadamente, alimentação saudável, reciclar material, trabalhar em grupo e lendas e histórias. As aprendizagens mais significativas, cerca de 6 utentes (27,3%), são ao nível da reciclagem e como trabalhar esses mesmos materiais. Os utentes referem que poucos trabalhos tinham realizado neste âmbito e revelam gosto e referem a importância que estes têm para o meio ambiente.

Os momentos dedicados à alimentação, no Atelier de Educação e Promoção da Saúde, foram momentos de aprendizagem para 5 participantes (22,7%). Estes utentes referiam que passaram a optar por alimentos mais saudáveis e a ter a alimentação mais cuidada e equilibrada.

Trabalhar em grupo, partilhar e conviver era um entrave na vida de alguns participantes das oficinas/ ateliers. 3 Participantes (13,6%) revelaram como aprendizagem trabalhar em grupo ou em equipa.

As atividades dedicadas ao conto e à leitura de histórias e lendas foram evidenciadas por 1 utentes (4,5%) como aprendizagem. O utente referiu ainda que retomou o gosto pela leitura.

Os restantes utentes realçaram outras aprendizagens e 4 (18,2%) não conseguiram mencionar e justificar as suas aprendizagens.

Relativamente às outras aprendizagens mencionadas por 3 utentes (13,6%), estes dizem que “apreenderam sobre tudo”.

4. As atividades foram úteis para o seu dia-a-dia?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Sim	22	91,7%
Não	2	8,3%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 11- Resultados da questão nº 4 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

O quadro 5 revela que, para a grande maioria, 22 utentes (91,7%), as atividades desenvolvidas foram úteis no seu dia-a-dia, enquanto 2 dos idosos (8,3%) aferiu que estas não obtiveram muita utilidade

4.1 O que mudou?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Convívio	3	13,6%
Recordar o passado	6	27,3%
Maior atividade diária	6	27,3%
Cuidado com a alimentação	1	4,5%
Outras	1	4,5%
Não respondeu	5	22,7%
Nº total de inquiridos	22	

Quadro 12- Resultados da questão nº 4.1 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

As oficinas/ ateliers foram um fator de mudança na vida de 22 idosos, no quadro 6, podemos observar que 6 utentes (27,3%) referiram que passaram a ter uma vida mais ativa e dinâmica. Uma vez que participam diariamente em atividades distintas. Em igual número, 6 utentes (27,3%), destacaram o recordar e relembrar o passado.

3 Utentes (13,6%) referem um gosto acrescido em conviver e estar em grupo.

Os cuidados diários com a alimentação foram referidos por um utente (4,5%). Este realçou o facto de ser diabético e assim controlar melhor os níveis relativos à diabetes.

Apenas 5 utentes (22,7%) não conseguiram mencionar e justificar o que mudou no seu dia-a-dia.

5. Quais os ateliers/ oficinas que mais participou?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Atelier das Expressões Plásticas e Reciclagem	12	50%
Atelier de Culinária	8	33,3%
Oficina Cultural	24	100%
Oficina de Estimulação Cognitiva	11	45,8%
Oficina da Intergeracionalidade	15	62,5%
Atelier de Educação e Promoção da Saúde	19	79,2%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 13- Resultados da questão nº 5 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

Na questão da participação (quadro 7), a maioria dos idosos referem que participou na maioria dos ateliers e oficinas. A Oficina Cultural destaca-se com 24 participantes (100%), seguindo-se o Atelier de educação e promoção da saúde com 19 participantes (79,2%). A Oficina da Intergeracionalidade contou com um número de 15 utentes (62,5%) e o Atelier de expressões plásticas e reciclagem com 12 (50%). Por fim, a Oficina de Estimulação Cognitiva com 11 utentes (45,8%) e com menor valor de participação o Atelier de Culinária com apenas 8 (33,3%).

6. O projeto aumentou a relação e o convívio entre as pessoas?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Sim	24	100%
Não	0	0%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 14- Resultados da questão nº 6 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

No quadro 8, confrontamos os utentes com a questão do convívio entres eles, ao qual 24 utentes (100%) referiram que o projeto aumentou o convívio entre o grupo.

7. Sentiu-se menos isolado e só com a participação neste projeto?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Sim	23	95,8%
Não	1	4,2%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 15- Resultados da questão nº 7 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

A questão do isolamento é muito importante na vida dos nossos idosos. É importante que os projetos neste âmbito lutem contra o isolamento dos idosos. Na questão 7, no quadro 9, podemos observar que 23 participantes (95,8%) do projeto referiram sentir-se menos isolados com a participação no projeto. Apenas 1 participante (4,2%) referiu que não.

8. Na sua opinião, acha que este projeto levou a uma maior união e partilha entre o grupo de utentes?

Categorização das respostas	Nº	Percentagem
Sim	24	100%
Não	0	0%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 16- Resultados da questão nº 8 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

O grupo de 24 utentes (100%) referiu que o projeto levou a uma maior partilha e união entre o grupo.

9. O que acha que podia ter sido feito de forma diferente para um melhor funcionamento das atividades?

Categorização das respostas	Nº	Porcentagem
Maior duração das atividades	2	8,3%
Está tudo bem	9	37,5%
Não respondeu	13	54,2%
Nº total de inquiridos	24	

Quadro 17- Resultados da questão nº 9 do inquérito por questionário aplicado aos utentes

A questão 9, “O que acha que podia ter sido feito de forma diferente para um melhor funcionamento das atividades?”, permitia aos utentes terem uma postura mais crítica sobre o projeto mas maior dos utentes acabou por não conseguir responder a esta questão, 13 utentes (54,2%). 9 Utentes (37,5%) referiram que “estava tudo bem” e “não era preciso mudar nada”.

Apenas 2 utentes (8,3%) adotaram uma postura mais crítica e falaram da importância do projeto na vida deles e que estes deveriam continuar por mais tempo.

4.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados

Após a referência dos resultados obtidos com o projeto de investigação/ intervenção, por parte dos idosos que participaram, importa evidenciar se estes cumpriram ou não os objetivos propostos inicialmente.

Refletindo sobre tudo o que foi mencionado até ao momento e tendo em conta os objetivos que pretendíamos alcançar com o projeto, vamos mencionar cada um deles e ver, de que modo, este foram ou não alcançados.

O primeiro objetivo geral era promover o desenvolvimento harmonioso e integral, como é possível analisar nos resultados do projeto este objetivo foi cumprido ao longo de todo o processo de intervenção, bem como, através das oficinas e ateliers.

O segundo objetivo geral era facultar aos utentes novas experiências e aprendizagens, este objetivo foi de igual modo conseguido, por exemplo, através da Oficina Cultural proporcionando aos utentes a ida a espetáculos e a locais que não conheciam, através do Atelier de Educação e

Promoção da Saúde com o esclarecimento de dúvidas e aprofundamento de diversas temáticas e com o Atelier de Expressões Plásticas e Reciclagem proporcionado o contato com novos materiais. A partir destes exemplos, é possível aferir que este objetivo foi alcançado e, os próprios idosos o mencionaram, o que nos leva a considerar que isto foi significativo para eles.

O terceiro e último objetivo geral era fomentar a intergeracionalidade. Para alcançar este objetivo criamos a Oficina da Intergeracionalidade, nela foram desenvolvidos diversas atividades, nomeadamente a troca de saberes entre as crianças e os idosos, dinâmicas de grupo e jogos de mesa. Tornou-se importante atingir este objetivo geral uma vez que este grupo de idosos sempre despertou grande interesse e afeto pelas crianças das restantes valências da instituição.

Ao nível de objetivos específicos foram delineados cerca de seis. O primeiro era promover momentos de descontração e interação, este objetivo foi alcançado uma vez que os participantes ao longo das conversas informais iam referindo que aprenderam a conviver e a relacionar-se com os outros utentes e que gostavam de trabalhar em grupo. Relativamente à interação, esta foi mencionada pelos participantes, ao revelarem que a participação neste projeto proporcionou uma maior união e partilha.

O segundo objetivo específico é promover a capacitação física e mental este foi alcançado através da Oficina de Estimulação Cognitiva onde foi estimulada a memória, a concentração, o raciocínio, a linguagem e a criatividade dos utentes. As atividades realizadas nesta oficina eram o jogo do bingo, jogo da memória, construção de quadras, escrita criativa, entre outros.

O objetivo seguinte encontra-se, estritamente ligado às tradições, aos saberes e à cultura dos utentes. Para atingir este objetivo foram implementadas diversas atividades nos distintos ateliers/ oficinas. Como tal, sempre que possível foram realizadas atividades que ligassem os utentes às tradições da sua época, nomeadamente o cantar os reis, arraial de S. António, músicas tradicionais e da época dos utentes, entre outras. Importa mencionar que no Atelier de Culinária foram realizadas diversas receitas que as utentes tinham dos seus antepassados.

Por fim, o último objetivo específico era fomentar a socialização entre os utentes. Como tal, foram proporcionados momentos de alegria, bem-estar e diversão ao longo de todas as atividades implementados nos diversos ateliers e oficinas.

Capítulo V

Considerações Finais

5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos

Como já mencionei anteriormente, a realidade do nosso país é preocupante devido ao número de idosos que não pára de aumentar. É importante ter instituições devidamente preparadas para receber os nossos idosos, bem como, formas de os tornar mais ativos e participativos na sociedade. A educação deve ser ao longo da vida, ou seja, desde que nascemos até morrermos. A própria sociedade tem que criar possibilidades para que os idosos continuem a viver nesta nova fase da sua vida – terceira e quarta idades - autonomamente, sendo ativos nas decisões sociais que cabem a todos e não somente a alguns. Os idosos com a sua experiência de vida, os seus saberes e cultura tornam-se pessoas valiosas na nossa sociedade.

As instituições têm rotinas próprias mas, estas devem também, promover um espaço de lazer, convívio, participação, comunicação e socialização.

Após o diagnóstico de necessidades e interesses foi possível compreender quais as reais necessidades que a instituição detinha ao nível de atividades ocupacionais. Ao delinear o plano de ação, foram criados seis ateliers/ oficinas que permitiam aos utentes melhorar a sua qualidade de vida mas, acima de tudo, valorizar as suas capacidades, experiências de vida e aumentar a sua auto estima.

Relativamente aos resultados obtidos, podemos constatar que, na verdade, apesar de alguns entraves, conseguimos alcançar os nossos objetivos e ambições que traçamos logo desde o início, o que, para nós, se revelou muito gratificante.

Por fim, os resultados do projeto de investigação/ intervenção revelam o impacto que este teve na vida dos participantes e como gostaram das atividades desenvolvidas, o que demonstra o triunfo da intervenção, bem como todo o nosso empenho e dedicação, o que nos leva a crer na ideia de missão cumprida.

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

O estágio curricular revelou-se uma das experiências mais gratificantes e enriquecedoras de um ponto de vista pessoal e profissional. Dediquei-me a esta oportunidade como sendo única, empenhando-me e dedicando-me inteiramente no projeto.

O contato com o público-alvo do projeto de intervenção/ investigação proporcionou uma aprendizagem mútua. Conhecer cada utente, as suas histórias de vida e os seus conhecimentos foram sem dúvida grandes ensinamentos que me permitiram refletir sobre a vida. Ao longo do tempo foram criados laços de amizade e companheirismo entre todos.

Realizar um projeto de investigação e intervenção implica muito mais do que planear à priori, é algo que pode ser modificável ao longo de toda a nossa intervenção, pois, por vezes as atividades planeadas podem não estar planeadas da melhor forma e, conforme o tempo passa, vamos percebendo isso.

Esta experiência foi, sem dúvida, inesquecível, dando-me ferramentas que ajudaram a formar o meu perfil não só enquanto futura profissional mas também enquanto ser humano.

A nível institucional, perante os resultados obtidos, reunimos, a nosso ver, as condições para afirmar que o estágio teve um forte impacto na instituição. Um dos aspetos que realçam o contributo desta intervenção é a vontade demonstrada pela instituição em continuar com algumas das atividades implementadas.

Ao longo da intervenção foi possível transpor os conhecimentos teóricos adquiridos na Licenciatura em Educação e, também, durante o mestrado para o contexto prático. Este 2º ano de mestrado foi, de todo o meu percurso académico, a oportunidade de colocar em prática as aprendizagens adquiridas. Teoria e prática aliadas são elementos imprescindíveis para o sucesso de qualquer projeto de intervenção.

Optei por desenvolver o projeto de intervenção/ investigação com o público idoso uma vez que ao longo da licenciatura não tive a oportunidade de o fazer. Desde sempre revelei um grande gosto e preferência por este público e o objetivo foi desenvolver um projeto onde estes utentes não se sentissem um “fardo” mas sim úteis e ao mesmo tempo a essência do projeto. Este público possui uma cultura e conhecimentos extremamente enriquecedores que devem valorizados na nossa sociedade.

Por fim, tanto a nível prático como teórico foi uma experiência extremamente enriquecedora que marcou a minha vida pessoal e profissional.

Bibliografia Referenciada

Almeida, J. & Pinto, J. (1994). *A investigação nas ciências sociais*. Lisboa: Editorial Presença.

Ander-Egg, E.(2000). *Metodologia y practica de la animación sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.

Berelson, B. (1954). *Content analysis*. In G. Lindzey e E. Aronson (Eds.). Handbook of social psychology reading. Addison-Wesley.

Bernet, J. T. (1997/1998). *Conceito, exame e universo da animação sociocultural*. In Jaume Trilla (coord.). Animação sociocultural. Teorias, programas e âmbitos. Lisboa: Instituto PIAGET, pp. 19-44.

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

Capucha, L. M. (2008). *Etapas do planeamento (de um projecto) e respectivos critérios de avaliação, in Planeamento e avaliação de projectos*. Guião prático. (pp. 17-27).DGIDC, Ministério da Educação.

Choques, S., Choque,J. (2000). *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona. Editorial Pai do tribo.

COHEN, L., & MANION, L. (1994). *Métodos de pesquisa em educação* (4ª ed.). London: Routledge.

Cunha, M. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade: Recurso Educativo de Intervenção*. Chaves: Ousadias.

Dias, J. R. (2009). *Educação. O caminho da nova humanidade. Das coisas, às pessoas, aos valores*. Porto: Papiro

- Ferraz, C. S. C. (2012). *Os idosos e o seu mundo: um projeto de animação*.
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/23788/1/Carla%20Sofia%20Carvalho%20Ferraz.pdf>. (acedido a 10/06/2017).
- Jacob, L. (2007). *Animação de idosos. Actividades*. Porto: AMBAR.
- LÜDKE, M. & ANDRÉ, M. (1986). *A Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- Osório, A. & Cabral, F. (Coord.). (2007). *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa. Instituto Piaget.
- Quintas, S.; Castãno, A. (1998). *Construir la animación sociocultural*. Salamanca. Amarú Ediciones.
- Quiivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Quiivy, R. & Campenoudt, L. (2003). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva
- Reis, M., P. (2010). *Humanização da instituição hospitalar - contributo da prática voluntária*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15040/1/Mercedes%20Peixoto%20dos%20Reis.pdf>.
- Rodrigues, S. I. A. (2012). *A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempode ócio, como promoção do envelhecimento ativo*
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/24220/1/Sara%20Isabel%20Ara%C3%BAjo%20Rodrigues.pdf>. (acedido a 23/07/2017).
- Silva, E. R. V. (2011). *Despertar Sorrisos à Vida. Um Projecto de Animação Sociocultural numa Instituição Particular de Solidariedade Social*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/19240/1/Eduarda%20Raquel%20Veloso%20Silva.pdf>. (acedido a 25/04/2017).

Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Ambar.

Sousa, E. M. S. (2013). *Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo*
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/29239/1/Elsa%20Maria%20da%20Silva%20Sousa.pdf>. (acedido a 24/07/2017)

Trilla, J. (coord.). (1998). *Animação sociocultural. Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Editorial Ariel.

Valente, M. R. (1999). *Reformados e Tempos Livres - Resultados do Inquérito à População Activa e reformada sobre Actividade de Lazer*. Edições Colibri/INTEL.

Zimerman, G. (2000). *Velhice, Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Anexos

Anexo I

Inquérito por Questionário
(Avaliação Diagnóstica das Necessidades)

Questionário

O seguinte questionário integra-se no estágio realizado no âmbito do Mestrado de Educação, área de especialização Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Este questionário tem como objetivo conhecer os utentes e analisar os seus interesses e necessidades.

1) Idade: _____ 2) Sexo: Masculino Feminino

3) Estado civil: Solteiro (a)
Casado (a)
Viúvo (a)
Divorciado (a)

4) Grau de escolaridade: _____

5) Sabe ler Sabe escrever

6) Profissão que exercia _____

7) Vive com quem? No lar
Com o marido/ esposa
Com o(s) filho(s)
Sozinho(a)
Outros

8) Possui algum problema de saúde? Sim Não

8.1) Se sim quais?

9) O que o(a) motivou a vir para o Lar/ Centro de dia?

10) Para si o Lar/ Centro de dia é importante para:

Conversar	<input type="checkbox"/>	Conviver com outras pessoas	<input type="checkbox"/>
Fazer atividades	<input type="checkbox"/>	Distrair	<input type="checkbox"/>
Não ficar sozinho(a) em casa	<input type="checkbox"/>	Outros	<input type="checkbox"/>

11) Gosta das atividades do Lar/ Centro de dia? Sim Não

11.1) Se sim, quais?

12) Como ocupa o seu tempo no Lar/Centro de dia?

Assiste à televisão	<input type="checkbox"/>	Realiza trabalhos manuais	<input type="checkbox"/>
Conversa	<input type="checkbox"/>	Ouve música/rádio	<input type="checkbox"/>
Lê livros jornais ou revistas	<input type="checkbox"/>	Joga	<input type="checkbox"/>
Faz ginástica	<input type="checkbox"/>	Não realiza atividades	<input type="checkbox"/>

Outros Quais? _____

13) O que gostaria de fazer futuramente?

Sessões de cinema	<input type="checkbox"/>	Jogos	<input type="checkbox"/>
Atividades religiosas	<input type="checkbox"/>	Atividades agrícolas ou jardinagem	<input type="checkbox"/>
Música	<input type="checkbox"/>	Atividades culinárias	<input type="checkbox"/>
Canto	<input type="checkbox"/>	Trabalhos manuais	<input type="checkbox"/>
Visitas ou passeios	<input type="checkbox"/>	Atividades culinárias	<input type="checkbox"/>
Atividades intergeracionais	<input type="checkbox"/>		

Outras Quais? _____

14) Quais as temáticas ou assuntos que tem interesse em trabalhar, discutir ou aprender?

Obrigada!

Anexo II

Ficha de avaliação das Atividades
(Avaliação Contínua)

Ficha de avaliação das atividades

Atividade: _____

Data: _____

Duração: _____

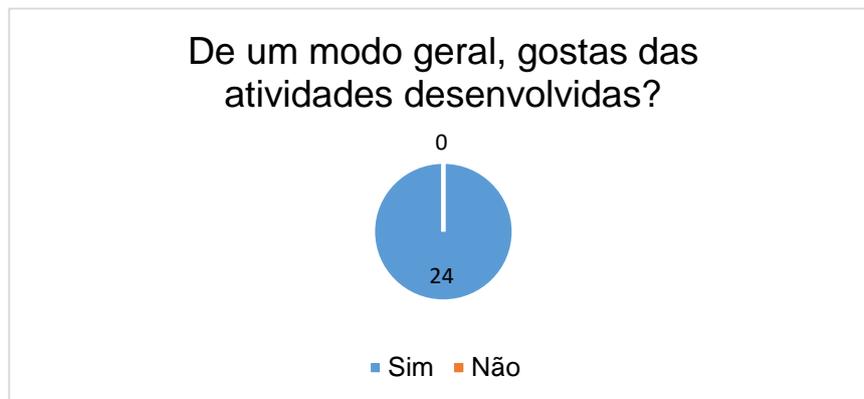
Total de presenças: _____

Avaliação				
Grau de satisfação	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
Total				

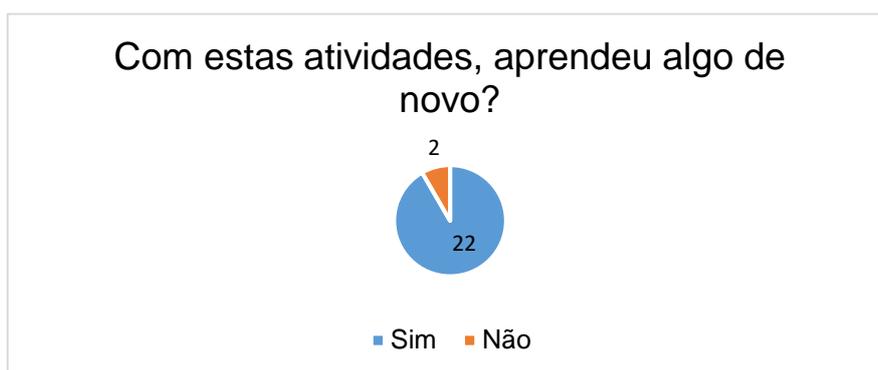
Anexo III

Resultados da Avaliação Intermédia

Resultados da Avaliação Intermédia



Para a realização da avaliação intermédia tornou-se importante questionar os utentes sobre se gostavam ou não das atividades desenvolvidas até ao momento. Foram desenvolvidas um total de 14 sessões divididas por 6 atelier/ oficinas, nomeadamente o atelier das expressões plásticas e reciclagem, o atelier de Culinária, o atelier cultural, o atelier de estimulação cognitiva e a oficina da intergeracionalidade. Como podemos observar no gráfico os 24 utentes que participam nas sessões referiram que gostam das atividades desenvolvidas. Alguns seniores mencionaram que gostam das atividades porque vão de encontro aos seus gostos pessoais e que não dão conta do passar do tempo.



Quando questionamos os utentes se tinham aprendido algo de novo com as atividades desenvolvidas, 22 referiram que sim e 2 utentes que não tinham aprendido nada de novo. Os utentes que referiram ter aprendido algo de novo justificaram que trabalharam com novos materiais no atelier das expressões plásticas e que nunca tinham jogado jogos de estimulação cognitiva.

Atelier das expressões plásticas e reciclagem

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito insatisfeito 
4	12	7	5	-	-	-
Percentagem	100%	58,3%	41,7%	-	-	-

Quadro 1- resultados da avaliação intermédia do atelier das expressões plásticas e reciclagem

No atelier das expressões plásticas e reciclagem, até à data foram realizadas 4 sessões, sendo elas um placar alusivo ao inverno, a criação de flores e borboletas com material reciclado, um placar alusivo à primavera e a árvore dos sorrisos. Durante as sessões participaram uma média de 12 utentes por sessão, é um atelier onde os participantes demonstram estar muito satisfeitos (58%) ou satisfeitos (42%). Os utentes que constituem este grupo são bastante ativos e criativos. Num caso particular de um utente, que possui diversos problemas de ansiedade e de má relação com os restantes utentes, numa fase inicial não conseguia estar sereno e realizar a proposta de atividade até ao final. No entanto, ao longo das sessões notou-se uma melhora significativa na postura, concentração e no trabalho em equipa.

Atelier de Culinária

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito insatisfeito 
2	8	7	1	-	-	-
Percentagem	100%	87,5%	12,5%	-	-	-

Quadro 2- resultados da avaliação intermédia do atelier de culinária

Relativamente ao atelier de culinária foram realizadas duas sessões, nomeadamente as bolachas húngaras para adoçar o dia dos namorados e a confeção de doce de abóbora e laranja. Neste atelier o grupo é constituído por 8 utentes do sexo feminino que demonstram um grande gosto pela culinária e muito satisfeitas (87,5%) com a participação nestas sessões. Ao longo das sessões é visível o gosto que têm pela culinária e, durante as mesmas, vão discutindo diferentes formas de realizar as receitas.

Atelier cultural

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito insatisfeito 
2	23	18	5	-	-	-
Percentagem	100%	78,3%	21,7%	-	-	-

Quadro 3- resultados da avaliação intermédia do atelier cultural

O atelier cultural é dos mais frequentados pelos utentes, uma vez que este não exige um grande esforço físico e, assim, os utentes mais vulneráveis podem participar. Foram realizadas duas atividades, particularmente, a celebração do dia mundial da poesia e assistir à atuação do grupo de cantares e concertinas de Santa Eulália. Alguns participantes dizem estar satisfeitos (21,7%) com a participação neste atelier e 18 (78,3%) referem estar muito satisfeitos, como é visível no quadro 3. No final da atuação do grupo de cantares e concertinas desfrutei da oportunidade de conversar com alguns utentes que mencionaram que o momento foi bastante importante para eles, uma vez, que têm um grande gosto por concertinas e em tempos também tocar esse instrumento, e, puderam assim recordar os seus tempos antigos.

Atelier de estimulação cognitiva

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
3	12	6	5	1	-	-
Percentagem	100%	50%	41,7%	8,3%	-	-

Quadro 4- resultados da avaliação intermédia do atelier de estimulação cognitiva

No quadro 4 é possível verificar os resultados do atelier de estimulação cognitiva, onde 6 utentes referem estar muito satisfeitos (50%), 5 utentes satisfeitos (41,7%) e, apenas 1 utente (8,3%) referiu estar mais ou menos satisfeito. Durante as duas sessões participaram 12 utentes e realizamos o jogo do bingo, o jogo da memória e o jogo das cores. Na primeira sessão os utentes estavam um pouco apreensivos e referiam que nunca tinham feito jogos deste género mas após visualizarem as dinâmicas quiseram participar. Posso aferir que os utentes demonstraram uma postura bastante positiva e um nível competitivo bastante elevado durante os jogos de estimulação cognitiva, à exceção de 1 utente que mostra-se mais ou menos satisfeito uma vez que não conseguia acompanhar algumas dinâmicas devido a falta de concentração.

Oficina da intergeracionalidade

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
2	14	4	9	1	-	-
Percentagem	100%	28,6%	64,3%	7,1%	-	-

Quadro 5- resultados da avaliação intermédia da oficina da intergeracionalidade

Na oficina da intergeracionalidade contamos com a presença especial dos alunos de uma escola profissional que evidenciaram bastante interesse em conviver com os nossos seniores e proporcionar-lhes momentos diferentes com a sua presença. Nas sessões participaram cerca de 14 utentes e realizamos diversos jogos, como por exemplo o dominó, o bingo, o jogo do semáforo e o jogo do Stop. Como podemos observar no quadro 4 utentes (28,6%) mostram-se muito satisfeitos com a oficina e referiram que é extremamente importante para eles a presença dos jovens uma vez que traz vida à instituição e faz-lhe lembrar a presença dos netos. 9 Utentes (64,3%) dizem estar satisfeitos com as sessões e 1 utente (7,1%) mais ou menos satisfeito.

Atelier musical

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
1	20	13	7	-	-	-
Percentagem	100%	65%	35%	-	-	-

Quadro 6- resultados da avaliação intermédia do atelier musical

No quadro 6 podemos observar os resultados da avaliação intermédia do atelier musical, onde participaram 20 utentes e 13 referem estar muito satisfeitos (65%) e 7 satisfeitos (35%). Até à data apenas foi realizada uma sessão e contamos com a presença de um professor de música que ao som da concertina cantamos diversas músicas populares.

Atelier de educação e promoção da saúde

Nº de sessões	Nº total de participantes	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Mais ou menos satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
---------------	---------------------------	---	---	--	---	---

1	19	8	10	1	-	-
Percentagem	100%	42,1%	52,6%	5,3%	-	-

Anexo IV

Inquérito de avaliação final

Inquérito de avaliação final das atividades

O presente questionário integra-se no estágio realizado no âmbito do Mestrado de Educação, área de especialização Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Este tem como finalidade reunir um conjunto de dados essenciais na avaliação final das atividades.

1. Gostou das atividades?

Sim	Não

2. Quais são os ateliers/ oficinas que mais gosta?

Atelier das expressões plásticas e reciclagem _____

Atelier de Culinária _____

Oficina cultural _____

Oficina de estimulação cognitiva _____

Oficina da intergeracionalidade _____

Atelier de educação e promoção da saúde _____

3. Com as atividades desenvolvidas apreendeu algo de novo?

Sim	Não

3.1 Se sim, o quê?

4. As atividades foram uteis para o seu dia-a-dia?

Sim	Não

4.1 O que mudou?

5. Quais os ateliers/ oficinas que mais participou?

Atelier das expressões plásticas e reciclagem _____

Atelier de Culinária _____

Atelier cultural _____

Atelier de estimulação cognitiva _____

Oficina da intergeracionalidade _____

Atelier musical _____

Atelier de educação e promoção da saúde_____

6. O projeto aumentou a relação e o convívio entre as pessoas?

Sim	Não

7. Sentiu-se menos isolado e só com a participação neste projeto?

Sim	Não

8.1.Se sim porquê?

8. Na sua opinião, acha que este projeto levou a uma maior união e partilha entre o grupo de utentes?

Sim	Não

9.1.Porquê?_____

9. O que acha que podia ter sido feito de forma diferente para um melhor funcionamento das atividades?

Obrigada!

Anexo V

Inquérito por questionário de avaliação intermédia

Questionário de avaliação intermédia

O seguinte questionário integra-se no estágio realizado no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Este questionário tem como objetivo avaliar as atividades e a participação nas mesmas.

1- De um modo geral gosta das atividades desenvolvidas?

Sim

Não

2- Com estas atividades aprendeu algo de novo?

Sim

Não

3- Avaliação do grau de satisfação:

Avaliação				
Grau de satisfação	Muito Satisfeito 	Satisfeito 	Insatisfeito 	Muito Insatisfeito 
Atelier de expressões plásticas e reciclagem				
Oficina da intergeracionalidade				
Oficinal cultural				
Atelier de culinária				
Atelier de educação e promoção da saúde				
Atelier musical				
Atelier de estimulação cognitiva				

Anexo VI

Escala de atividades de vida diária

FUNCIONALIDADE - ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA - ÍNDICE DE BARTHEL	
<p>Alimentação</p> <p>10 – Independente: Capaz de usar qualquer talher. Come em tempo razoável. 5 – Ajuda: necessita de ajuda para cortar, barrar manteiga, etc. 0 – Dependente</p> <p>Tipo de alimentação: Normal: Dieta mole: Dieta líquida: Dieta hipo salina:</p>	
<p>Banho</p> <p>5 – Independente: lava-se por completo em duche ou banho de imersão, ou usa a esponja por todo o corpo. Pode fazer tudo sem a ajuda de outra pessoa. 0 – Dependente</p> <p>Local da higienização: Cama: Casa de Banho:</p>	
<p>Higiene Pessoal</p> <p>5 – Independente: lava o rosto e as mãos, escova os dentes e o cabelo, etc. Barbeia-se e utiliza sem problemas a tomada no caso de aparelho elétrico. 0 – Dependente.</p>	
<p>Vestuário</p> <p>10 – Independente: veste-se, despe-se e arruma a roupa. Amarra os cordões dos sapatos. 5 – Ajuda: necessita de ajuda, mas realiza pelo menos metade das tarefas em tempo razoável. 0 – Dependente.</p>	
<p>Dejecção</p> <p>10 – Contínente: não apresenta episódios de incontinência. Se forem necessários enemas ou supositórios, coloca-os sem qualquer ajuda. 5 – Incontinente ocasional: apresenta episódios ocasionais de incontinência ou necessita de ajuda para o uso de sonda ou de outros dispositivos. 0 – Incontinente.</p>	
<p>Micção</p> <p>10 – Contínente: não apresenta episódios de incontinência. Quando faz uso de sonda ou de outros dispositivos, fá-lo sem qualquer ajuda. 5 – Incontinente ocasional: apresenta episódios ocasionais de incontinência ou necessita de ajuda para o uso de sonda ou de outros dispositivos. 0 – Incontinente.</p>	
<p>Uso da sanita</p> <p>10 – Independente: usa a sanita ou o urinol. Senta-se e levanta-se sem ajuda (embora use barras de apoio). Limpa-se e veste-se sem ajuda. 5 – Necessita de ajuda para manter o equilíbrio, limpar-se e vestir a roupa. 0 – Dependente.</p>	
<p>Movimentar-se</p> <p>15 – Indépende: não necessita de qualquer ajuda. Se utiliza cadeiras de rodas, faz isso independentemente. 10 – Ajuda mínima: necessita de ajuda e supervisão mínimas. 5 – Grande ajuda: é capaz de sentar-se, mas necessita de assistência total para a passagem. 0 – Dependente.</p>	

<p>Mobilidade</p> <p>15 – Independente: pode caminhar sem ajuda por até 50 metros, embora utilize bengala, muletas, próteses ou andarilho.</p> <p>10 – Ajuda: pode caminhar até 50 metros, mas necessita de ajuda ou supervisão.</p> <p>5 – Independente em cadeira de rodas: movimenta-se na cadeira de rodas por, pelo menos, 50 metros.</p> <p>0 – Dependente.</p>	
<p>Escadas</p> <p>10 – Independente: é capaz de subir ou descer escadas sem ajuda ou supervisão, embora possa necessitar de ajuda física e/ou orientação.</p> <p>5 – Ajuda: precisa de ajuda física ou supervisão para realizá-lo.</p> <p>0 – Dependente.</p>	
TOTAL	
<20: Dependência total; 20-35: Dep. grave; 40-55 Dep. moderada; ≥60: Dep. leve; 100: Independente.	