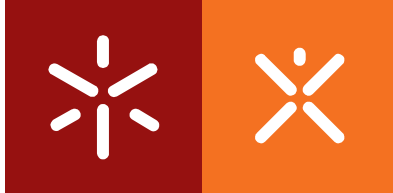




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ângela Maria Fernandes Rodrigues

**(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de
Promoção do Envelhecimento
Bem-Sucedido**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Ângela Maria Fernandes Rodrigues

**(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de
Promoção do Envelhecimento
Bem-Sucedido**

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação

Área de Especialização em Educação de Adultos e

Intervenção Comunitária

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

AGRADECIMENTOS

No fim de uma longa jornada torna-se imprescindível agradecer a todos aqueles que contribuíram para que fosse possível realizar este projeto de intervenção e, que sempre me apoiaram e ajudaram a ultrapassar as dificuldades que surgiram ao longo de todo o percurso.

Deste modo, gostaria de agradecer:

À Doutora Conceição Antunes, orientadora de estágio, que ao longo de todo o percurso me orientou, aconselhou e acompanhou, mesmo nos momentos de desânimo e dúvidas.

À acompanhante de estágio, que me acompanhou na instituição e que acreditou em todo o meu trabalho e me deu total liberdade para me mover.

Ao Marciano Ferreira, amigo de longa data que acreditou no meu trabalho e potencial para assumir os projetos da junta de freguesia.

Às funcionárias da junta de freguesia, por me terem ajudado na integração.

Ao presidente da junta de freguesia, por ter aceite que eu desenvolvesse o meu estágio.

Aos meus pais, que sempre me apoiaram ao longo desta jornada e fizeram um esforço para que conseguisse ter chegado tão longe, foram sem dúvida o meu porto de abrigo. Foi uma recompensa e um orgulho imenso vê-los envolvidos num projeto desenvolvido por mim.

À Rita Marques, aquela amiga e conselheira que esteve sempre lá para mim quando mais precisei e que não me deixou desistir, um muito obrigado por aqueles cafés que foram uma lufada de ar fresco.

À Diana, por ter sido uma amiga e companheira durante todo o projeto, principalmente nos momentos de escrita.

À Catarina, Daniela e Eduarda amigas e companheiras desta longa caminhada, onde houve partilha de dúvidas e inquietações, e juntas nos ajudamos e motivamos mutuamente

A uma pessoa especial para mim, que com muita paciência sempre me apoiou, incentivou e nunca me deixou desistir.

Por último, mas mais importante, o meu obrigada aos participantes do projeto, sem eles não seria possível realizar esta intervenção. Um obrigado pelos momentos de aprendizagem e de convívio partilhados e por todos os ensinamentos.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração. Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido

RESUMO

O envelhecimento da população portuguesa, europeia e mundial, tornou-se um desafio para todos os países, no sentido de se criarem respostas sociais suficientes que satisfaçam as diversas necessidades da população idosa. Porém, estas respostas sociais devem criar condições para que os idosos se mantenham autónomos, independentes e integrados ativamente na sociedade.

O Projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”, foi desenvolvido numa junta de freguesia e contou com a participação de 24 adultos/idosos com idades compreendidas entre os 56 e os 81 anos. Através de metodologias participativas como a investigação-ação-participativa e o recurso às técnicas da animação sociocultural o presente projeto apresenta como finalidade a promoção de um envelhecimento bem-sucedido.

Situado num contexto com pouco espírito de comunidade e de desenvolvimento comunitário, o projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”, através de atividades de índole social, recreativo, cultural e voluntário procurou promover um envelhecimento bem-sucedido. Assente no valor da solidariedade e da cooperação, o projeto pretende promover o desenvolvimento comunitário através da construção de um projeto comunitário que visa a melhoria da qualidade de vida da própria comunidade.

As atividades desenvolvidas contribuíram para o aumento da qualidade de vida dos participantes, sensibilizando-os para a importância de se manterem ativos e integrados na sociedade, através da socialização e da aquisição de novas aprendizagens.

Palavras-chave: Educação de Adultos; Educação Comunitária; Envelhecimento Bem-Sucedido; Investigação- ação-participativa

(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido.

ABSTRACT

The aging of portuguese, european and world population has become a challenge for every country, wich means that it's necessary the creation of enough social answers to satisfie the needs of the elderly population. However, the social answers must create conditions to keep the elderly autonomous, independents and more importantly to integrate activel in society.

The project “(Re) Living in the Third Age: a successful aging promotion project“ developedped with a local board and counted with the participation of 24 adults/seniors between the of 56 and 81 years old. The objective of “(Re) Living in the Third Age: a successful aging promotion project“ is to promote an successful aging, for that the project counts with participative methodolgy such as partcipative investigation and the use of socio-cultural animation.

In the context of low community spirit and development, the project has tried to promote through social, recreative and cultural ativities, as long with volunteering and well aging. Solidarity and cooperation are the foundation of this project that intends to promote the community development by making a community project, which the priority is the improvement of the life quality in community.

The activities that were developed were important for the rise in the life quality of the partakers by way of raising awareness of the importance to stay active and integrated in society, thanks to socialization and new acquirements.

Key-Words: Adult-Education; Aging-Successfully; Community-Education; Partcipative-investigation;

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE GERAL.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
ÍNDICE DE TABELAS.....	x
SIGLAS/ABREVIATURAS	xi
1. Introdução	12
2. Enquadramento Contextual do Estágio	14
2.1. Descrição/caracterização da instituição em que decorreu o estágio.....	14
2.1.1. Historial da Freguesia	14
2.1.2. Movimentos associativos, estabelecimentos escolares, desportivos e de lazer da freguesia	15
2.1.3. Projetos desenvolvidos pela Junta de Freguesia.....	16
2.2. Caracterização do Público-Alvo	17
2.3. Apresentação da área/problemática de investigação/intervenção. Identificação e justificação da sua relevância/pertinência no âmbito da área de especialização do Mestrado.	20
2.4. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas	22
3. Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio.....	24
3.1. Envelhecimento.....	24
Envelhecimento e Saúde	29
Dimensão social e política do envelhecimento	31
3.2. Educação de Adultos	34
3.2.1. Educação na Terceira Idade.....	39
3.2.2. Educação Comunitária.....	42
4. Enquadramento Metodológico do Estágio	48
4.2. Apresentação da Finalidade e Objetivos do Estágio.....	48
4.3. Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Investigação/Intervenção: paradigma(s), modelo(s), método(s) e técnicas de investigação; de educação/formação e de avaliação	49
4.3.2. Paradigma de Investigação/Intervenção	49
4.3.3. Método de Investigação/ Intervenção	50
4.3.4. Técnicas de Investigação, de Educação/Formação e de Avaliação	51
4.3.5. Tratamento dos dados	58
4.4. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo	59
4.4.1. Identificação dos recursos mobilizados.....	59
4.4.2. Identificação das limitações do processo	62
5. Apresentação e Discussão do Processo de Investigação/Intervenção	63

5.4.	Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos.....	63
5.5.	Evidenciação de resultados obtidos.....	74
5.6.	Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outros trabalhos de investigação/intervenção sobre o tema	79
6.	Considerações Finais	83
6.1.	Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos	83
6.2.	Evidenciação do impacto do estágio: i) a nível pessoal; ii) a nível institucional; iii) a nível de conhecimento na área de especialização	85
7.	Bibliografia Referenciada	88
8.	Apêndices.....	91
8.1.	Inquérito de Avaliação de Diagnóstico	91
8.2.	Inquérito de Avaliação Intermédia	94
8.3.	Inquérito de Avaliação Final	96
8.4.	Oficina Biomassa a Circular- Loja Social.....	98
8.4.1.	Fichas de Funcionamento da Loja Social	98
8.4.2.	PowerPoint de Apresentação do Projeto Biomassa a Circular-Loja Social.....	105
8.4.3.	Imagens ilustrativas da construção da Loja social.....	110
8.5.	Oficina de Educação e Promoção da Saúde	112
8.6.	Oficina Lúdico Pedagógica	119
8.6.1.	PowerPoint “Quem Quer ser Educado?”	119
8.6.2.	Imagens Ilustrativas sobre os preparativos para o Dia da Freguesia	132
8.7.	Oficina da Culinária	133

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Gráfico relativo ao género dos idosos.....	17
Gráfico 2- Gráfico relativo às idades do público-alvo.....	18
Gráfico 3- Gráfico relativo ao nível de escolaridade do público-alvo.....	18
Gráfico 4- Gráfico relativo ao estado civil do público-alvo.....	19
Gráfico 5- Gráfico relativo à profissão antiga do público-alvo.....	19
Gráfico 6- Gráfico relativo às atividades que o público-alvo gostaria de desenvolver	22
Gráfico 7- Gráfico relativo às temáticas que o público-alvo gostaria de desenvolver.....	23
Gráfico 8- Gráfico da avaliação final relativo às questões: "gostou das atividades desenvolvidas" e "As atividades desenvolvidas foram ao encontro dos seus gostos, interesses e necessidade?"..	76

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina da Culinária	59
Tabela 2- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina Biomassa a Circular- Loja Social....	60
Tabela 3- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina Lúdico-Pedagógica	61
Tabela 4- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina de Educação e Promoção da Saúde	62
Tabela 5- Tabela com as fases de intervenção/ investigação do projeto (Integração no contexto; Implementação; Avaliação)	64

SIGLAS/ABREVIATURAS

ATL- Atividade de Tempos Livres

CSS- Centros Sociais e Culturais

CONFINTEA- Conferência Internacional de Educação de Adultos

INE- Instituto Nacional de Estatística

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a cultura

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Portuguesa

ODS- Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

OMS- Organização Mundial da Saúde

ONG- Organizações não Governamentais

RNCCI- Rede Nacional de Cuidados Continuados

UNRIC- Centro Regional de Informação das Nações Unidas

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, na área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. A instituição escolhida para acolher o estágio foi uma junta de freguesia do norte do país.

O projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”, contou com a participação voluntária de 24 idosos do sexo feminino e masculino, que tinham vontade de ocupar os seus tempos livres e adquirir novos conhecimentos. Deste modo, o presente projeto visa o desenvolvimento do indivíduo adulto e idoso a diversos níveis: cultural, intelectual, social e individual. Para este fim, foram usados os princípios da Educação de Adultos, vertente da Educação Permanente e ao Longo da Vida, os princípios da investigação qualitativa, nomeadamente método investigação-ação participativa e as técnicas da animação sociocultural.

Entre as várias vertentes do campo da Educação de Adultos, este projeto de intervenção educativa incide sobre a problemática do Envelhecimento, trabalhado numa perspetiva de Envelhecimento Bem-Sucedido. A escolha da problemática recai sobre o facto de atualmente a realidade da sociedade portuguesa ser cada vez mais uma sociedade envelhecida e com previsões de agravamento nos próximos anos. Deste modo, torna-se imprescindível a realização de investigações e intervenções neste campo de modo a dar resposta a esta problemática.

O envelhecimento é um processo gradual e inerente a todo o ser humano. Desde que nascemos até ao nosso fim, todos nós envelhecemos de formas diferentes, consoante o nosso percurso de vida e as escolhas que fazemos. Assim, pela heterogeneidade do envelhecimento este, torna-se uma problemática complexa no sentido que é necessário intervir de distintas formas, para dar respostas às diferentes necessidades que a população idosa apresenta.

Perante este agravamento do aumento da população idosa os desafios que se colocam à educação acrescem, sendo necessário, medidas, iniciativas e intervenções, no sentido de melhorar a qualidade de vida dos adultos/idosos e assegurar a sua (re)integração na sociedade. Com o avanço da medicina as pessoas vivem mais tempo, mas continua a ser necessário que vivam com qualidade e integrados nas comunidades. É necessário que as intervenções realizadas neste campo continuem a manter e estimular as capacidades físicas, sociais e psicológicas desta população e a promover a sua autonomia e independência. Assim, com o presente projeto de intervenção, atendendo às expectativas e interesses das pessoas, pretendemos promover a integração e a valorização dos mesmos, através do convívio, da interação e partilha de saberes.

No que diz respeito à sua estrutura, este relatório encontra-se dividido em cinco capítulos.

O primeiro capítulo diz respeito ao enquadramento contextual do estágio onde é apresentada uma caracterização da instituição, através de um breve enquadramento histórico da freguesia, uma apresentação dos diversos estabelecimentos e serviços, bem como os variados movimentos associativos e os projetos que a junta de freguesia desenvolve. Neste primeiro capítulo é também apresentada a caracterização do público-alvo e, também é apresentada a pertinência da investigação para a área científica Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Por último este primeiro capítulo contempla ainda a análise de diagnóstico de necessidades/ interesses dos idosos.

No segundo capítulo são abordados os referenciais teóricos que sustentam a problemática de investigação/intervenção, o Envelhecimento. Assim, são abordados os conceitos de Educação de Adultos, de Intervenção Comunitária, de Envelhecimento e as suas diferentes dimensões, e ainda o conceito de Educação na e para a Terceira Idade.

O terceiro capítulo diz respeito ao enquadramento metodológico. Deste modo, é abordado o paradigma qualitativo, o método utilizado para a implementação do projeto (investigação-ação participativa), as técnicas de investigação (observação participante, conversas informais, diário de bordo, inquérito por questionário, pesquisa documental, análise documental) e, ainda as técnicas de educação/formação (técnicas grupais, técnicas de informação e técnicas para a realização de atividades lúdicas). Por último são apresentadas as técnicas de tratamentos de dados (estatística descritiva simples e a análise de conteúdo). Neste capítulo são ainda apresentados a finalidade e os objetivos do presente projeto bem como os recursos mobilizados e as suas limitações.

No que concerne ao quarto capítulo ele aborda a descrição de todo o trabalho elaborado ao longo do estágio, desde a fase de sensibilização até à fase de avaliação final. Posteriormente neste capítulo são apresentados os resultados da avaliação final e de seguida a articulação dos referidos resultados com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outras investigações feitas na mesma área.

Por último, no quinto capítulo são apresentadas as considerações finais nomeadamente, a análise dos resultados e das suas implicações e, ainda, o impacto do projeto quer a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização. Para finalizar o relatório de estágio é apresentada a bibliografia referenciada e os anexos.

2. Enquadramento Contextual do Estágio

2.1. Descrição/caracterização da instituição em que decorreu o estágio

Para a realização da caracterização da instituição baseámo-nos em conversas informais com a funcionária administrativa da junta de freguesia, e alguns documentos internos da instituição.

Segundo os documentos internos, a junta de freguesia tem como finalidade tornar-se uma junta de referência, procurando sempre a satisfação das necessidades materiais, culturais e a melhoria das condições de vida da população.

De modo a alcançar a sua finalidade, e segundo os documentos internos, toda a ação da junta se baseia nos valores de Desempenho, Trabalho de Equipa, Rigor, Dinamismo, Inovação, Solidariedade e Participação. Estes valores expressam-se na Integridade e Respeito pelas pessoas; Espírito de entajuda e valorização do trabalho de todos os colaboradores; Cumprimento das regras verticais em normativos e procedimentos; Adaptação constante a um mundo em permanente mudança; Cultivar a Independência e ajuda recíproca; Incentivar a participação cívica, mobilizando a população, através das associações onde estão integradas.

2.1.1. Historial da Freguesia

A junta de freguesia é uma das 37 freguesias que constituem o concelho de Braga e foi criada em 2013, no âmbito da reforma administrativa nacional, pela agregação das antigas freguesias. Segundo a funcionária administrativa da junta de freguesia,

“a freguesia é predominantemente urbana, onde a agricultura foi a principal fonte de riqueza desta população. Hoje esta freguesia deu um enorme salto de crescimento habitacional para além da criação de comércio e serviços que acompanham o desenvolvimento industrial. O setor industrial é o seu maior dinamizador económico, não esquecendo a indústria de tecido, balanças, indústria artesanal de instrumentos de corda, a construção, restauração, comércio e serviços, que preserva o seu passado, a sua cultura.” (2018).

Falando um pouco da história de cada uma das antigas freguesias, com base nos documentos internos, podemos dizer que a primeira freguesia é povoada desde épocas anteriores à fundação da própria nacionalidade. O topónimo e designação paroquial advém dos antigos depósitos, onde se armazenavam os cereais.

No tocante à segunda freguesia o seu povoamento remonta a épocas longínquas a julgar pela sua situação geográfica, situada a norte de dois montes. O seu topónimo é interpretado de duas maneiras diferentes. Segundo alguns investigadores o seu nome teve origem numa palavra

céltica; os “gallos” trouxeram o seu culto, os seus druidas ou sacerdotes e as suas “Velledas”. Outros autores afirmam que significa “avelãs” ou terreno de aveleiras.

Relativamente à terceira freguesia podemos afirmar que o seu nome advém de vimeiros (plantas salicáceas, cujos ramos são delgados e muito flexíveis). A história desta freguesia está ligada à do convento que lhe dá nome e que foi construído por volta do ano de 632. Não se conhece a autoria da fundação do convento, mas tem-se conhecimento que foi doado por D. Teresa, mãe de D. Afonso Henriques, a D. Maurício, da congregação beneditina de Cluny, em 1127.

2.1.2. Movimentos associativos, estabelecimentos escolares, desportivos e de lazer da freguesia

Através da análise dos documentos internos verificamos que esta freguesia tem uma vasta composição ao nível de movimentos associativos sendo constituída por 31 associações culturais, recreativas e desportivas, que mostram o que de melhor se faz e produz na nossa terra e apresenta diversos estabelecimentos de ensino, de lazer e serviço.

Relativamente aos estabelecimentos de ensino, a freguesia conta com uma Creche, uma Escola Pré-Primária, três Jardins de Infância, três escolas Básicas do 1.º ciclo com cantina e ATL, uma Escola EB 2/3, com cantina, um Estabelecimento de Ensino Especial e um Centro de Formação Profissional.

No tocante aos espaços de lazer, a freguesia conta com quatro polidesportivos, dois campos de futebol, cinco parques infantis, três parques fitness, uma piscina, e ainda um campo constituído por relva sintética, pista e máquinas de manutenção, balneários, parque infantil e bar.

Referente aos estabelecimentos de serviço, a freguesia possui um Centro de Saúde, um Mercado Abastecedor, um Posto de Abastecimento de Combustíveis, um Parque Industrial, uma Farmácia, uma Clínica Veterinária, quatro Consultórios Dentários, uma Clínica de Fisioterapia, um Laboratório de Análises Clínicas, seis Dependências Bancárias, Multibancos, um Posto dos CTT, Alfândega de Braga, um Centro de Inspeção Automóvel e uma Escola de Condução.

2.1.3. Projetos desenvolvidos pela Junta de Freguesia

A junta de freguesia realiza duas atividades anuais, a realização de um jantar de reis para os habitantes da freguesia que sejam reformados e a realização da comemoração do dia da freguesia. O jantar tem como objetivo promover o convívio entre a população, e a realização da comemoração do dia da freguesia, é destinada principalmente para as associações, sendo um local oportuno para se mostrarem ao público e dar a conhecer as atividades que se desenvolvem na freguesia.

A junta de freguesia, adotou ainda recentemente dois projetos, que se encontram a ser desenvolvidos na sede da junta, o “Espaço Sénior” e “Biomassa Circular-Loja Social”.

Espaço Sénior

O Espaço Sénior é um projeto destinado a pessoas com mais de cinquenta anos e pretende desenvolver atividades relacionadas com informática, trabalhos manuais, visitas culturais e sessões de esclarecimento. Deste modo, pretende-se que o Espaço Sénior seja um espaço de lazer e um espaço de conhecimento, de trocas de experiências e aprendizagens.

O funcionamento do Espaço Sénior é todas as segundas e quintas-feiras, das 14:30h às 16:30h.

Biomassa Circular-Loja Social

O projeto Biomassa Circular-Loja Social é um projeto que se iniciou em 2018, mas só começou a ser desenvolvido no âmbito do projeto que apresentamos neste relatório, fazendo parte integrante do plano de ação do mesmo.

Este projeto tem como objetivos contribuir para a diminuição da ocorrência de resíduos; promover mecanismos de gestão sustentável de resíduos de biomassa; aumentar o tempo de vida útil de bens; promover a utilização de um espaço público atualmente não aproveitado e ainda apoiar famílias economicamente mais vulneráveis. Desta feita, o projeto Biomassa Circular-loja Social abrange três componentes: ambiental, social e económica.

O projeto Biomassa a Circular é constituído por dois elementos estruturantes, concretamente, a Loja de Máquinas e Equipamentos, e o Mercado Troca por Troca.

A loja de máquinas e equipamentos está dotada de diferentes bens como, tesouras de poda, roçadoras, motosserras, escadas, etc. que serão emprestadas à população local para utilização nas operações de limpeza de jardins, quintais, áreas agrícolas ou florestais. Após utilização, os bens serão devolvidos à loja e, em “troca pelo uso”, os utilizadores entregarão à

junta parte da biomassa decorrente das ações de limpeza ou bens em bom estado, que já não utilizem. Esta biomassa será valorizada para a produção de estilha, através de utilização do destroçador que equipa a loja. A estilha produzida, será utilizada na manutenção dos espaços verdes da Junta ou será integrada no Mercado de Troca por Troca. Neste mercado qualquer pessoa poderá trocar bens usados em bom estado (livros, vestuário, calçado, brinquedos, eletrodomésticos, ...) por estilha ou pelo aluguer de uma das máquinas disponíveis em loja. Os bens obtidos no mercado de trocas serão recuperados e entregues a famílias economicamente mais vulneráveis.

2.2. Caracterização do Público-Alvo

Quando trabalhamos no campo da Educação de Adultos, devemos ter sempre presente os princípios fundamentais da mesma. Um desses princípios, segundo Nóvoa (1988, p. 128) é que o adulto é “portador de uma história de vida e de uma experiência profissional” devemos delinear o nosso projeto de intervenção sempre a partir dos interesses e das necessidades que ele apresenta.

Desta feita, torna-se fulcral caracterizar o público-alvo da nossa intervenção e, para tal, recorreremos ao inquérito por questionário, à análise documental e à observação participante. O inquérito por questionário permitiu recolher informações sociodemográficas sobre o público-alvo e ainda sobre os seus gostos, interesses e necessidades. Assim sendo a caracterização do público é feita com base na análise das categorias sociodemográficas: género, idade, nível de escolaridade, estado civil, profissão antiga e, ainda, doenças.

Caracterizando o nosso público-alvo, podemos dizer que o Espaço Sénior é constituído por treze idosos, maioritariamente residentes na freguesia, com um idoso a residir na freguesia de S. Lázaro.

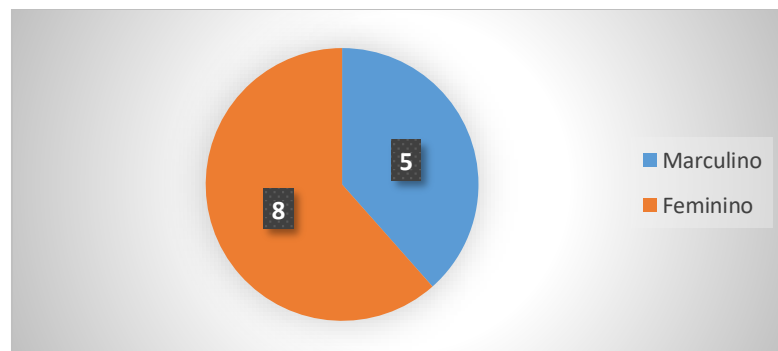


Gráfico 1- Gráfico relativo ao género dos idosos

Relativamente à categoria género conseguimos comprovar através do gráfico 1 que a maioria dos participantes pertence ao género feminino, oito idosos, e apenas cinco idosos pertencem ao género masculino.

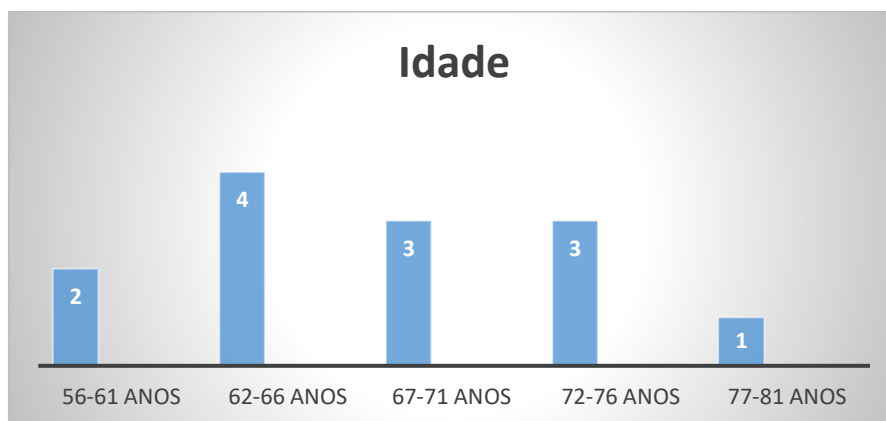


Gráfico 2- Gráfico relativo às idades do público-alvo

No que toca à categoria idade, com base nos dados do gráfico 2 conseguimos perceber que o público-alvo abrange uma faixa etária extensa, com uma predominância na faixa etária dos 62 - 66 anos, com quatro idosos, seguido de uma predominância na faixa etária dos e 67 - 71 anos e dos 72 - 76 anos três idosos respetivamente. Na faixa etária dos 56 - 61 anos encontram-se dois idosos e existe ainda um idoso na faixa etária dos 77 - 81 anos.

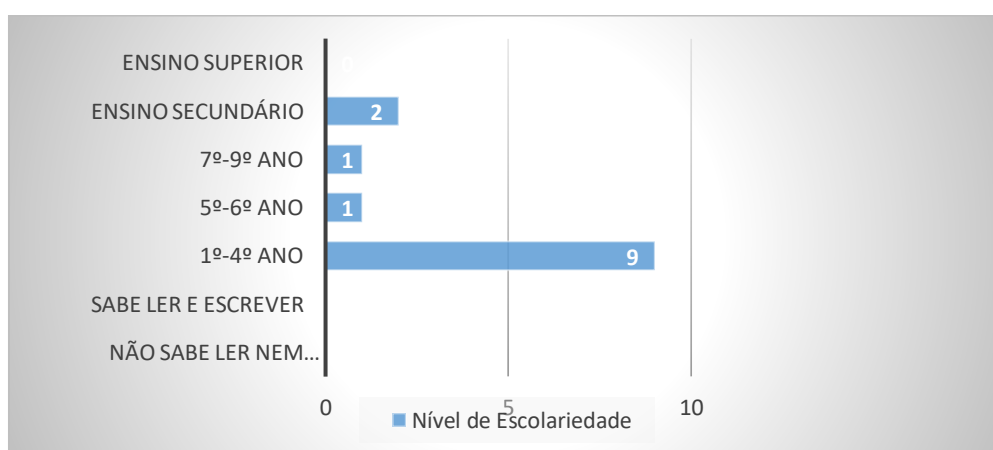


Gráfico 3- Gráfico relativo ao nível de escolaridade do público-alvo

Em relação à categoria nível de escolaridade, confirmamos com base no gráfico 3 a existência de um predomínio no nível de escolaridade entre o 1.º ano e o 4.º ano com nove idosos.

No grau de escolaridade equivalente ao ensino secundário encontramos dois idosos e nos graus de escolaridade entre o 5.º e o 6.º ano e o 7.º e o 9.º ano encontramos um idoso em cada.

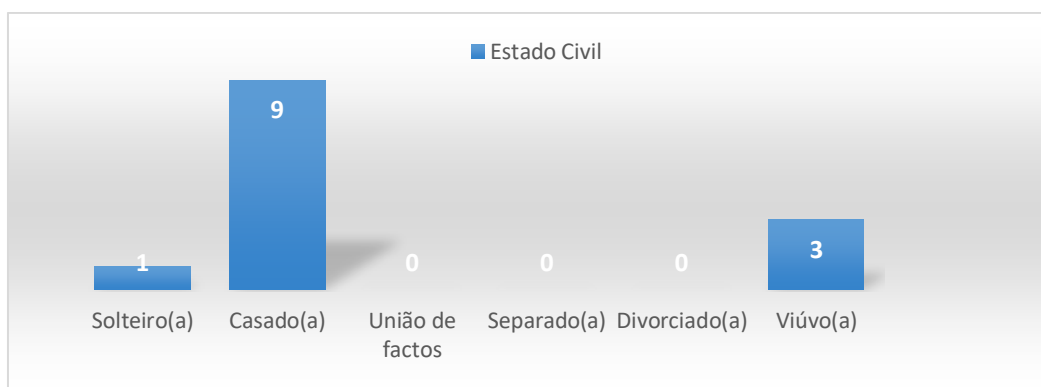


Gráfico 4- Gráfico relativo ao estado civil do público-alvo

No tocante ao estado civil, verificamos com base no gráfico 4 que nove idosos são casados, seguindo-se três idosos viúvos e ainda um idoso solteiro.

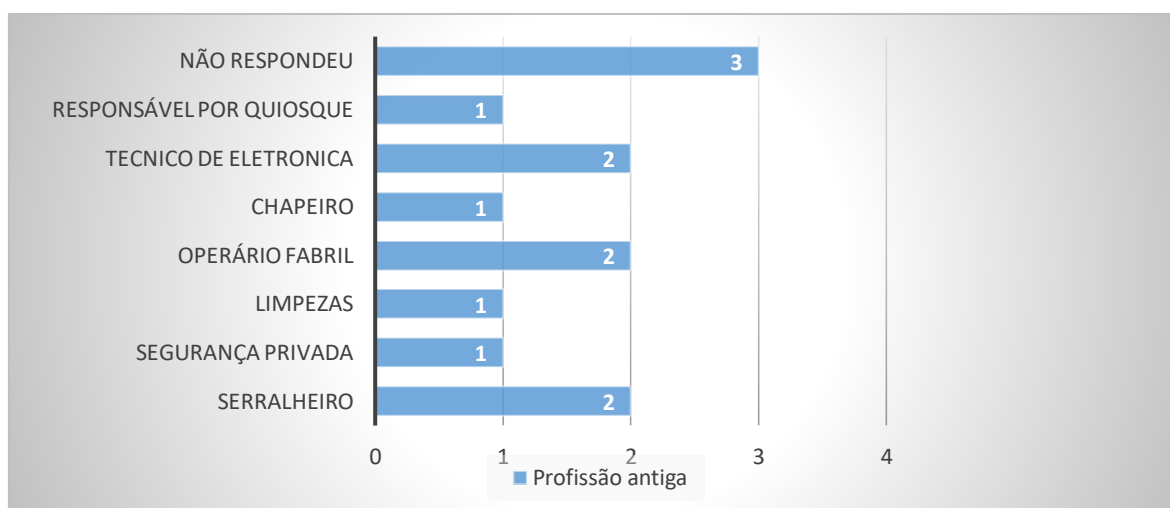


Gráfico 5- Gráfico relativo à profissão antiga do público-alvo

Quando inquiridos sobre as antigas profissões, os idosos apresentaram um diversificado leque de profissões que se encontram explicitas no gráfico 5. Desta feita, conseguimos comprovar que dois idosos trabalharam como serralheiros, operários fabris e técnicos de eletrónica. As profissões de Responsável por Quiosque, Chapeiro, limpezas e Segurança Privada foram desenvolvidas por um idoso cada. Existiram ainda três idosos que não responderam à pergunta relativamente a qual foi a sua profissão antiga.

Relativamente à presença de patologias apenas três idosos afirmaram terem patologias, nomeadamente, diabetes, doença oncológica e doença renal.

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

O presente projeto de investigação e intervenção “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” apresenta como principal problemática de investigação o envelhecimento bem-sucedido, inscrito numa perspetiva holística de educação, mais precisamente na Educação de Adultos, parte integrante na Educação Permanente e Educação ao Longo da Vida. O projeto insere-se ainda na Intervenção Comunitária, tendo como público interveniente a população idosa de uma junta de freguesia do norte do país.

A Educação Permanente e ao Longo da Vida, abarca múltiplas dimensões ocorrendo em todos os tempos e espaços da vida, caracterizando-se por um processo dinâmico que se vai ajustando ao longo da história.

O conceito de Educação Permanente é definido em 1960 pela UNESCO, na conferência de Montreal, onde se apresenta

“como uma estratégia global, como um princípio organizador de toda a educação(...) tendo como objetivo constante ampliar as possibilidades oferecidas a todas as pessoas em qualquer momento da sua vida, qualquer que seja a sua idade, a sua origem social, a sua educação anterior, a sua experiência, para desenvolver plenamente a sua autonomia, a sua personalidade em actividades educativas, culturais, criativas, de acordo com os seus desejos, necessidades e aptidões” (UNESCO, 1960 *cit. in* Barbosa, 2004, p. 95).

Deste modo, conseguimos perceber pela definição transcrita que a educação é para todos e é um direito de todos. Apercebemo-nos também que ela acarreta um percurso contínuo, uma perspetiva de aprender a aprender. A educação visa a autonomia do indivíduo na sociedade, independentemente da sua cultura e idade, visa a liberdade dos homens na sociedade, a capacidade de estes serem independentes, e que consigam pensar por si próprios. Deste modo, a educação demonstra um cariz emancipatório, no entanto, para que ocorra esta emancipação, o educador deve ser um facilitador deste processo.

Como temos vindo a verificar, a população idosa está a tornar-se a percentagem maior de população a nível mundial. Deste modo, torna-se fulcral trabalhar no sentido de alertar para a responsabilização social deste público não só no que diz respeito à sua vida, como também ao mundo que os rodeia. É importante consciencializar os idosos e a comunidade que a população idosa não é “inútil” na sociedade, mas que ainda têm muito a dar à mesma.

A educação é um processo contínuo no qual o indivíduo deve ter a oportunidade de continuar a formar-se, a adquirir novas aprendizagens e a inquirir-se sobre as questões individuais e da sociedade, para que nela possa continuar a intervir de forma ativa. Quando aliada às questões do envelhecimento ela apresenta um papel fundamental, para consciencializar os idosos e a comunidade envolvente para a importância de trabalhar numa perspetiva de um envelhecimento bem-sucedido. Ou seja, é essencial que tanto o idoso como a comunidade envolvente se consciencializem que ainda têm muito para dar à sociedade e têm capacidades de adquirir novos conhecimentos. Contudo, a comunidade envolvente, deve proporcionar aos idosos condições para que estes consigam estimular as suas capacidades físicas, sociais e psicológicas e continuar a serem autónomos e independentes o máximo de tempo possível. Assim, as comunidades devem proporcionar ambientes dinâmicos e estimulantes, que promovam a socialização e a partilha de saberes.

A intervenção Comunitária é um processo de endógeno, onde a partir das pessoas de uma comunidade se visa a melhoria da qualidade de vida dessa mesma comunidade. Deste modo, é um processo dinâmico, caracterizado pela participação ativa da comunidade na identificação dos problemas de forma consciente ou não e na busca de soluções alternativas. Este processo engloba a identificação das necessidades, a elaboração de um plano de ação, a sensibilização e mobilização dos grupos e indivíduos para a resolução do problema e conseqüentemente, melhoria da sua qualidade de vida. Assim sendo, o público-alvo participa ativamente no processo valorizando e enriquecendo as suas capacidades e desenvolvendo a sua autonomia face aos problemas decorrentes da vida quotidiana.

A Intervenção Comunitária e a Educação de Adultos ocorrem nos mais distintos contextos, pelo que, a escolha para acolher esta intervenção educativa na comunidade incide sobre uma junta de freguesia. Escolhemos esta instituição, uma vez que, ao estarem mais próximas da comunidade devem ser as primeiras a realizar intervenções junto da mesma, devem ser os primeiros intervenientes.

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

Num projeto de intervenção no campo da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, a fase de diagnóstico é a mais crucial, pois, é através dela que recolhemos informações relativas ao contexto social em que vamos intervir. Esta fase assenta na compreensão do carácter sistémico da realidade.

A partir do diagnóstico pretende-se “definir as possíveis relações causais integrando-as no contexto económico, social, cultural e político do local e região. A sua finalidade é analisar de que forma as condições presentes afectam as condições de vida” (Guerra, 2002, p. 139). O diagnóstico fornece-nos ainda dados relativos às “potencialidades e os mecanismos de mudança que aí se encontram, as aspirações latentes e expressas pelos vários grupos sociais” (Guerra, 2002, p. 140).

Como referido anteriormente a Educação de adultos e a Intervenção comunitária parte da realidade do contexto: necessidades, expectativas e interesses da comunidade. Deste modo, através do inquérito por questionário tentou-se perceber quais as necessidades do contexto onde vamos intervir e quais os gostos, interesses e aspirações do público-alvo da intervenção.

Antes de saber quais os interesses e expectativas dos idosos, consideramos pertinente conhecer o motivo que levou os idosos a participar no Espaço Sénior. Assim, podemos dizer, que os principais motivos foram “Ocupação dos tempos livres” com seis idosos, “Aprendizagem de coisas novas” com quatro idosos, “Fazer novas amizades” com três idosos. Os motivos “Solidão” e “Ensinar algo” foram ainda mencionados por um idoso cada um.

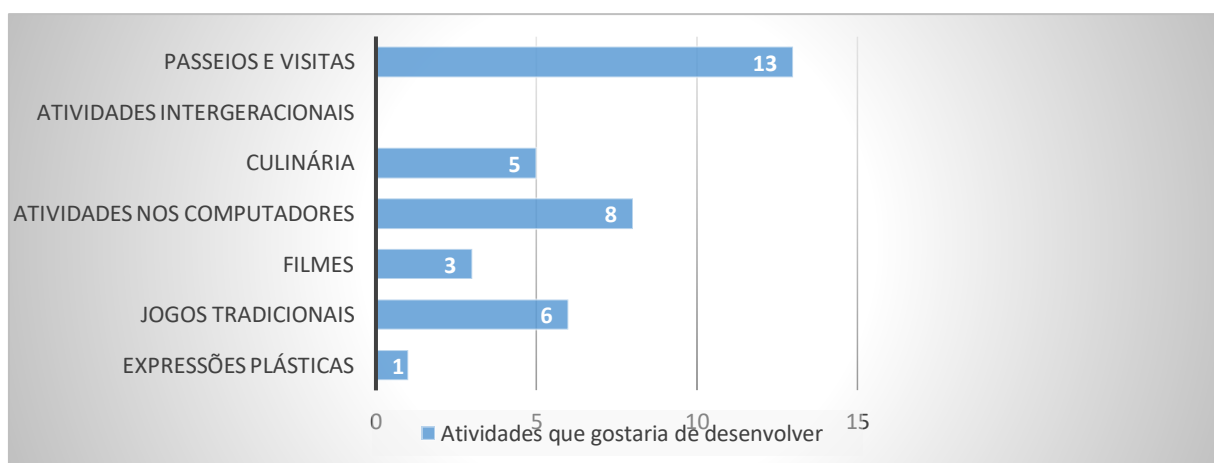


Gráfico 6- Gráfico relativo às atividades que o público-alvo gostaria de desenvolver

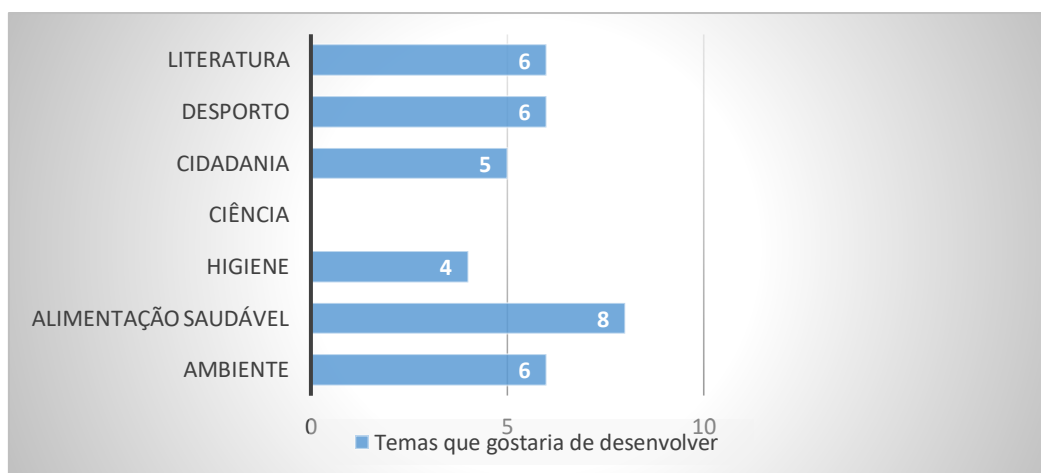


Gráfico 7- Gráfico relativo às temáticas que o público-alvo gostaria de desenvolver

No que diz respeito aos gostos e interesses dos idosos podemos afirmar com base nos gráficos 7 e 8, a existência de alguns polos relativos às atividades que gostariam de desenvolver e às temáticas que gostariam que fossem trabalhadas. Deste modo, conseguimos perceber que as atividades que mais são solicitadas são os “Passeios e Visitas” (treze idosos), seguindo-se atividades com “Computadores” (oito idosos), seguindo-se os “Jogos Tradicionais” e a “Culinária” (seis e cinco idosos respetivamente). As atividades menos solicitadas foram a “Visualização de Filmes” e as “Expressões Plásticas” com apenas três idosos e um idoso a requerer.

Relativamente às temáticas a desenvolver não conseguimos destacar apenas uma, uma vez que, quase todas foram requeridas com exceção da “Ciência”. Logo, podemos dizer que a temática requerida por mais idosos foi a “Alimentação Saudável” requerida por oito idosos seguindo-se o “Ambiente”, o “Desporto” e a “Literatura” por seis idosos cada. A temática da “Higiene” e da “Cidadania” foram requeridas por quatro e cinco idosos respetivamente.

3. Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

3.1. Envelhecimento

Atualmente o envelhecimento tornou-se uma problemática relevante devido ao aumento exponencial da população idosa principalmente nos países desenvolvidos. Com o avanço da tecnologia e da ciência as pessoas têm tendência a viver cada vez mais e com mais qualidade a nível da saúde. Este facto faz com que a esperança média de vida em 2017, segundo a Pordata seja de 80,8 anos. Em contrapartida, o número de nascimentos tem reduzido significativamente nos últimos anos, sendo em 2017, a taxa bruta de natalidade de 8.5%. Deste modo, tendo em conta os dados da Pordata e dada a relevância da problemática, serão apresentados num primeiro momento alguns dados relativos à questão do envelhecimento a nível europeu e nível nacional.

Desde a década de 60 até ao momento, o índice de envelhecimento sofreu um aumento significativo em toda a Europa e, Portugal não foi exceção a este aumento. Em 1960 apresentava um índice de 27% e, atualmente, em 2017, encontra-se com um índice de 153.20%. Com este aumento, Portugal converteu-se no 3.º país com maior índice de envelhecimento.

Relativamente ao índice de dependência de idosos, conseguimos perceber que este também sofreu um aumento a nível Europeu e, mais uma vez, Portugal é um dos países com um índice maior, sendo o 4.º país. Passou-se de um índice de 12.4% em 1960 para um índice de 32.9%. Perante estes dados, deparámo-nos com um problema social, pois, não só a população idosa aumentou, como também aumentou o número de idosos dependentes de outrem.

O Instituto Nacional de Estatística (INE), no seu último relatório de 2017 faz algumas projeções do envelhecimento em Portugal, acrescentando que as previsões são de agravamento, com estabilidade só em 2080. Deste modo, salientamos algumas previsões:

- ✓ Portugal perderá população, passando dos atuais 10,3 milhões para 7,5 milhões;
- ✓ O número de jovens diminuirá de 1,5 para 0,9 milhões;
- ✓ O número de idosos passará de 2,1 milhões para 2,8 milhões;
- ✓ O índice de envelhecimento mais que duplicará, em 2080 existirão 317 idosos para 100 jovens;
- ✓ A população ativa diminuirá de 6,7 para 3,8 milhões;
- ✓ O índice de sustentabilidade passará de 315 para 137 as pessoas ativas por cada 100 idosos.

Face a este aumento exponencial da população idosa, descrito pelos dados apresentados e, às previsões para 2080 apresentadas, a problemática do envelhecimento levantou questões em muitas áreas desde a social e económica à política e, criou alterações em todos os campos da vida comunitária desde as dimensões mais micro como a família às dimensões mais macro como a sociedade e o governo. Desta feita, tornou-se fulcral dar respostas aos problemas desta população. A nível social estas respostas passam, por exemplo, pela criação de novos postos de trabalho, pois esta população necessita de cuidados específicos. A nível económico a problemática do envelhecimento também levanta questões, pois, futuramente podemos não ter jovens em fase ativa de trabalho, suficientes para integrar os postos de trabalhos que serão abandonados pela população que vai entrar numa nova fase da vida - a reforma.

Se olharmos para a nossa sociedade percebemos que, devido a este fenómeno do envelhecimento, as respostas dadas pela sociedade não têm sido suficientes. Existe cada vez mais isolamento dos idosos, principalmente nos meios rurais. As famílias não têm condições de fornecer os apoios necessários ao idoso e nem as instituições criadas muitas vezes são capazes de dar esse apoio. Por isso, Portugal deve investir mais no apoio domiciliário como uma forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos e acabar aos poucos com o isolamento, em que neste momento grande parte deles se encontram.

O envelhecimento é um processo ao qual não podemos fugir, é um processo gradual, inevitável “que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogéneos e idiossincráticos” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2). Cada um envelhece à sua maneira, ao seu ritmo e com as suas características e tendo em conta a forma como vive e vai vivendo a sua vida. Essa forma como cada um vive, se comporta ao longo da sua vida e a forma como traça o seu percurso de vida, vai ser determinante na forma de viver a sua velhice e de a encarar.

Zimerman (2000) e Fonseca (2006) caracterizam o processo de envelhecimento em três níveis: físicos, psicológicos e sociais. Os aspetos físicos são aqueles que conseguimos mais facilmente identificar, são os aspetos visíveis, rugas, cabelos brancos, etc. Os aspetos psicológicos têm a ver com a dificuldade em aceitar novos papéis, falta de motivação, falta de aspirações e de objetivos de vida. Os próprios idosos acabam por se autoexcluir, sentem que de algum modo não pertencem ali e, conseqüentemente, não se integram em determinadas situações, começam a pensar que já não servem para nada, podendo levar a “depressões”, “estados paranoides” e “hipocondria” (Zimerman, 2000, p. 25). A nível social tem muito a ver com a adaptação à

mudança, com as alterações dos papéis sociais e estar recetivo a outros papéis. Quanto mais a pessoa estiver integrada nos grupos que a rodeiam, mais fácil é para ela passar por esta fase da vida. No entanto, é necessário a criação de mecanismos que mantenham as pessoas integradas, as respostas sociais devem manter as pessoas ativas, para que estas não caiam no isolamento e na perda de capacidades. Estas respostas sociais podem passar em muito pela criação de centros de trabalho ocupacional, locais onde os idosos passam o seu tempo, convivem e, ainda, desenvolvem novas aprendizagens.

Numa perspetiva menos pejorativa do envelhecimento surgem então novos conceitos ligados ao envelhecimento: envelhecimento saudável, envelhecimento bem-sucedido e o mais recente envelhecimento ativo. Estes conceitos defendem que as preocupações no envelhecimento têm que ir mais além da saúde, devendo estender-se a outras dimensões. Há um conjunto de aspetos que devem ser integrados no processo de envelhecimento, defendendo que a qualidade de vida dos idosos não depende apenas da sua saúde, mas também depende de manterem as suas capacidades físicas e psicológicas. Assim, os idosos mantêm-se autónomos e integrados na sociedade, bem como mantêm a dimensão social, o que os ajuda a ajustarem-se a novos papéis sociais.

Desta feita, o conceito de envelhecimento ativo aparece pela primeira vez em 2002, nos discursos da Organização Mundial da Saúde (OMS), como sendo um conceito multidimensional que engloba questões de ordem de saúde, económicas, psicológicas e ambientais. O conceito ativo implica que ocorra uma participação e envolvimento dos idosos em todas as questões sociais, culturais, económicas, civis e espirituais. Este ativo não significa apenas um prolongamento de vida ativa no mundo de trabalho, ele implica algo muito maior, implica uma participação em todas as componentes da sociedade. Assim sendo, o envelhecimento ativo é

“Um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento, o envelhecimento activo é considerado numa perspetiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia algures num ponto específico [...] mas corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados heterogéneos e idiossincráticos.” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2).

Deste modo, trabalhar na perspetiva do envelhecimento ativo, envelhecimento bem-sucedido implica reconhecer a dignidade da pessoa idosa e “ênfatisa e apoia a responsabilidade das pessoas mais velhas no exercício da sua participação nos vários aspectos que caracterizam o seu quotidiano” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 3). Implica ainda reconhecer a importância de a pessoa

idosos continuar a ter uma vida integrada, a nível social, familiar, cultural e económico. Segundo Ribeiro & Paúl (2011) os projetos educativos desenvolvidos no campo do envelhecimento ativo devem se basear em três pilares fundamentais: Saúde, Segurança e Participação Social. Já não importa apenas assegurar os cuidados de saúde aos idosos, mas também implica que estes se sintam seguros e protegidos no seu meio envolvente, implica possibilitar-lhes a integração social e que continuem a participar em todos os domínios da sua vida.

Relacionado ainda com o envelhecimento ativo encontramos o conceito de qualidade de vida, se o idoso tiver qualidade de vida e proporcionarmos qualidade de vida, o idoso mais facilmente chegará a um envelhecimento bem-sucedido. Segundo Paúl e Fonseca (2005) a forma de obter qualidade de vida na sua versão mais básica é requerer a autonomia física, psicológica e social dos idosos. Para os idosos terem uma boa qualidade de vida devem ser independentes e autónomos, não apenas em questões ligadas à saúde, como pensávamos inicialmente, mas também, independentes e autónomos em questões ligadas ao cognitivo e à participação social. Ainda na linha de pensamento dos autores referidos anteriormente o facto de a pessoa considerar que tem capacidades, se empenhar e continuar a ter objetivos e metas da vida é um grande passo para a qualidade do envelhecimento. A qualidade de vida passa então a ser vista como uma experiência fenomenológica, de forma multidimensional, que ultrapassa a problemática da saúde, “passou-se de uma ênfase biomédica para uma ênfase mais holística, biopsicossocial” (Paúl & Fonseca, 2005, p. 77).

Ainda na perspetiva de assegurar uma velhice ótima e um envelhecimento bem-sucedido, com qualidade de vida Fontaine (2000, p. 147), afirma que esta está relacionada com 3 categorias de condições: a “reduzida probabilidade de doenças” principalmente as que causam perda de autonomia; a “manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivos e físicos” e ainda a “conservação de empenho social e de bem-estar subjetivo”. Esta última categoria é apresentada pelo autor, dividida em duas componentes: “a manutenção das relações sociais” e a “a prática de actividades produtivas” (Fontaine, 2000, p. 154). Esta última componente não tem de se cingir às atividades remuneradas, mas sim englobar atividades que façam a pessoa sentir-se bem e útil para a sociedade como, por exemplo, voluntariado.

A qualidade de vida e a satisfação de vida têm em muito a ver com “a postura diante a vida, a forma de ser e de buscar a própria felicidade. É preciso uma preparação interna, objetivos de vida e projetos para continuar vivendo”, como afirma Zimerman (2000, p. 30). O autor acrescenta ainda

“o segredo do bem-viver é aprender a conviver com essas limitações. Conviver, para mim, é entender, aceitar e lutar para que esses problemas sejam diminuídos com exercícios físicos, como caminhadas, natação, dança e passeios, exercícios de memória, boa alimentação, bons hábitos, participação em grupos e outros cuidados, dependendo do tipo de problema” (Zimmerman, 2000, p. 23).

Outra questão que indiretamente influencia a qualidade de vida e, conseqüentemente, a existência de um envelhecimento bem-sucedido ou não, são as condições e o local onde o idoso vive. Segundo Oliveira (2005, p. 88), “a institucionalização ou permanência nos lares de terceira idade, depende da capacidade de adaptação do idoso, do apoio familiar e sobretudo da qualidade da instituição em causa”. Existem lares que se dedicam a promover a autonomia e a independência, mas também existem lares que promovem apenas a despersonalização, a desinserção familiar e a rotina. Deste modo, verifica-se que existem aspectos positivos e negativos quando se aborda o tema dos lares de idosos, no entanto, a existência destes aspectos, sejam eles positivos ou negativos, apenas vai depender, na maior parte das vezes, das técnicas e profissionais que lá trabalham.

A partir da década 60/70 começou-se a falar num envelhecimento ótimo, começou-se a perceber que o modo como envelhecemos pode ser trabalhado e depende muito das decisões que tomamos ao longo da nossa vida. Ou seja, apercebeu-se que as pessoas envelheciam de forma diferente, umas de forma patológica, com muitas doenças e dificuldades, outras de forma normal, e outras de forma ótima, onde para a idade que tinham apresentavam ótimas condições físicas e psicológicas. Este facto levou a que se começasse a questionar que determinantes, fatores poderiam estar a influenciar o processo de envelhecimento.

Fontaine (2000) com base nos estudos de Baltes (1987) indica-nos três grandes fatores determinantes para uma velhice mais ou menos bem-sucedida:

- 1- **Idade**, está relacionada com as determinantes biológicas e ambientais fortemente correlacionadas com a idade cronológica como, por exemplo, algumas doenças características de determinada idade;
- 2- **Período histórico** tem muito a ver com os aspectos históricos que vivemos, a época histórica que vivemos;
- 3- **Fatores não normativos**, que estão relacionados com as nossas decisões e atitudes.

Destes três fatores apenas conseguimos intervir no fator não normativo. Todos nós somos poetas fortes da nossa vida, somos construtores da mesma, por isso, todas as decisões que vamos tomando vão ter grande influência na nossa velhice. Assim sendo, se queremos ter uma velhice

bem-sucedida devemos ter atenção às decisões que vamos tomando e, por consequente, torna-se de extrema importância irmos preparando a nossa velhice.

Também Ribeiro e Paúl (2011, p. 2), dão o seu contributo a este nível, quando referem que o processo de envelhecimento está dependente de diferentes fatores, sendo eles de ordem “pessoal”, relacionados com os aspetos biológicos, genéticos e psicológicos; “comportamental”, tendo em conta o estilo de vida das pessoas; “económica”, referente aos rendimentos; “meio físico”, como a possibilidade de acesso a diferentes serviços, a promoção da segurança, e o acesso às necessidades básicas (ar puro, água limpa, alimentos seguros); “sociais” como o acesso à educação e, por fim, aos “serviços de sociais e serviços saúde” que estão orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, que sejam acessíveis e de qualidade.

Envelhecimento e Saúde

A saúde é ainda um dos pilares e fatores principais que definem um envelhecimento bem-sucedido e, por consequente, uma boa qualidade de vida. Esta, deve ser vista como “um direito sim, mas emergente de um dever consciente e responsabilmente assumido” (Amado, 2012, p. 247). A saúde é “um dever que suporta um direito que vai da promoção (...) ao tratamento (...) passando pela vigilância e compromisso social” (Amado, 2012, p. 247). Assim sendo, verifica-se que a saúde e a promoção da saúde são um dever de todos nós. Cada um de nós tem o dever de tomar conta de si próprio, de ter consciência e responsabilidade pelos atos que tem ao longo da sua vida. Este dever vai desde a promoção ao tratamento. Isto é, no quadro da saúde, nós como educadores podemos e devemos trabalhar no campo da promoção, no sentido de informar o outro sobre o seu comportamento e sobre as implicações que vão ter as suas decisões. Nós, como educadores, temos o papel de informar e consciencializar. O outro tem a responsabilidade de decidir. Devemos trabalhar no sentido de uma promoção da saúde.

O conceito de Promoção da Saúde aparece pela primeira vez na Carta de *Ottawa*, como sendo o

“processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e a realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio” (Amado, 2012, p. 248).

Deste modo, conseguimos perceber que a promoção da saúde implica empoderar, consciencializar e capacitar as pessoas para terem conhecimentos, não só para controlarem a sua saúde, como também a melhorarem. A educação tem um papel fulcral na promoção da saúde,

na qual não faz sentido existir promoção da saúde sem educação. “Específico da educação em saúde será o de assumir da resultante que é a inter-relação do conhecimento e das experiências vivenciadas com vista uma praxis voluntariamente orientada para o fortalecimento da vida na sua expressão de saúde” (Amado, 2012, p. 248).

Não é possível melhorar a saúde de alguém sem o fornecimento de informações, por isso, é necessário dar instrumentos e conhecimentos à pessoa para que ela melhore a sua saúde e qualidade de vida. Assim, “investir na educação é fator decisivo para aumentar a sobrevivência, a própria e a dos que geramos” (Amado, 2012, p. 253).

Em Portugal, infelizmente ainda não se trabalha nesta perspectiva de prevenção, mas apenas numa perspectiva remediativa. Contudo, se apostássemos na prevenção não era necessário investir muito no tratamento, não era necessário muitas vezes atingirmos medidas extremas como por exemplo, os internamentos.

As questões da saúde estão muito ligadas à capacidade que o idoso tem de se adaptar às diferentes situações que a vida lhe proporciona ao longo do seu envelhecimento. A saúde, seja ela física ou psicológica, depende, em muito, da capacidade de “os idosos se adaptarem às múltiplas situações, mais ou menos stressantes, que a vida lhes proporciona ao longo do seu envelhecimento” (Oliveira, 2005, p. 88) .Isto é, o sucesso do envelhecimento acontece quando a pessoa se adapta às novas realidades, quando isso não acontece, resulta em muitas complicações. Esta adaptação ocorre, ou não, consoante a informação que recebeu, a preparação que teve para a velhice. Deste modo, o processo de adaptação depende da educação e da informação que cada um de nós possui e da preparação que recebemos para esta fase da vida. A capacidade de adaptação será muito pertinente e facilitará a adaptação às condições e às mudanças da velhice.

As questões da Saúde não se debruçam apenas na saúde física, na ausência de doenças, mas também na saúde psicológica. O idoso deve possuir e investir nas suas relações para que promova a sua saúde mental e, conseqüentemente, um envelhecimento bem-sucedido. Para um bem-estar psicológico, o que mais estabilidade dá aos idosos é a relação que estes têm e mantêm com os outros. Fonseca (2006, p. 130) refere ainda que a “existência destas redes de apoio são uma condição essencial para assegurar a autonomia dos idosos”, no entanto, quando essas mesmas redes caem, a pessoa acaba por ficar isolada, podendo desenvolver doenças psicológicas que ponham em causa a possibilidade de ter um envelhecimento bem-sucedido. Assim sendo, “a ligação entre saúde e atividade, bem como a capacidade do indivíduo para ajustar a sua vida a

determinados limites e restrições, mantendo a autonomia e o controlo” (Fonseca, 2006, p. 130), são os principais fatores que definem a promoção da saúde no que diz respeito ao envelhecimento.

O mundo em que vivemos é cada vez mais propício ao aparecimento de depressões e de demências. Estas doenças por si próprias já são características da população idosa, mas associado a um mundo que apesar da globalização é “isolado”, são mais frequentes aparecerem, uma vez que, pelo uso excessivo das novas tecnologias, as pessoas deixam muitas vezes de conviver umas com as outras, provocando muitas vezes isolamento e, conseqüentemente, depressões. O Ser Humano só se sente realizado em comunhão com o outro.

Segundo Oliveira (2005) a demência é uma doença muito complexa até mesmo para um profissional da saúde pelo facto de existir uma pluralidade de casos. “É difícil classificar os diversos tipos de demência podendo tratar-se às vezes de processos reversíveis ou de pseudodemências, nem sempre sendo fácil o seu diagnóstico” (Oliveira, 2005, p. 91).

Relativamente à depressão ela “manifesta-se por uma diminuição das capacidades cognitivas, afectativas e motivacionais, dificuldades de concentração, perda de gosto pela vida [...], diminuição da auto-estima, isolamento” (Oliveira, 2005, p.93). Na terceira idade quando o idoso, perde o seu objetivo de vida e não tendo novos, perde a vontade de viver, desiste da vida, favorece o aparecimento da depressão. A natureza do ser humano é de relação com o outro, nós só nos sentimos realizados, felizes quando estamos em comunhão com o outro.

A essência do ser humano é amar e ser amado, só assim somos felizes e temos um sentimento de bem-estar e de paz. Contudo, neste mundo, muito dificilmente alcançamos este sentimento de realização e deste modo há mais probabilidade de surgirem as depressões. Quando trabalhamos com uma pessoa que possui uma depressão torna-se fundamental criar uma estrutura de empatia de modo a estabelecer uma ligação emocional forte com essa pessoa, pois, só assim a conseguimos “resgatar”.

Dimensão social e política do envelhecimento

Atualmente, existe ainda uma grande precariedade de apoio ao envelhecimento. O fenómeno do envelhecimento deu-se de tal forma rápido que ainda não foi possível arranjar soluções para o impacto tanto a nível micro como a nível macro que, este aumento exponencial da população idosa trouxe para a sociedade. Capucha (2006, p. 77-78) refere que este aumento do fenómeno do envelhecimento, exige novos desafios “à imaginação social e política para ultrapassar os riscos que se apresentam no nosso futuro coletivo”, uma vez que é de

responsabilidade das sociedades aceitar positivamente o envelhecimento e as pessoas idosas, ou simplesmente rejeitá-las.

Além deste facto, não nos podemos esquecer que cada idoso é um ser único e que envelhece de forma diferente, ou seja, o processo de envelhecimento é heterogéneo, dependendo essencialmente do percurso de vida de cada idoso. Por consequente, na perspetiva de Capucha (2006) a categoria idosos é internamente diversificada e, diversificada essencialmente em dois níveis: “heterogeneidade de género” (Capucha, 2006, p. 78), por norma as mulheres têm uma esperança de vida maior do que a dos homens e “heterogeneidade de estatuto social” (Capucha, 2006, p. 78), encontramos idosos com grande estatuto social que por norma têm maior capacidade de enfrentar os problemas ligados ao processo de envelhecimento. No entanto, independentemente do estatuto social, idade e género o idoso é honorário de direitos, o direito “à dignidade, a padrões materiais de existência socialmente aceitáveis, à participação social (...), a cuidados de saúde, à habitação com qualidade mínima e à aprendizagem” (Capucha, 2006, p. 78). Quem pode assegurar estes direitos? Estes direitos podem ser e devem ser assegurados-pelos próprios idosos, pela família e pelas organizações não governamentais.

Os idosos são capazes de possuir autonomia pessoal em idades muito avançadas. No entanto, para que isto seja possível, segundo Capucha (2006) é importante que os idosos tenham acesso a cuidados de saúde, beneficiem de rendimentos que lhes permitam ter uma vida digna, com estabilidade e não apenas uma diminuta reforma, que dificilmente dá para as despesas da saúde. Por fim, e uma vez que o desenvolvimento do ser humano se relaciona muito com a capacidade de interação com os outros, é necessário ainda que os idosos estejam integrados em redes de apoio.

A família tem, também, um papel fundamental na execução dos direitos do idoso, por serem parte da rede de relações afetivas. A família tem a obrigação de assegurar os cuidados aos idosos tanto a nível da saúde, como no sentido em que são parte integrante da rede das relações dos idosos, evitando o isolamento. Contudo, segundo o autor mencionado a cima, devido às alterações e exigências da sociedade nem sempre a família tem possibilidade de prestar esses cuidados e, neste caso, tem de procurar ajuda fora, acabando muitas vezes a ser os serviços prestados pelas Organizações Não Governamentais (ONG`s) e, em caso extremo, proceder à institucionalização do idoso. É através das ONG`s que surgem as respostas sociais de apoio domiciliário, centros de dia, centros de noite, lares e centros de cuidados integrados, “essenciais para responder com eficácia aos problemas da população idosa (Capucha, 2006, p. 80).

Continuamos a assistir a uma perspetiva feminista, onde a mulher é vista como a “responsável” pelo papel de cuidadora informal. Deste modo, o estado descarta-se das suas responsabilidades sociais face a este fenómeno. O seu trabalho é ainda demissionário, a única resposta que deu foi a criação de uma Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), em 2006, “publicamente anunciada como um instrumento de política fundamental para implementar uma solução integrada para a prestação de cuidados de longa duração” (Dias & Lopes, 2016, p. 85). No entanto, “no que concerne ao apoio social, a maior parte dos serviços desta rede continua a ser assegurado pelas Misericórdias e outras Instituições Privadas de Solidariedade Social” (Dias & Lopes, 2016, p. 86), verificando-se, assim, que apesar de esta rede ter sido criada pelo Estado, elas são asseguradas e apoiadas pela sociedade civil, neste caso pelas Misericórdias e pelas Instituições Privadas de Solidariedade Social (IPSS).

Ao realizarmos um olhar panorâmico sobre a sociedade, conseguimos facilmente perceber este facto. As instituições que dão resposta às necessidades dos idosos são, na maior parte das vezes, instituições provenientes da decisão da sociedade civil, do “povo”, tais como as IPSS e os Centros Sociais e Culturais (CSC), uma vez que o Estado pouco, ou quase nada, investiu na terceira idade. Todos os cuidados destinados à população idosa foram criados e são da responsabilidade da comunidade local. O papel do estado, face a estas instituições, é quase inexistente, limita-se a verificar o cumprimento ou não das regras, tendo meras funções de “regulação e supervisão” (Dias & Lopes, 2016, p. 83). Assim sendo, “uma boa parte do desenvolvimento de políticas sociais públicas para os cuidados a idoso tem sido dominada por peças legislativas que regulam, definindo critérios de acesso a financiamentos públicos, normas técnicas de organização dos equipamentos e de qualidade dos serviços prestados” (Dias & Lopes, 2016, p. 83). Esta falta de responsabilização por parte do estado, deve-se muito ao facto de na consciência dos cidadãos portugueses, a família ter a “obrigação” de cuidar dos familiares, nomeadamente dos pais. Segundo dados de 2007 do Eurobarómetro 67.3 mencionado em Dias & Lopes (2016), os países do sul da Europa, onde se enquadra Portugal, afirmam que se um dos progenitores se tornar dependente, este deveria ir viver com os filhos. Em contrapartida, os países do Norte da Europa afirmam que este apoio aos progenitores deveria ser dado por serviços domiciliários de cariz público ou privado. Deste modo, conseguimos perceber que há uma discrepância de pensamento entre os países da Europa. A sociedade portuguesa ainda não está consciencializada que as famílias não têm a “obrigação” de cuidar dos familiares dependentes, pelo que é importante, que

nós como educadores desenvolvamos projetos educativos no sentido de consciencializar a sociedade da referida ideia.

O idoso é um ser humano como qualquer outro e, por este motivo, também tem acesso aos mesmos direitos. Um dos direitos fundamentais é a sua dignidade. O papel do idoso na sociedade é cultural e este deve ter tanta dignidade como o adulto. O nosso papel como educadores é trabalhar nesta perspetiva com o idoso e com a população que vive em redor dele, pois o idoso assimila a realidade que o envolve.

A perspetiva negativa do idoso está a desaparecer da literatura, no entanto, na prática, na realidade social ainda está longe de desaparecer. Este é o nosso trabalho mais difícil e mais urgente a ser implementado. Difícil no sentido em que teremos de trabalhar com o idoso e com a comunidade envolvente. Urgente no sentido em que se não trabalharmos nesta perspetiva, nunca vamos modificar a cultura que temos e começar a trabalhar, efetivamente, numa perspetiva de envelhecimento bem-sucedido.

Como nos diz Capucha (2006, p. 83) “Uma sociedade que esquece os seus idosos é uma sociedade que não cuida convenientemente do seu futuro”. Deste modo, e tendo em conta as alterações da estrutura familiar, nomeadamente a entrada a mulher para o mercado

“O estado tem a obrigação de agir no sentido de que as pessoas que não o podem fazer pelos seus meios ou os das suas famílias, e que não possam ser abrangidos pela rede solidária de serviços, acedam aos cuidados indispensáveis a uma vida com qualidade” (Capucha, 2006, p. 83).

3.2. Educação de Adultos

Se olharmos para o conceito de educação como o processo de todos os seres humanos se ajudarem e criarem em conjunto as melhores condições para se desenvolverem em todas as dimensões até à plena realização, percebemos que o conceito de Educação de Adultos sempre existiu. No entanto, se olharmos para o conceito de educação de forma restrita, ligado apenas à educação formal, o conceito de Educação de Adultos começa apenas a aparecer em meados do século XX. Nesta perspetiva, o conceito de Educação de Adultos, ganha realce num contexto pós “II Guerra Mundial e durante as guerras de descolonização com o fim de promover e elevar o nível das capacidades da população em ordem a poder desempenhar as tarefas exigidas pela reconstrução e/ou independência nacional” (Ribeiro Dias, 2009, p. 164).

Com a criação da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) o conceito de Educação de Adultos começa a ser discutido a nível mundial, através das

Conferências Internacionais de Educação de Adultos da UNESCO, tendo sofrido algumas alterações a nível da sua conceção.

Segundo Barbosa (2004), inicialmente nas primeiras conferências a Educação de Adultos era vista como estratégia de reconstrução dos países, de promoção de paz entre os povos e para propiciar o desenvolvimento económico dos países. Com o passar do tempo e com a introdução do conceito de Educação Permanente, a Educação de Adultos passa a ser vista como uma educação para todos que possibilita o desenvolvimento do país e a resolução de todos os problemas da sociedade de hoje.

Um marco importante na história da Educação de Adultos é a Declaração de Nairobi de 1976, onde assistimos a uma grande viragem no conceito de educação e, por consequência, no conceito de Educação de Adultos. Nesta Declaração a educação compreende todas as formas de aprendizagem, de ensino, de tudo aquilo que nos permita transmitir e adquirir conhecimentos e, acima de tudo, e talvez o mais importante que, a educação abrange todas as faixas etárias. Assim sendo, com a declaração de Nairobi o conceito de Educação de Adultos passa a designar

“totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou não formais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidades, e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas adultas pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação, e fazem evoluir as suas atitudes ou o seu comportamento na dupla perspectiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente” (UNESCO, 1977, p. 10).

Com a declaração de Nairobi a Educação de Adultos ganha destaque, passa a ser vista como algo diferente da educação de criança e que não se deve restringir ao sistema formal de ensino.

Outro fator de destaque é que o indivíduo deve ser agente do seu próprio processo de educação, isto é, não deve ser um mero recetor de informação, mas sim o construtor do seu próprio conhecimento. Isto leva a que os educadores tenham um papel fulcral, visto que, eles devem ser os impulsionadores para que o indivíduo realize essa construção. Mais importante do que resolver os problemas, é “ajudá-lo a tornar-se capaz de, ele próprio, procurar para eles a melhor solução, [...] se queres matar a fome a um homem uma vez, dá-lhe um peixe, se queres matar-lhe a fome toda a vida, ensina-o a pescar” (Ribeiro Dias, 2009, p. 186). Assim sendo, nesta

perspetiva os educadores devem proporcionar um desenvolvimento integral e holístico ao adulto, disponibilizar as ferramentas necessárias para que este se torne um ser livre, autónomo, capaz de enfrentar os desafios da sociedade.

Aprender a aprender é uma competência essencial ao longo da vida, e torna-se importante trabalhar nesta perspetiva, uma vez que a sociedade está sempre em constantes mudanças e estas, obrigam-nos a estar em constante aprendizagem para não nos sentirmos excluídos. O indivíduo tem que demonstrar que quer aprender, que se quer desenvolver, pois, ninguém educa ninguém e se o indivíduo não demonstrar interesse em aprender, cabe ao educador estimular o interesse e motivação pela aprendizagem.

Ribeiro Dias (2009) tendo presente um dos principais objetivos da Educação de Adultos: o empoderamento e emancipação do adulto, enuncia-nos alguns grupos prioritários, nomeadamente as mulheres, idosos, populações rurais, desempregados, analfabetos, jovens que precisam de um complemento de estudos, diminuídos mentais e físicos, refugiados e migrantes, minorias étnicas, marginalizados e oprimidos.

Canário (2000), aponta-nos algumas áreas de intervenção inscritas no campo da Educação de Adultos, áreas que vão desde a alfabetização à formação profissional até ao desenvolvimento local.

A alfabetização segundo Canário (2000) tornou-se um campo de grande relevância na alfabetização da população, principalmente dos países do Terceiro Mundo. Todavia, nos dias de hoje este campo que está a perder a força, principalmente em Portugal, devido ao aumento da escolaridade obrigatória. Atualmente, a maior parte da população já possui o décimo segundo ano de escolaridade e não apenas o quarto ano de escolaridade, como antigamente. Contudo, o processo de ensino formal, não está a ocorrer da forma mais adequada e muitos jovens chegam à fase adulta sem saber compreender e interpretar um texto e na nossa perspetiva enquanto profissionais de educação, esta pode ser uma das vertentes da alfabetização de adultos. Não ensinar apenas a ler e escrever, mas sim a compreender os textos, os documentos, trabalhando deste modo, a literacia. Além disso, podemos trabalhar neste campo alfabetizando a terceira idade, uma vez que, estes apresentam por norma um nível de escolaridade baixo.

Referente ao campo da formação profissional, esta está voltada para a “qualificação e requalificação de mão-de-obra, entendidos como requisitos prévios e indispensáveis a uma política desenvolvimentista” (Canário, 2000, p. 14). Daqui, podemos dizer que o objetivo inicial da formação profissional é uma formação dentro das próprias empresas, fazendo assim uma

formação dentro do contexto e da realidade, pois a formação profissional deve ser orientada nesse sentido de satisfação de necessidade do adulto e do contexto. Contudo, o que se verifica é uma formação profissional inscrita numa teoria do capital humano, onde o que se pretende é apostar no desenvolvimento do adulto, mas não tendo em conta as necessidades do mesmo e sim o lucro da empresa.

Em Portugal, este processo de formação profissional, não está a ser conduzido da forma mais correta, há pouca aposta na formação como conhecimento, mas sim uma formação para subir de cargo ou para benefício económico. Este processo, desfigurado, ocorre devido à falta de consciência que a população adulta tem de que o seu processo de vida é um processo de desenvolvimento das capacidades pessoais, profissionais e sociais. Desta forma, importa mudar a metodologia de trabalho nesta vertente da Educação de Adultos.

No que respeita ao desenvolvimento local, este é que trabalha mais com as comunidades no sentido de as consciencializar para os seus problemas e motivá-las para a “melhoria das suas próprias condições de vida sociais e materiais” (Canário, 2000, p. 15). As práticas de intervenção que fazemos na comunidade são práticas de Educação de Adultos que estão associadas ao desenvolvimento local porque, essa intervenção ajuda ao desenvolvimento das pessoas e das comunidades em todas as áreas da sua vida pessoal, social e profissional. Este facto, possibilita que muitas vezes este polo seja referido como Intervenção Comunitária.

O desenvolvimento local é o polo mais abrangente e forte da Educação de Adultos, pois, engloba, sintetiza as práticas de alfabetização e formação profissional. Ou seja, através do desenvolvimento local podemos trabalhar a vertente da alfabetização e da formação profissional.

Com base em Canário (2000), se existe uma heterogeneidade de práticas educativas, na Educação de Adultos, há obrigatoriamente uma diversidade de instituições e atores. Um educador pode trabalhar em todas as instituições em que a educação seja relevante (bibliotecas, museus, hospitais, etc.). Em relação aos diferentes atores que intervêm na Educação de Adultos podemos dividir em intervenientes de 1.º grau que são as pessoas em geral uma vez que todos ensinamos e aprendemos com os outros, por isso, somos todos educadores. Os educadores de 2.º grau são os técnicos, aqueles que trabalham no sentido do desenvolvimento integral e holístico das pessoas. Além disso, dependendo do contexto e das necessidades que advêm do mesmo existem diferentes funções que originam diferentes atores (instrutor, professor, animador sociocultural, agente de mudança, etc.).

Nóvoa (1988) na sua obra “A formação tem de passar por aqui: histórias de vida no projeto Prosalus” enuncia-nos seis princípios, a partir dos quais, no seu ponto de vista, todos os projetos de Educação de Adultos se devem cingir. Deste modo, o educador deve ter sempre presente que o adulto é “portador de uma história de vida e de uma experiência profissional” (Nóvoa, 1988, p. 128), um projeto de intervenção deve ser sempre delineado a partir dos interesses e das necessidades que ele apresenta. O processo de intervenção deve implicar uma mudança, transformação social e institucional. A educação ou a formação tem sempre que ter em atenção que a intervenção tem que trazer alguma alteração, nem que seja pequena e ocorrer, pelo menos a um dos três níveis “dimensão do saber (conhecimentos), do saber-fazer (capacidades) e do saber-ser (atitudes)” (Nóvoa, 1988, p. 128). A nível institucional também exige uma mudança, pois o nosso método de trabalho pode fazer com que outras pessoas implementem o nosso método, se verificarem que ele realmente apresenta vantagens (transformação no adulto).

Tendo em conta a Declaração de Nairobi, o adulto deve ser agente da sua mudança, assumir um papel ativo nesse processo e nós como educadores somos apenas facilitadores dessas mudanças, ou seja, “Formar não é ensinar às pessoas determinados conteúdos, mas sim trabalhar colectivamente em torno da resolução de problemas. A formação faz-se na «produção» e não no «consumo», do saber” (Nóvoa, 1988, p. 129). Este princípio leva-nos a outro que é “desenvolver nos formandos as competências necessárias para mobilizarem em situações concretas os recursos teóricos e técnicos adquiridos durante a formação” (Nóvoa, 1988, p. 129), ou seja, a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências necessárias para enfrentar os problemas que a sociedade vai impondo.

Cada pessoa é um ser único e protagonista da sua história de vida. A vida vai-se construindo em função do que vivemos da nossa história de vida, em função das decisões que vamos tomando. Cada pessoa tem a capacidade de ultrapassar, de passar além daquilo que as pessoas querem fazer dela, ou seja, os outros e a opinião dos outros também contribuem para a construção da nossa identidade. “O homem caracteriza-se, sobretudo, pela capacidade de ultrapassar as situações, pelo que consegue fazer com o que os outros fizeram dele” (Sartre *cit in* Nóvoa, 1988, p. 130).

3.2.1. Educação na Terceira Idade

A partir da década de 70, a psicologia do desenvolvimento humano teve uma evolução. Começou-se a olhar para o desenvolvimento humano como um processo que acontece em todas as fases da vida, englobando também a terceira idade, permitindo que não se olhe para o envelhecimento de forma pejorativa. Esta perspetiva veio mostrar que o desenvolvimento humano acontece em todas as fases da vida e não atinge o seu auge na idade adulta. Atualmente, tem-se conhecimento que ao longo da fase adulta e velhice é possível ganhar competências que equilibrem as perdas próprias da idade.

Assim, sendo a educação um processo promotor de competências do desenvolvimento integral e holístico do ser humano, ela começa a ganhar um grande destaque no campo da terceira idade, pois as práticas educativas podem ajudar a desenvolver competências, compensando deste modo as perdas. Indo ao encontro da linha de pensamento de Antunes (2016), a educação permite ajuda os idosos a compreenderem e a aceitarem as mudanças provenientes do envelhecimento, contribuindo para um envelhecimento melhor e, naturalmente, permite que os idosos tenham um envelhecimento bem-sucedido. Tal como Neri (2004) refere, “a educação emerge como uma alavanca para o fortalecimento da autoestima e da integração dos idosos na sociedade, procurando transpor as limitações e os preconceitos que, aprioristicamente, são impostos a esta faixa etária” (Neri, 2004, *cit. in* Antunes, 2016, p. 52).

Como temos vindo a perceber, a nossa velhice depende essencialmente da forma como fomos vivendo, é um processo de escolhas que se faz de forma inconsciente, mas influencia o nosso processo de envelhecimento e, por consequente, a nossa velhice. Deste modo, torna-se fulcral preparar a nossa velhice, através essencialmente de projetos educativos de cariz preventivo. A educação tem neste ponto um papel fundamental “na mudança de mentalidades e representações acerca do processo do envelhecimento, preparando adultos e idosos a aprender a perspetivar e planear o tempo de reforma, a aceitar as mudanças inerentes ao processo de envelhecimento e a manter o interesse e conhecimento pelo mundo que os rodeia” (Simões, 1999 *cit. in* Antunes, 2016, p. 59). Assim, pessoas podem optar por aprender a adquirir capacidades que as ajudem a obter um envelhecimento bem-sucedido. Contudo, quase nada tem sido feito a este nível preventivo. Trabalhar nesta perspetiva, não deve ser apenas das instituições que cuidam dos idosos, mas também do estado. Nunca esquecendo que estes projetos educativos devem abarcar as três dimensões do envelhecimento ativo: saúde, segurança e participação social.

A Educação na Terceira Idade ainda é recente, mas tem vindo a sofrer diversas alterações e pressupõe-se que seja um campo em expansão. Agora mais que nunca, ela assume um papel

de grande relevo devido ao aumento exponencial da população idosa. Deste modo, indo de encontro à linha de pensamento dos autores referenciados anteriormente, é necessário através da educação, desenvolver programas que permitam aos idosos uma melhor compreensão desta fase da vida, lutando para que se mantenham integrados na sua comunidade, participando ativamente e que, principalmente, sejam capazes de manter ou criar novas relações. Só assim, será possível que a população idosa possua qualidade de vida. A Educação na Terceira Idade deve ser vista como uma otimização da ocupação dos tempos livres, mas mais que isso, ela deve ir mais longe e tornar-se “um espaço propício para a formação de novos conhecimentos e novos laços de amizade, promovendo uma nova forma de vivenciar o processo de envelhecimento mais saudável, ativa e participativa, sendo, por isso, considerada uma forte aliada do processo de transformação social”. (Antunes, 2016, p. 52)

Na década de 70, no âmbito de estudos ligados ao envelhecimento e da importância da Educação na Terceira Idade surge por David Peterson (1970) a Gerontologia Educativa como sendo a “área responsável pelo estudo e pela prática das tarefas de ensino em relação e orientadas para pessoas envelhecidas e em processo de envelhecimento” (Peterson, 1970 *cit. in* Frago, 2012, p. 168) e cuja finalidade visa “evitar o envelhecimento precoce e favorecer o crescimento psicológico” (Antunes, 2016, p. 53). O campo da Gerontologia Educativa engloba 3 dimensões fundamentais: em primeiro como uma área que se direcionava à educação para os idosos; em segundo, como sendo uma área onde se proporcionava uma educação sobre a terceira idade, para a população geral; em terceiro, formação de recursos humanos para o trabalho com os idosos.

Esta estratificação de Peterson sobre as dimensões da Gerontologia sofreu alterações e Glendenning (1990 *cit. in* Antunes, 2016, p. 53) apresenta uma nova definição onde distingue a Gerontologia Educativa e a Educação Gerontológica. A Gerontologia Educativa, diz respeito às aprendizagens em anos tardios, todos os projetos de aprendizagem de idosos adultos visando empoderar, capacitar, desenvolver competências e encontrar potencialidades para compensar as perdas. Por outro lado, a Educação Gerontológica diz respeito a todos os aspetos relacionados com a aprendizagem para o público em geral acerca das questões do envelhecimento e com questões da formação de recursos humanos para trabalhar com pessoas idosas.

Este conceito de Gerontologia Educativa evolui até chegarmos ao conceito de Gerontologia Educativa Crítica. Esta é a perspetiva mais utilizada atualmente. A Gerontologia Educativa Crítica é uma perspetiva muito baseada, na educação como emancipadora e libertadora, é uma

perspetiva reflexiva, onde se olha para o idoso no sentido de empoderamento e emancipação do mesmo. A Gerontologia Educativa Crítica segundo Antunes (2016, p. 54) e Fragoso (2012, p. 169) tem como objetivo envolver o idoso em todo o processo educativo, de forma a consciencializá-lo dos seus direitos e deveres bem como das suas fragilidades, potencialidades e do papel fundamental que têm na melhoria da sua qualidade de vida, procurando criar condições e formas de autorrealização e fornecer ferramentas necessárias para que eles transformem os seus papéis sociais e por consequente melhorem a sua qualidade de vida. Deste modo, pretende-se incluir o idoso no contexto social, promover o autoconhecimento sobre ganho e perdas que acontecem ao longo do processo de envelhecimento, e ainda, identificar as potencialidades do idoso.

Relativamente aos profissionais que trabalham com a terceira idade, estes têm cada vez mais necessidade de apostarem em cursos para entenderem melhor esta fase da vida e saberem como lidar com a população idosa. As instituições que dão resposta à população idosa devem possuir profissionais aptos para trabalhar com este público-alvo. Segundo Antunes (2016, p. 62), o profissional que trabalha com a população idosa, neste caso, o educador, “é um dinamizador e facilitador da aprendizagem colaborativa que tem a tarefa de providenciar as informações, conhecimentos, saberes e técnicas necessárias para que os idosos saibam operacionalizar comportamentos e ações promotores das mudanças desejadas”. Assim, o trabalho educativo com a população idosa tem como objetivo a preparação do idoso para esta fase da vida, fazendo com que o próprio entenda e saiba lidar com esta fase da vida e com as mudanças que ela acarreta.

Em Portugal, na prática, a Educação na Terceira Idade é ainda pouco aplicada. Basicamente esta educação é desenvolvida pelas Universidades Sénior, que nasceram, mais uma vez, da sociedade civil e não usufruem de apoio estatal. São instituições educativas com uma oferta educativa própria e onde os profissionais são voluntários. As Universidades Sénior trabalham numa perspetiva de Educação ao Longo da Vida e pretendem fomentar “a participação e inserção do idoso nos mais diversos âmbitos que constituem a sua realidade, nomeadamente o social, político, cultural, educativo e até mesmo económico.” (Fragoso, 2012, pp. 174-175)

Atualmente as IPSS, centros de dia, lares da terceira idade, centros de convívio, etc. também já começam a trabalhar numa perspetiva de Educação ao Longo da Vida e de Envelhecimento Bem-Sucedido. Estas instituições começam ainda, de forma mais ou menos reduzida, a implementar projetos educativos, projetos que visem a manutenção das capacidades físicas, psicológicas e sociais. Contudo, ainda existe um grande caminho pela frente para que estes programas sejam aplicados efetivamente e que sejam adequados às necessidades, expectativas e

interesses do público-alvo. Estas instituições, como são o primeiro recurso para a terceira idade, têm uma responsabilidade na manutenção das competências físicas, psicológicas e sociais dos idosos. Os seus programas educativos além de irem de encontro às necessidades e interesses dessa população têm ainda de continuar a promover a autonomia e independência dos idosos que, por consequente, irá proporcionar uma maior qualidade de vida aos mesmos. Assim sendo, os técnicos necessitam de ter uma formação específica para trabalhar com esta população.

Contudo, o estado ainda precisa, urgentemente de criar uma política no campo do envelhecimento ativo, e criar estruturas de estado que deem respostas às necessidades dos idosos e, já não estamos a falar apenas na criação de serviços que prestem cuidados de saúde, mas que vão mais longe. O que conseguimos averiguar é que muitos idosos já não se sentem bem em frequentar centros de dias e lares. Existe uma faixa etária que já é considerada idosa pela sociedade, mas cujas respostas existentes não satisfazem as suas necessidades e interesses.

Os adultos seniores são idosos que acabaram de entrar para a reforma e, que ainda têm bastantes objetivos de vida, que ainda apresentam total autonomia e independência física, psicologia e social, e que não se sentem motivados para frequentar as respostas sociais existentes.

O projeto “(Re)Viver na Terceira: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” é um projeto de pura Intervenção Comunitária, onde visando a emancipação da população idosa de uma comunidade e, através da ocupação dos tempos livres dessa população, promovendo momentos de convívio e de partilha de saberes, foi possível investir num novo projeto “Loja Social” que visa a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

3.2.2. Educação Comunitária

A Educação Comunitária é uma educação que parte da comunidade, desenvolve-se na comunidade e através da mesma, estando assim implícita a sua participação em todo o processo de educação, e cujo principal beneficiado deve ser a comunidade. Deste modo, a Educação Comunitária é

“una de as formas de educación social [...], que al hacerse «en, desde por y para la comunidade [...] es una «educación de la comunidad para la comunidad». Cuando se educa a la comunidade para potencializar la vida comunitaria (mediante una mayor inetgración, implicación y calidad de vida de sus miembros) tiene lugar la educación comunitaria” (García & Sánchez, 1997, p. 277).

Ao trabalharmos no campo da Educação Comunitária, segundo García e Sánchez (1997) devemos partir sempre do problema concreto que a população tem e em conjunto com a comunidade procurar criar soluções para esse problema. Devemos abranger toda a população

independentemente da sua faixa etária, género e condições socioeconómicas. É de ressaltar ainda que, na educação comunitária devemos atuar conforme as necessidades da comunidade e, acima de tudo, atuar com a ajuda de todos os recursos existentes, permitindo o desenvolvimento integral dos indivíduos, em todas as suas dimensões. Deste modo, estamos a contribuir para um desenvolvimento comunitário.

O Desenvolvimento Comunitário na sua génese estava direcionado para públicos mais fragilizados e mais desfavorecidos, com o decorrer do tempo, esta situação alterou-se e, hoje em dia, o Desenvolvimento Comunitário é também direcionado para outra categoria de públicos e sociedades (Marchioni, 1999). Nunca estamos totalmente desenvolvidos, existe sempre pequenas singularidades que podem ser desenvolvidas tanto no indivíduo como na comunidade. Deste modo, o Desenvolvimento Comunitário, assim como a Educação Comunitária e a Intervenção Comunitária é um processo endógeno que aspira o

“bienestar, la reducción de los desequilibrios sociales y, en general, al desarrollo (integral, integrado, endógeno, ecológico, local, equilibrado, armónico...) de las comunidades, y de cada individuo en particular, en todos los aspectos sociales, culturales y vitales: necesidades básicas (alimentación, salud, vivienda...), niveles de vida (trabajo/ingresos, educación, cultura...) y condiciones de emancipación y libertad (económico-social)” (García & Sánchez, 1997, p. 272).

A Educação Comunitária assim como a Educação de Adultos é uma educação mais abrangente, onde se pretende um desenvolvimento integral da pessoa. É uma educação capaz de considerar “el microsistema complejo de la vida de una colectividad humana; una educación que satisfaz las demandas de aprendizaje y desarrollo personal” (García & Sánchez, 1997, p. 279) e por consequente capaz de desenvolver a comunidade.

Neste seguimento torna-se fulcral desenvolver o conceito de Comunidade. Quando falámos em Comunidade, segundo o senso comum, estamos a falar de um grupo de pessoas que residem em determinado território e que compartilham interesses, valores, levando-os a um sentido de pertença e que, mantêm uma diversidade de relações para o cumprimento de funções de “producción, de gobierno, de educación, de asistencia y de recreo: relaciones que adquieren un grado superior al que pueda producirse con miembros exteriores a la misma y que les permiten autoidentificarse en cuanto grupo com el lugar donde habitan” (García Martínez & González Hernández, 1992 *cit. in* García & Sánchez, 1997, p. 272). Contudo, atualmente vivemos num mundo altamente globalizado pelas tecnologias e este conceito de Comunidade sofreu alterações. Hoje em dia, o conceito de Comunidade integra ainda um sentido de pertença, uma partilha de

valores e interesses comuns que unem as pessoas, mas a implicação geográfica perdeu o valor, pois, através das tecnologias é possível unir pessoas com interesses e valores iguais sem que haja necessidade de estarem no mesmo espaço. São chamadas as comunidades virtuais.

No entanto, o Ser Humano tem a necessidade de se sentir incluído em algo, precisa de ter sentido de pertença, para construir a sua identidade. Por isso, “La emergencia de comunidades locales que esgrimen con fuerza la singularidad y diversidad de sus próprias culturas podría ser una respuesta a las pressiones de la globalización” (Úcar, 2009, p. 17), ou seja, face à globalização económica social, gerou-se um movimento reativo das minis culturas, como forma de voltar a reativar o sentimento de pertença.

Marchioni (1999), acrescenta ainda dizendo que a comunidade não diz respeito apenas à população, estendendo-se a outros protagonistas, para que o processo comunitário se desenvolva de forma equilibrada, assim, estão inseridas as administrações e os recursos técnicos, profissionais e científicos existentes.

Sendo o objetivo da Educação Comunitária melhorar as condições de vida, é necessário levar em consideração os problemas educativos tendo em conta os problemas do desenvolvimento da vida local. Torna-se fulcral elaborar programas de Educação Permanente tendo como ponto de partida as necessidades da comunidade para que seja feita uma educação interdisciplinar com vista ao desenvolvimento integral e global das realidades locais. Deste modo e, tendo em conta o conceito de comunidade, devemos também alargar o público como sujeito e destinatário de formação, ou seja, devemos implicar no processo de educação todos os operadores (técnicos e população).

A intervenção na comunidade, com vista a melhoria da qualidade de vida, segundo Marchioni (1999) pode partir dos administradores, dos técnicos ou dos próprios elementos da comunidade que detetam as necessidades das suas comunidades e tomam a iniciativa de realizar uma intervenção para colmatar essas necessidades. No entanto, na maior parte das vezes, a intervenção surge por parte dos profissionais. Os profissionais da intervenção devem ser aqueles que dão o primeiro passo para que as coisas aconteçam e devem ser os pioneiros no desenvolvimento de novos projetos. Deste modo, os profissionais nunca se podem esquecer que têm de trabalhar na perspetiva de uma relação plenamente horizontal entre profissional e comunidade, não devem existir sobreposições de poder, mas sim uma partilha de conhecimento mútuo, tem de ocorrer uma participação da comunidade em todo o projeto “otro indicador

importante es la calidad de las relaciones entre les três protagonistas, entre las personas que de una manera u outra participan en el processo” (Marchioni, 1999, p. 19).

Assim sendo, a principal função do profissional é promover a participação individual e coletiva e, a comunicação horizontal para que juntos alcancem os objetivos. O profissional deve ainda observar, facilitar a dinâmica de grupo e propor novos conhecimentos. Um bom profissional escuta e respeita as opiniões de todos os participantes e, acima de tudo, procura incorporar todas as soluções fornecidas pelos participantes. Deste modo, verifica-se que uma boa relação de cooperação é a chave para o sucesso do desenvolvimento comunitário. O nosso objetivo é sempre educativo uma vez que ajudámos a pessoa a melhorar, a enriquecer-se, a emancipar-se.

No entanto, nem sempre é fácil conseguir a participação da comunidade na intervenção. Muitas vezes estes não se encontram motivados para participar e, cabe a nós, enquanto educadores, saber utilizar estratégias que nos ajudem na motivação e criar estratégias que favoreçam a participação da comunidade. Deste modo, na perspetica de (García & Sánchez, 1997), o educador deve realizar uma efetiva valorização e coordenação de todos os recursos existentes na comunidade: recursos humanos e recursos materiais. Para tal é necessário um trabalho ativo de reutilização, quantos mais recursos forem usados da comunidade, mais autossustentável se vai tornar o nosso projeto interventivo. Outra ferramenta que ajuda a fomentar laços entre educador e população é a utilização da animação sociocultural enquanto metodologia de dinamização. A animação sociocultural é uma forma de entender e praticar a atividade cultural, mas somente “aquella que tiene por objetivo directo contribuir a la formación de un clima propicio para dinamizar el desarrollo cultural” (Ander-Egg, 1987, p. 282).

A Educação de Adultos é imprescindível na Educação Comunitária e no desenvolvimento local, uma vez que, promove a integração dos indivíduos na comunidade. A Educação Comunitária, estando interligada à Educação de Adultos deve ter por base os princípios da mesma, tem que adotar uma metodologia que facilite a motivação e participação dos adultos no seu percurso educativo, que facilite e promova hábitos de participação na comunidade, levando a uma transformação da realidade social e cultural bem como a uma melhoria na qualidade de vida das pessoas e da comunidade. O Desenvolvimento Comunitário assim como a Intervenção Comunitária e a Educação de Adultos pretende um desenvolvimento integral e holístico com vista a melhoria das condições de vida das pessoas e da sociedade e uma emancipação das mesmas.

Segundo García e Sánchez (1997), ao trabalharmos nesta perspetiva emancipatória da comunidade devemos basear-nos em três pilares fundamentais:

1. utilizar uma intervenção integrada, coordenada e globalizada;
2. utilizar uma intervenção sistemática e planificada;
3. utilizar uma intervenção baseada na participação da comunidade.

Assim, o nosso projeto de Intervenção Comunitária deve-se integrar no contexto, na comunidade onde vai ser implementado. Quanto mais recursos utilizarmos da comunidade no projeto, mais sustentável será o projeto- perspectiva endógena. A nossa intervenção deve ocorrer em cinco fases:

1. Estudo da realidade com um conhecimento geral dos recursos, das potencialidades, interesses e necessidades da comunidade.
2. Realização de um novo levantamento de necessidades, mas desta vez a nível mais singular, individualizado.
3. Intervenção inicial, com a realização de entrevistas com os profissionais,
4. Intervenção global com ações coordenadas e planificadas
5. Fase intercomunitária.

Atualmente vivendo num mundo onde as questões ambientais são cada vez mais salientes e importantes, é fulcral que as nossas intervenções comunitárias se foquem também nestas questões.

As questões ligadas ao ambiente surgem em 1972, com a declaração de Estocolmo, onde já se falava na necessidade de alertar a comunidade para os problemas do meio ambiente, articulando com a educação “É indispensável um esforço de educação em questões ambientais, dirigido tanto às gerações jovens como aos adultos” (Guadiano, 2005, p. 31). Mais tarde em 1975 a Carta de Belgrado volta a ressaltar o papel da Educação ligada às questões do meio ambiente, como sendo o facilitador para que a população

“tome consciência do meio ambiente e se interesse por ele e pelos problemas ligados a ele e que conte com os conhecimentos, aptidões, atitudes, motivações e desejos necessários para trabalhar, individualmente e colectivamente na procura de soluções para os problemas actuais e para prevenir os que possam aparecer posteriormente” (Guadiano, 2005, p. 31).

Deste modo, a educação ligada às questões ambientais, evoluiu gradualmente. Inicialmente fala-se em Educação Ambiental, posteriormente passamos para o conceito de Educação para a Biodiversidade, depois Educação para a Conservação e mais recentemente Educação para o Desenvolvimento Sustentável. Nesta perspectiva de Desenvolvimento Sustentável

a Organização das Nações Unidas lança a Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável (17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável).

A Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável foi aprovada em 2015, por 193 membros, e entrou em vigor em 2016. Esta agenda abrange várias dimensões do desenvolvimento sustentável (social, económico, ambiental), promove a paz, a justiça, instituições eficazes. “Trata-se de uma agenda alargada e ambiciosa que aborda as três dimensões do desenvolvimento sustentável: social e económica, aspetos ambientais, bem como importantes questões relacionadas com a paz, a justiça e instituições eficazes “(UNRIC, 2015).

A referida agenda é constituída por 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) que definem as prioridades e aspirações globais para 2030. Estas aspirações requerem uma ação à escala mundial de governos, para erradicar a pobreza e criar uma vida com dignidade e oportunidades para todos.

O projeto “(Re)Viver na Terceira: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” é um projeto de pura Intervenção Comunitária, onde visando a emancipação da população idosa de uma comunidade, através da ocupação dos tempos livres dessa população e promovendo momentos de convívio e de partilha de saberes, lançou um novo projeto comunitário a “Loja Social” que visa a melhoria da qualidade de vida da comunidade. Dentro dos 17 ODS o presente projeto de intervenção atua a um nível muito micro no objetivo 4 “Garantir o acesso à educação inclusiva de qualidade e equidade e promover oportunidades de Aprendizagem ao Longo da Vida para Todos”; no objetivo 10 “Reduzir as Desigualdades no interior do país e entre países”; no objetivo 12 “Garantir padrões de consumo e de produção sustentável” e no objetivo 13 “Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos”.

4. Enquadramento Metodológico do Estágio

4.2. Apresentação da Finalidade e Objetivos do Estágio

Após proceder à fase de diagnóstico e à análise dos dados recolhidos conseguimos, com base nos mesmos, perceber quais as diretrizes que a nossa intervenção deve seguir. Deste modo, passamos para a fase de definição da finalidade e dos objetivos da nossa intervenção, nunca esquecendo os dados recolhidos no diagnóstico.

A finalidade indica “a razão de ser de um projeto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar” (Guerra 2002, p. 163). Esta expressa a pertinência do projeto de intervenção.

Após delinear a finalidade do projeto devemos proceder à definição dos objetivos em congruência com a mesma. Os objetivos são princípios de orientação que norteiam a ação no sentido de alcançar o alvo do projeto. Dentro dos objetivos podemos distinguir objetivos gerais e específicos. Os objetivos gerais fornecem diretrizes mais gerais da nossa ação. Eles “descrevem grandes orientações para as acções (...) descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de saber se foram ou não atingidos” (Guerra, 2002, pp. 163 - 164). Os objetivos específicos, como o próprio nome indica, especificam as metas a atingir com o projeto de intervenção, já não são diretrizes, mas sim estados que pretendemos alcançar com a nossa intervenção. Os objetivos específicos “exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando com a sua operacionalização (...) são, geralmente, expressos em termos mais descritivos de situações a concretizar” (Guerra, 2002, p. 164)

Desta feita, o presente projeto de intervenção apresenta como finalidade a Promoção de um Envelhecimento Bem-sucedido. De modo a alcançar esta finalidade foram definidos os seguintes objetivos gerais e específicos.

Objetivos Gerais:

1. Potenciar um Desenvolvimento Integral e Holístico do Idoso;
2. Fomentar as relações interpessoais e a convivalidade;
3. Promover um estilo de vida saudável.

Objetivos Específicos:

1. Desenvolver as capacidades físicas e cognitivas dos idosos;
2. Consciencializar os idosos para as doenças associadas à terceira idade;
3. Proporcionar momentos de convívio;
4. Promover o relacionamento entre os idosos
5. Proporcionar novas experiências de aprendizagem;
6. Valorizar os saberes de cada idoso.

4.3. Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Investigação/Intervenção: paradigma(s), modelo(s), método(s) e técnicas de investigação; de educação/formação e de avaliação

4.3.2. Paradigma de Investigação/Intervenção

Toda a investigação está assente num paradigma, é ele que fundamenta as nossas diretrizes e os princípios em que nos baseamos para a construção de conhecimento. Tendo um paradigma definido toda a nossa investigação se desenrola consoante o mesmo, métodos e técnicas.

Desta feita, um paradigma é “o conjunto de crenças, valores, técnicas partilhadas pelos membros de uma dada comunidade científica” e também “um modelo para o «que» e para o «como» investigar num dado e definido contexto histórico/social” (Kuhn, 1962, *cit. in* Coutinho, 2011, p. 9). Na perspetiva de Coutinho (2011), o paradigma apresenta duas funções “unificação” de conceitos, de pontos de vistas e de “legitimação” entre investigadores dado que, um paradigma aponta critérios de validade e de interpretação.

Deste modo, o presente projeto de investigação e intervenção está assente no paradigma qualitativo. O paradigma qualitativo contrapõe-se às abordagens quantitativas, opõe-se ao pressuposto experimental que defende um padrão único de pesquisa para todas as ciências, com base no modelo do estudo das ciências naturais. As ciências humanas e sociais pretendem estudar comportamentos sociais e humanos. Visto que cada ser humano é um ser único, não poderiam uniformizar, não é possível generalizar e criar leis, como nas ciências naturais/ exatas.

O paradigma qualitativo” pretende entrar dentro do processo de construção social, reconstruindo os conceitos e acções da situação estudada, para descrever e compreender em detalhe os meios através dos quais os sujeitos empreendem acções significativas e criam um mundo seu (e dos demais)” (Moreira, 2007, p. 49). O mundo real e o sujeito apresentam uma relação dinâmica, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto. “O conhecimento não se

reduz a um rol de dados isolados, conectados por uma teoria explicativa; o sujeito-observador é parte integrante do processo de conhecimento e interpreta fenômenos, atribuindo-lhes significado” (Chizzotti, 2001, p. 79).

O paradigma qualitativo é caracterizado por uma interligação entre investigador e público-alvo “e cada um por si molda e interpreta os comportamentos de acordo com os seus esquemas socio-culturais, num processo de dupla busca de sentido” (Usher, 1998 *cit. in* Coutinho, 2011, p. 17), por isso, a realidade é um fator não indissociável do sujeito. Os investigadores qualitativos tendem a analisar os seus dados de forma indutiva, onde o significado é de importância vital. Uma abordagem qualitativa “envolve a obtenção de dados descritivos, obtidos no contato direto do pesquisador com a situação estudada, enfatiza mais o processo do que o produto e se preocupa em retratar a perspectiva dos participantes” (Bogdan & Biklen, 1982, *cit. in* Ludke & Marli, 1986, p. 13).

Em suma, Bogdan e Biklen (1994, p. 47-50) apresentam-nos cinco características básicas que caracterizam a abordagem qualitativa:

1. “na investigação qualitativa a fonte direta dos dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal”;
2. “a investigação qualitativa é descritiva”;
3. “os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados”;
4. “os investigadores qualitativos tendem a analisar os seus dados de forma indutiva”;
5. “o significado é de importância vital na abordagem qualitativa”.

4.3.3. Método de Investigação/ Intervenção

A metodologia educativa que consideramos mais adequada ao nosso projeto de intervenção é a investigação-ação-participativa, uma vez que esta facilita a motivação, a dinamização e a participação dos adultos/idosos no próprio processo educativo.

Segundo Ander-Egg (1990, p. 32) “la investigación/acción/participativa supone la simultaneidad del proceso de conocer y de intervenir, e implica la participación de la misma gente involucrada en el programa de estudio y de acción”. Este método enquadra-se perfeitamente nas metodologias qualitativas participativas, uma vez que o seu objetivo de estudo é a realidade social “se decide a partir de lo que interessa a un grupo de personas o a un colectivo” (Ander-Egg, 1990 p. 35). Este método implica a participação e envolvimento da comunidade com quem o

investigador vai trabalhar em todo o processo de investigação desde o levantamento de necessidades, delineamento do projeto de intervenção, execução do projeto delineado até ao momento final, a avaliação do mesmo. Através da realidade, pretende-se a transformação da mesma com vista o melhoramento das condições de vida.

Segundo Lima (1990, p. 14) a investigação-ação participativa

“significa um processo de desenvolvimento baseado na participação ativa da comunidade em todas as fases desse processo. Representa um processo educativo no qual a comunidade desenvolve novos conhecimentos e novas estratégias com o objetivo de melhorar as suas condições de existência. Significa ação conducente à procura de soluções de curto prazo e de longo prazo para determinados problemas”.

Outro facto muito relevante na Investigação-ação Participativa, é o compromisso que deve existir entre os investigadores e os investigados. Para que isso aconteça, é importante que os investigadores se insiram no contexto, que consigam colocar-se no lugar dos investigados e fazer com que a comunidade investigada seja também deles. Na Investigação-ação participativa não deve existir o “eu” e o “tu”, mas passar a existir um “nós”. Deve existir a passagem para o outro lado, o investigador tem de se sentir como se fosse parte da comunidade, tem de adquirir um sentido de pertença, valorizando os valores e tradições da comunidade que o envolve.

4.3.4. Técnicas de Investigação, de Educação/Formação e de Avaliação **Técnicas de investigação**

Quando se investiga e se intervêm na comunidade torna-se fulcral conhecer e compreender bem a realidade, para tal, é necessário recorrer a instrumentos que nos ajudem nesse estudo. Assim sendo, utilizámos como instrumentos: observação participante, conversas informais, inquérito por questionário, diário de bordo, análise documental, pesquisa documental e análise de conteúdo.

Observação Participante

Observar implica muito mais do que olhar, implica ver, estar atento à realidade. Não é um olhar por olhar, mas sim olhar com um propósito, um objetivo. Na observação, o investigador seleciona um pequeno número de informações num vasto leque de informações possíveis consoante o seu objetivo. Quando observamos não utilizamos apenas a visão pelo contrário, segundo Ketele e Roegiers (1993) ao observar podemos e devemos utilizar os cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato.

A observação participante consiste assim em

“observar a la gente in situ, o sea, en su contexto real, donde desarrolla normalmente sus actividades, para captar aquellos aspectos que son más significativos de cara al fenómeno o hecho a investigar y para recopilar los datos que se estiman pertinentes. La observación abarca también todo el ambiente (...) donde la gente desarrolla su vida” (Ander-Egg, 1987, p. 127).

Esta técnica é caracterizada pela participação do observador na vida da comunidade que estuda. O investigador deve ir “entrando en la conversación com sus miembros y estableciendo un estrecho contacto com ellos, de manera que su presencia no perturbe o interfiera de algún modo el curso natural de los acontecimientos” (Serrano, 1998, p. 25). Assim, o investigador consegue perceber as relações que estão estabelecidas e a dinâmica da comunidade.

A observação participante foi importante ao longo de todo o desenrolar do presente projeto de intervenção. Através da observação participante foi possível compreender as interações que os idosos ao longo da intervenção formavam entre eles, bem como, compreender o interesse e a motivação que apresentavam ao longo da apresentação das atividades e da execução das mesmas. Assim sendo, a observação participante tornou-se um instrumento importante na avaliação de diagnóstico, na avaliação contínua e ainda na avaliação final. É de ressaltar ainda que a informação recolhida foi registada no diário de bordo.

Conversas informais

As conversas informais são conversas que são realizadas com o objetivo de recolher informação das pessoas dotadas de informação sobre o contexto, sem uma rigidez ou estruturação profunda das interações e do diálogo. Contudo, não podemos apenas realizar conversas com os técnicos ou diretores, mas sim maioritariamente com o público com quem vamos intervir. Assim sendo, as conversas informais devem realizar-se “con el ‘hombre común’, con el ‘hombre de la calle’. Hay que conversar con la gente; conocer lo que piensan, lo que desean, lo que aspiran, cuáles son sus conflictos, sus luchas, sus esperanzas” (Ander-Egg, 1987, p. 131).

Esta técnica, assim como a observação participante, foi fulcral ao longo de todo o projeto. Num momento inicial as conversas informais permitiram delinear o funcionamento do projeto, ou seja, estipular um horário de funcionamento e as regras de funcionamento, direitos e deveres dos idosos e da dinamizadora. Num segundo momento, permitiu delinear em conjunto as atividades a serem desenvolvidas ao longo da intervenção. Num terceiro momento possibilitou recolher informação sobre a perceção dos idosos relativamente às atividades que foram dinamizadas e, no

final, ao impacto do projeto em si, dando uma perspectiva de dinamização no futuro. Deste modo, as conversas informais foram implementadas ao longo de todo o projeto complementando informação que foi recolhida nos inquéritos por questionário de avaliação diagnóstica, avaliação contínua e avaliação final.

Diário de Bordo

Nas investigações qualitativas não existem instrumentos exatos como nas investigações quantitativas, por isso surge a necessidade de registar, organizar e controlar as observações que são feitas pelo o investigador ao longo da sua investigação/intervenção. Deste modo, surge o diário de bordo como instrumento de registo das observações feitas.

O diário de bordo é “un relato escrito cotidianamente de las experiencias vividas y de los hecho observados [...] La extensión de las reseñas diárias variará notablemente de acuerdo con la índole de las experiencias, los objetivos que se persigan y la modalidad del observador” (Ander-Egg, 1987, p.129). O autor acrescenta ainda que estes registos necessitam de “objetividad, síntesis, claridad y orden en todas las anotaciones que se vayan haciendo” (Ander-Egg, 1987, p.129).

Assim sendo, o diário de bordo foi aplicado ao longo de todo o desenrolar da presente intervenção, como instrumento que registo das observações feitas e das conversas informais.

Inquérito por questionário

O inquérito por questionário é um instrumento de recolha de dados, muito utilizado nas ciências sociais. Esta técnica é caracterizada por um “conjunto de questões pré-elaboradas, sistemática e sequencialmente dispostas em itens que constituem o tema de pesquisa, com o objetivo de suscitar dos informantes respostas por escrito ou verbalmente” (Chizzotti, 2001, p. 55).

Na elaboração do inquérito por questionário, o investigador deve ter em atenção alguns pontos, nomeadamente “A presença e a pertinência de objetivos”, “A validade das perguntas feitas” e a “fiabilidade dos resultados recolhidos” (Ketele & Roegiers, 1993, p.36). É de ressaltar, ainda, que as perguntas não devem conter ambiguidades e a linguagem deve ser clara para os inquiridos.

O inquérito por questionário foi um documento implementado no diagnóstico de necessidades e interesses, onde foi possível recolher informações sociodemográficas relativas aos idosos e, ainda, fazer um levantamento de gostos, interesses e necessidades dos mesmos. Foi

empregue, também, no momento da avaliação intermédia e da avaliação final onde permitiu recolher a opinião dos idosos sobre as atividades realizadas, de modo a poder melhorá-las e averiguar o impacto do projeto e recolher a opinião dos idosos sobre os contributos, benefícios e aprendizagens que o projeto proporcionou.

Pesquisa Documental

A pesquisa documental segundo Ander Egg (1987, p. 135) “consiste en ponerse en contacto com esa parte de la realidade en la que se ha de actuar, através de lo que otros vieron o estudiaron de ella”. O referido autor acrescenta ainda que os documentos “son hechos o rastros de ‘algo’ que ha passado, de ahí que, como ‘testimonios’ que proporcionan información, datos o cifras, constituyen un tipo de material muy útil para la investigación social” (Ander-Egg, 1987, p.135), pois “sirven para mejor conocer un aspecto de la realidade” (Ander Egg, 1987, p. 135).

A pesquisa documental, assim como as outras técnicas de recolha de dados, possibilitou um melhor conhecimento do contexto que, conseqüentemente, possibilitou ajustar a nossa intervenção ao mesmo.

Análise documental

A análise documental é um instrumento fundamental em toda a investigação social. O uso da informação disponível através de todo o género de documentos é indispensável para qualquer investigador, pois, permite aumentar o volume de informação ao seu dispor.

Quando nos referimos aos documentos, estamos a falar de documentos escritos, onde se encontram documentos institucionais, documentos pessoais de carácter privado e ainda documentos audiovisuais (Moreira, 2007).

Esta técnica foi utilizada num primeiro momento na análise de documentos relativos à instituição de modo a obter um conhecimento da mesma, relativamente à sua história, ao seu funcionamento e, ainda, relativamente ao contexto onde a instituição está inserida. Foi também utilizada para conhecer a essência do projeto “Biomassa a Circular”, para que fosse possível orientar a nossa intervenção sobre o referido projeto.

A análise documental foi ainda indispensável na análise de textos de autores que trabalham na área do envelhecimento, de modo a podermos fundamentar toda a nossa intervenção.

Técnicas de Educação/Formação

Toda a nossa intervenção teve como base a animação sociocultural. A animação sociocultural é um conceito polissémico, ambíguo e apresenta, em determinado ponto, um carácter vago. Segundo Trilla (2004) as diferentes definições da animação sociocultural caracterizam-se pela forma como vemos a animação sociocultural, como ação, uma atividade, um método, um processo, um projeto, uma função social ou como um fator. Esta diferenciação é feita, ainda, pela forma como determinamos os encargos, as finalidades, podendo então enfatizar a dimensão cultural, a dimensão social, a dimensão do associativismo, ou ainda enfatizar os aspetos sociais e educativos. Todavia, Trilla (2004, p. 26) apresenta-nos na sua perspetiva uma definição de animação sociocultural caracterizando-a como “um conjunto de acções realizadas por indivíduos ou instituições [...] com o objetivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural”.

Ander-Egg (2000) vai ao encontro da perspetiva de Trilla e na sua definição de animação sociocultural define-a também como um conjunto de técnicas, mas acrescenta que estas devem ser “baseadas en una pedagogía participativa” com o propósito de “promover prácticas y actividades voluntarias que con la participación activa de la gente, se desarrollan en el seno de un grupo o comunidad determinada, y se manifiestan en los diferentes ámbitos de las actividades socioculturales que procuran el desarrollo de la calidad de vida” (Ander-Egg, 2000, p. 100).

Assim sendo, a animação sociocultural é “uma resposta institucional 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. Neste sentido, a ASC é um processo de Intervenção” (Vallicrosa, 2004, p. 171).

Em suma, todas as três definições apresentadas se complementam e enfatizam três características da animação sociocultural: um conjunto de técnicas que se baseiam na participação ativa e de cariz voluntário com vista a promover o empoderamento do indivíduo ou comunidade e, por consequente, o aumento da qualidade de vida- Princípios fulcrais da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Ander-Egg (2000) apresenta-nos ainda um conjunto de técnicas que estão ligadas ao método da animação sociocultural e, que foram utilizadas na fase da implementação do presente projeto. Deste modo, Ander-Egg (2000, p. 325) enuncia quatro técnicas “que se han de utilizar de manera exclusiva a combinada”: técnicas grupais, técnicas de informação/comunicação, técnicas de procedimentos para a realização de espetáculos artísticos e ainda técnicas ou procedimentos

para realizar atividades lúdicas. O presente projeto apresentado e descrito, ao longo da sua implementação utilizou técnicas grupais, técnicas de informação e técnicas para a realização de atividades lúdicas.

No tocante às técnicas grupais, Ander-Egg (2000) apresenta-nos quatro subcategorias: técnicas de iniciação, técnicas de coesão, técnicas de produção grupal e técnicas de mediação. Das subcategorias mencionadas o projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”, baseou-se nas técnicas de coesão que “propicion la cohesión del grupo en sus diferentes etapas de desarrollo” (Ander-Egg, 2000, p. 325) e as técnicas de produção grupal “que facilitan el cumplimiento de las tareas del grupo y organizan las formas de discusión” (Ander-Egg, 2000, p. 325) .

Relativamente às técnicas de informação, Ander-Egg (2000), distingue em três subcategorias, sendo estas técnicas de comunicação oral, técnicas de exposição e técnicas de comunicação social. O presente projeto de algum modo abordou as três técnicas, mas baseou-se essencialmente nas técnicas de comunicação oral “siendo la charla, discurso o conferencia, las formas típicas de las mismas” (Ander-Egg, 2000, p.326) e, baseou-se ainda nas técnicas de exposição “se trata de un procedimiento visual utilizado para transmitir mensajes a un grupo de personas, exhibiendo productos culturales, o bien un hecho, problema o situación” (Ander-Egg, 2000, p. 326).

No que concerne às técnicas para a realização de atividades lúdicas, segundo Ander-Egg (2000), esta devem reunir três condições, devem ser formativas” en el sentido de que buscan el desarrollo de la persona” (Ander-Egg, 2000, p. 329); participativas, que possibilitam a iniciativa e a atividade em grupo e, devem ainda ser festiva no sentido em que devem “procuren la alegría y la felicidad de quienes las llevan a cabo” (Ander-Egg, 2000, p. 329)

Ainda na perspetiva de Ander-Egg (2000), existem diferentes formas de conceber atividades num projeto de intervenção baseado na animação sociocultural, que podem ser categorizadas em cinco grandes categorias: formação, difusão, artísticas, lúdicas e sociais. Cada uma destas categorias compreendem uma ampla diversidade de ações sociais, educativas e culturais de modo, a tornar mais fácil a sua categorização, apresentam um conjunto de subcategorias.

O “Projeto (Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”, ao longo da sua implementação e de modo a enriquecê-la, desenvolveu atividades que

abrangem quatro das cinco categorias apresentadas por Ander-Egg (2000) sendo elas: Formação, Artísticas, Lúdicas e, ainda, Sociais.

As atividades de formação são atividades que privilegiam a aquisição do conhecimento e visam “al desarrollo del sentido critico, a la reflexión personal y al diálogo” (Ander-Egg, 2000, p. 343). Deste modo, pretende-se desenvolver as potencialidades dos indivíduos de modo a torná-los seres capazes de atuar, em e, sobre o mundo. As atividades de formação foram desenvolvidas principalmente na oficina de Educação e Promoção da Saúde através das sessões informativas, e tendo como subcategoria a Educação de Adultos, donde partimos sempre dos conhecimentos dos idosos para posteriormente explicar a temática.

As atividades artísticas, são atividades não profissionais que “favorecen la expresión y que constituyen formas de iniciación o de desarrollo de los lenguajes creativos y de la capacidad de innovación y búsqueda de nuevas formas expresivas”. (Ander-Egg, 2000, p. 339). Desta feita, as atividades artísticas, cujas subcategorias são atividades artesanais e atividades de arte visual, foram desenvolvidas na Oficina da Culinária e na Oficina Biomassa a Circular- Loja Social, com a construção da loja social, a construção do livro de receitas em papel reciclado e, ainda, na Oficina Lúdico-Pedagógica, com a pintura dos quadros para venda.

As atividades Lúdicas são atividades que favorecem principalmente o desenvolvimento físico e corporal. Estas atividades são muito mais do que simples “brincadeira”, elas implicam uma contextualização, um fundamento. O Lúdico pode ser uma forma de “superar el bostezo y la monotonía de la vida cotidiana y el aburrimiento lánguido de la uniformidad del trabajo siempre repetido”. (Ander-Egg, 2000, p. 370). As atividades Lúdicas estiveram presentes sempre em todas as oficinas, mas destacam-se na oficina Lúdico-Pedagógica através das atividades de jogo que foram desenvolvidas.

As atividades sociais, são atividades que favorecem a vida associativa, a atenção às necessidades do grupo e a soluções dos problemas em conjunto. O objetivo destas atividades, segundo o autor, é a “promoción social, próprias de los programas de animación: crear lugares u ocasiones de encuentro; constituir el punto de partida para emprender tareas de mayor aliento; crear espacios y lugares para la participación ciudadana” (Ander-Egg, 2000, p.385). As atividades sociais foram atividades desenvolvidas essencialmente na Oficina Lúdico-Pedagógica, com a realização do Dia da Freguesia e o almoço convívio.

4.3.5. Tratamento dos dados

Após a pesquisa sobre os referenciais teóricos relativos à problemática de investigação e sobre o contexto em que a presente investigação se encontra inserida, é necessário organizar e sintetizar toda a informação recolhida. Deste modo, recorreremos a várias técnicas e instrumentos de carácter qualitativo e quantitativo, de forma a viabilizar toda a informação recolhida através da triangulação dos dados. Assim, para o tratamento dos dados quantitativos utilizamos a estatística descritiva simples e para o tratamento dos dados qualitativos a análise de conteúdo.

Estatística descritiva simples

A Estatística descritiva tem como objetivo “observar, registar, classificar e descrever as características principais das unidades (dados) que constituem uma determinada amostra ou população” (Rodrigues; Pinho & Oliveira, 2016, p. 8). Posteriormente o tratamento dos dados é traduzido em tabelas, gráficos, medidas estatísticas, que traduzem de forma mais simples a problemática em estudo.

A estatística descritiva foi utilizada no tratamento dos dados recolhidos das questões fechadas dos inquéritos por questionário de avaliação diagnóstico, de avaliação contínua e de avaliação final. Sendo dados quantitativos, foram tratados através da análise descritiva simples e, posteriormente apresentados em gráficos.

Análise de Conteúdo

A análise de conteúdo consiste numa “operação ou um conjunto de operações visando representar o conteúdo de um documento sob uma forma diferente do original, a fim de facilitar num estado ulterior, a sua consulta e referência” (Bardin, 1977, p. 45). Assim, a análise de conteúdo tem como objetivo a “manipulação de mensagens (conteúdo e expressões desse conteúdo), para evidenciar os indicadores que permitam inferir sobre uma outra realidade que não a mensagem” (Bardin, 1977, p. 46)

Bogdan e Biklen (1994) acrescentam que a análise dos dados envolve trabalhar os dados recolhidos, organizá-los, dividi-los em unidades manipuláveis, sintetizar e procurar padrões, para a descoberta de factos importantes. Ou seja, a análise de conteúdo ajuda na compreensão dos dados recolhidos em inquéritos, entrevistas e diário de bordo de modo a permitir compreender melhor as informações recolhidas e apresentar os resultados obtidos com a investigação/intervenção.

A análise de conteúdo foi aplicada ao longo do projeto na análise das questões abertas dos inquéritos de questionário, que foram implementados na avaliação de diagnóstico, na avaliação contínua e na avaliação final. Foi, ainda, importante para a compreensão dos registos no diário de bordo.

4.4. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo

4.4.1. Identificação dos recursos mobilizados

Ao longo de toda a implementação do projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” e, de modo que, este decorre-se com sucesso foram utilizados recursos materiais, humanos e físicos que garantiram a sua exequibilidade e sucesso. Relativamente aos recursos materiais, privilegiou-se os materiais reutilizáveis, de modo a consciencializar para a importância da reutilização e, também, para minimizar custos financeiros.

Para facilitar a compreensão dos recursos mobilizados ao longo de toda a implementação do projeto, optámos por esquematizar os recursos humanos, materiais e físicos utilizados nas oficinas, nas quatro tabelas seguintes.

Tabela 1- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina da Culinária

Oficina da Culinária		
Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estagiária em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária; ✓ Idosos do Espaço Sénior. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jornais velhos; ✓ Rede de arame; ✓ Cola branca; ✓ Água; ✓ Quadro de madeira; ✓ Pregos e martelo; ✓ Caixa de plástico; ✓ Balde de plástico; ✓ Varinha mágica; ✓ Panos; ✓ Papel atecidado; ✓ Esponja; ✓ Alecrim; ✓ Raspas de limão e Laranja; ✓ Alecrim; ✓ Canetas; ✓ Farinha; ✓ Açúcar; ✓ Manteiga; ✓ Ovos; ✓ Canela; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salão da Junta de Freguesia

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bacia de metal; ✓ Fogão; ✓ Papel vegetal; ✓ Sacos de plástico; ✓ Raspador; ✓ Rolo da massa; ✓ Formas; ✓ Individuais de plástico. 	
--	---	--

Tabela 2- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina Biomassa a Circular- Loja Social

Oficina Biomassa a Circular- Loja Social		
Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estagiária em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária; ✓ Idosos do Espaço Sénior; ✓ Autor do Projeto “Biomassa a Circular”; ✓ Funcionários da junta de freguesia responsáveis pelo projeto “Biomassa a Circular”; ✓ Técnicas da Associação de Pais e Amigos de Cunha. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Platex</i>; ✓ Pregos; ✓ Lixas; ✓ Verniz; ✓ Pinceis; ✓ Jornais; ✓ Fita cola; ✓ Quadros; ✓ Tintas acrílicas; ✓ Copos de plástico; ✓ Máquina de limpeza do chão; ✓ Detergentes; ✓ Vassoura e apanhador; ✓ Carrinha de Aluguer da Hertz; ✓ Fichas Burocráticas de funcionamento; ✓ Capa; ✓ Projetor; ✓ Extensão; ✓ Mesas; ✓ Toalha; ✓ Cadeiras; ✓ Arranjo floral; ✓ Lanche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salão da Junta de Freguesia; ✓ Loja social

Tabela 3- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina Lúdico-Pedagógica

Oficina Lúdico-Pedagógica		
Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estagiária em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária; ✓ Idosos do Espaço Sénior; ✓ Criança de um jardim de infância da freguesia; ✓ Educadora de um Jardim de infância da freguesia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadores; ✓ Projetor; ✓ Extensões; ✓ Cadernos; ✓ Canetas; ✓ PowerPoint: “Quem quer ser educado”; ✓ Carrinha da Junta de Freguesia; ✓ Carro pessoal de um idoso; ✓ Peões; ✓ Cordas de saltar; ✓ Giz; ✓ Rebuçados; ✓ Bacia; ✓ Jornais; ✓ Telas; ✓ Pinceis; ✓ Tintas acrílicas; ✓ Rebuçados; ✓ Flores de plástico; ✓ Rolo de tule; ✓ Tesoura; ✓ Fita de cetim; ✓ Garrafas de plástico; ✓ Cola quente; ✓ Rolos de tecido-ráfia; ✓ Catos; ✓ Terra para plantas; ✓ Post-its; ✓ Esferovite; ✓ Paus de espetada; ✓ Pedras decorativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salão da Junta de Freguesia; ✓ Auditório do Instituto de Educação da Universidade do Minho; ✓ Jardim de infância da freguesia

Tabela 4- Tabela relativa aos recursos utilizados na Oficina de Educação e Promoção da Saúde

Oficina de Educação e Promoção da Saúde		
Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
<ul style="list-style-type: none">✓ Estagiária em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária;✓ Idosos do Espaço Sénior.	<ul style="list-style-type: none">✓ Computador;✓ Projetor;✓ Extensão;✓ PowerPoint;✓ Quadro;✓ Marcador;✓ Análises dos idosos;	<ul style="list-style-type: none">✓ Salão da Junta de Freguesia

4.4.2. Identificação das limitações do processo

No que concerne às limitações encontradas no desenrolar do projeto, facilmente podemos compreender que elas ocorrem em todos os projetos da área social. Nenhum projeto desenvolvido na área social é perfeito existem sempre limitações a apontar, refletir e problematizar, na medida em que neles se trabalha com indivíduos com diferentes características e particularidades.

A maior limitação do projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” foi a falta de tempo, no sentido em que, o mesmo contou com algumas interrupções, a pedido dos idosos, nomeadamente uma semana de férias na altura da Páscoa e, ainda contou com mais dois feriados. Para ultrapassar este facto, tentámos alterar os dias do Espaço Sénior, mas não foi possível por parte da junta, pois tinha o salão ocupado, e também devido à indisponibilidade de alguns idosos. Em contrapartida, a solução encontrada foi prolongar o projeto até à primeira semana de julho.

5. Apresentação e Discussão do Processo de Investigação/Intervenção

5.4. Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido em articulação com os objetivos definidos

Neste ponto iremos abordar todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Para ser mais fácil a compreensão do mesmo encontrámos na tabela 1 o trabalho sintetizado por fases, sendo a 1.^a fase correspondente à fase da inserção no contexto e sensibilização do público-alvo, que contou com reuniões com o presidente da junta de freguesia e com as funcionárias da junta de freguesia que, possibilitaram a recolha de informações sobre a instituição e sobre o contexto comunitário que a envolve. Ainda nesta fase foram efetuadas reuniões com os idosos para os sensibilizar a participar no projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” e, ainda para estipular um horário de funcionamento, as regras de funcionamento, direitos e deveres dos idosos e da dinamizadora. Esta fase contou, ainda, com a implementação do inquérito por questionário de avaliação de diagnóstico, que permitiu recolher informações sobre os dados sociodemográficos dos idosos e também sobre os seus gostos, interesses, expectativas e necessidades. É importante ainda mencionar que nesta primeira fase de intervenção foram ainda apresentadas as questões éticas da investigação, nomeadamente a participação voluntária e a garantia do anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos.

A 2.^a fase refere-se à dinamização das oficinas Oficina de Educação e Promoção da Saúde; Oficina da Culinária; Oficina Lúdico-Pedagógica e Oficina Projeto Biomassa a circular-Loja Social com o intuito de atingir os objetivos estipulados a priori. Esta fase encontra-se descrita de forma mais detalhada, após a apresentação da tabela, tendo como base os registos no diário de bordo e o inquérito de avaliação contínua.

A 3.^a e última fase do projeto é referente à avaliação do projeto. Como em todos os projetos de intervenção no final da sua implementação é crucial fazer uma avaliação de modo a averiguar o impacto no público-alvo e na comunidade. Deste modo, recorreremos mais novamente ao inquérito por questionário e às conversas informais para averiguar o impacto e os contributos da nossa intervenção.

Tabela 5- Tabela com as fases de intervenção/ investigação do projeto (Integração no contexto; Implementação; Avaliação)

Fases	Atividades	Avaliação
1ª Fase: Inserção no contexto e sensibilização	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contacto com a instituição; ✓ Reuniões com o presidente e funcionários da junta de freguesia; ✓ Sensibilização dos idosos para a participação no projeto; ✓ Conversas informais com os idosos; ✓ Observação Participante; ✓ Aplicação do Inquérito por questionário; ✓ Apresentação aos participantes das questões éticas da investigação-participação voluntaria, anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos; ✓ Pesquisa e análise documental. 	Avaliação diagnóstica (março de 2019)
2ª Fase: Implementação das atividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oficina de Educação e Promoção da Saúde; ✓ Oficina da Culinária; ✓ Oficina Lúdico-Pedagógica; ✓ Projeto Biomassa a circular-Loja Social; ✓ Aplicação do Inquérito por Questionário; ✓ Conversas informais. 	Avaliação Contínua (abril de 2019 a junho de 2019)
3ª Fase: Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicação do Inquérito de avaliação final aos idosos. ✓ Conversas informais. 	Avaliação Final (julho de 2019)

Oficina da Culinária

Objetivos:

- ✓ Construir um livro de receitas;
- ✓ Dar a conhecer o processo de reciclagem do papel;
- ✓ Valorizar os saberes dos idosos.

Atividades Desenvolvidas:

- ✓ Construção de um livro de receitas em papel reciclado;
- ✓ Confeção das bolachas para o Dia da Freguesia.

Descrição das atividades:

Esta oficina contou com a execução de duas atividades: a construção de um livro de receitas em papel reciclado e a confeção de uma das receitas, no caso as bolachinhas do Espaço Sénior, para a angariação de fundos no Dia da Freguesia.

A elaboração do livro de receitas teve início no dia 19 de março de 2019 e contou com três sessões. Para o fabrico do livro começámos pela preparação da pasta de papel onde num recipiente de plástico cortámos vários jornais velhos em pedaços muito pequeninos de modo que fossem mais fáceis de amolecer na água quente e posteriormente triturar. Como era a primeira vez que tanto técnica como idosos iam fabricar pasta de papel foi tudo feito a olho. Durante este processo de produção da pasta de papel três idosos destinaram-se ainda à construção da rede que serviria como molde para as nossas folhas de papel.

Após a pasta se encontrar pronta, colocámos um recipiente de plástico grande com água e vertemos três copos da pasta de papel nele, onde posteriormente adicionámos aromas naturais como raspas de limão e laranja, e alecrim misturando tudo muito bem com as mãos. De seguida, foi exemplificado o processo de construção das folhas de papel, desde a inserção da rede no recipiente com a água e a pasta de papel e os aromas; retirada da mesma da água e retirada da rede para um papel absorvente especial. Por último, cada idoso fez a sua própria folha de papel e houve até idosos que decidiram fazer mais que uma folha. Na última sessão destinada ao livro de receitas, 4 de abril, cada idoso escreveu a sua receita caseira.

A confeção das Bolachas do Espaço, foi realizada no dia 3 de junho de 2019, no salão da junta de freguesia. Uma vez que, a confeção das bolachas está inserida nos preparativos do dia da freguesia, nem todos os elementos participaram ou quiseram participar, estando a realizar outras tarefas, destinada ao dia da freguesia.

Avaliação:

Esta oficina, de uma maneira geral correu bem, tirando alguns contratempos dos materiais que num dos dias destinados à fabricação do nosso livro, a rede decidiu não funcionar devido a folgas que ganhou. No entanto, aproveitámos essa sessão para adiantar a oficina Biomassa a Circular e para discutir alguns assuntos, nomeadamente a questão das férias da Páscoa, que eles pediram por serem as festividades da Semana Santa.

Relativamente aos participantes, a oficina contou em média com dez/onze participantes por sessão, que se mostraram bastantes motivados na produção do papel. Ao nível de interação entre todos, notamos bastante interação e entreatajuda entre os idosos, nomeadamente na produção das suas folhas de papel.

Com a avaliação intermédia, conseguimos averiguar que esta oficina foi uma das oficinas onde os idosos sentiram maior grau de satisfação, com cinco idosos a indicar que se sentiram Bastante Satisfeito, quatro Muito Satisfeito e apenas dois idosos Satisfeitos.

Projeto Biomassa a Circular- Loja Social

Objetivos:

- ✓ Implementar o Projeto Biomassa a circular
- ✓ Continuar o processo de construção da Loja Social;
- ✓ Promover o relacionamento entre os idosos;
- ✓ Estimular a Imaginação e criatividade dos idosos;
- ✓ Valorizar os Saberes dos idosos.

Atividades desenvolvidas:

- ✓ Construção da Loja Social;
- ✓ Elaboração das fichas de funcionamento da loja social;
- ✓ Apresentação Pública do Projeto Biomassa a Circular à população da freguesia;
- ✓ Apresentação Pública no Evento *Green-fest*. Palestra comunidade Lixo Zero.

Descrição das atividades:

A oficina Biomassa a Circular-loja social, foi uma oficina transversal a todo o projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um projeto de promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”. Os preparativos para a sua implementação iniciaram-se em finais do mês de março, com a análise da candidatura do projeto “Biomassa a Circular” de modo a perceber quais os objetivos e finalidades do referido projeto e o que era necessário realizar para o colocar em prática. Para esta

fase, foi necessária uma reunião com autor do projeto. De seguida deu-se início à preparação das burocracias necessárias para o funcionamento, nomeadamente, a criação de fichas de requisição das máquinas agrícolas; fichas de entrega das referidas máquinas; fichas de entrega dos bens às famílias carenciadas; fichas de troca de bens; inventários das máquinas agrícolas e dos bens disponíveis em loja (elaborados mensalmente).

Após a absorção da essência do projeto “Biomassa a circular”, deu-se início à construção da loja social e aos preparativos para a apresentação pública do projeto. Estes passos decorreram durante todo o mês de abril. A construção da loja social teve todo o contributo dos idosos do Espaço Sénior, foram eles que ajudaram na idealização da loja, desde o que fazer, que materiais utilizar e a própria decoração com quadros pintados por eles. Deste modo, o processo de construção da loja social iniciou-se com a preparação das paletes (lixar e passar verniz). Posteriormente foi necessário ir buscar *platax* para forrar as prateleiras e dar, ainda, início à pintura dos quadros e fixação dos mesmos. Todo este processo de construção foi feito em conjunto, com exceção da última fase em que para rentabilizar o tempo foi necessário dividir o grupo, alguns idosos foram buscar o *platax* e os restantes elementos do grupo ficaram a acabar os últimos preparativos, limpeza da loja e decoração da mesma.

Enquanto trabalhávamos com os idosos na construção da loja social, eram realizadas reuniões com os membros da junta de freguesia “responsáveis” pelo projeto “Biomassa a circular”, para preparação da apresentação pública do projeto, e para tal, distribuímos cargos. Os elementos da junta ficaram encarregues da parte mais formal, os convites aos órgãos políticos e, nós ficámos encarregues da divulgação da apresentação, com a afixação de cartazes e distribuição de panfletos pelos principais locais da freguesia; da própria apresentação do projeto e pela realização de um vídeo explicativo do projeto, contratando um profissional para tal. A apresentação do projeto foi realizada no dia 27 de abril contando com a presença da população local, do presidente da junta, do assessor do presidente da câmara de Braga e, ainda, com um membro do jornal Correio do Minho.

A presente oficina contou ainda com reuniões com as técnicas da Associação de Pais e Amigos de Cunha, que já têm uma parceria com a junta de freguesia, com o intuito de se criar uma rede entre a loja social e a associação.

É de ressaltar ainda a presença no festival *GreenFest* que decorreu entre os dias 6 e 9 de junho no Mosteiro de Tibães e, no qual nos fizemos representar com a apresentação do Projeto “Biomassa a circular” na Palestra Comunidade Lixo Zero, Melhores Práticas, destinada à

apresentação de projetos, de diversas áreas, que tivessem como objetivo primordial a redução do lixo produzido, através da valorização dos resíduos.

Avaliação

A presente oficina de modo geral correu bem, os idosos mostraram-se 100% motivados na construção da loja social, onde em média participaram nove/dez idosos. No dia da apresentação encontravam-se os treze idosos. No inquérito de avaliação contínua, quando inquiridos sobre o grau de satisfação cinco idosos mostraram-se Bastantes Satisfeitos de participar na construção da loja social, três idosos mostraram-se Muito Satisfeitos e outros três idosos mostraram-se apenas Satisfeitos. Houve, ainda, dois idosos que não se pronunciaram relativamente a esta oficina.

Ao nível de resultados são apenas indicativos, dado só termos a possibilidade de avaliar a duração dos primeiros dois/três meses de duração do projeto. Embora a requisição das máquinas, durante este período não tivesse grande aderência, com apenas três requisições, a doação de bens superou as expectativas. A população aderiu muito bem à entrega de bens de forma voluntária e em maio de 2019 a loja estava equipada com 527 peças de roupa, calçado, brinquedos, livros, mobiliário, etc. A doação foi de tal maneira excessiva que como a loja não tinha capacidade de albergar tantos materiais fizemos uma doação à Cruz Vermelha Portuguesa.

Durante estes dois meses foi ainda possível ajudar três famílias carenciadas, com a entrega de 112 peças de roupa e calçado e 5 eletrodomésticos. Relativamente à troca de bens a loja contou com apenas duas trocas de bens. Em suma, em junho de 2019 a loja possuía 495 bens, incluindo roupas, calçado, brinquedos, livros e acessórios de carro para crianças.

Oficina Educação e Promoção da Saúde

Objetivos:

- ✓ Consciencializar os idosos para as doenças associadas à 3ª idade;
- ✓ Proporcionar novas experiências de aprendizagem.

Atividades Desenvolvidas:

- ✓ Colesterol;
- ✓ Diabetes;
- ✓ Hipertensão;
- ✓ Alimentação Saudável;
- ✓ Prevenção de quedas na 3ª idade.

Descrição das Atividades:

A oficina Educação e Promoção da Saúde decorreu em duas sessões. A primeira sessão ocorreu no dia 13 de maio, na sede da junta de freguesia e foi destinada ao colesterol. Esta sessão iniciou-se com um brainstorming em grupo, de modo, a perceber quais os conhecimentos que os idosos tinham sobre a doença. Consoante as respostas dadas pelos idosos foi então possível orientar a nossa explicação sobre a doença do colesterol, explicando em que consistia realmente o colesterol, e os dois tipos de colesterol existentes: o bom HDL e o mau colesterol LDL, fazendo a distinção entre os dois. Posteriormente explicou-se de que modo o colesterol LDL é fixo na nossa corrente sanguínea e quais as consequências de uma elevada fixação do colesterol LDL nas paredes dos vasos sanguíneos. À medida que a explicação avançava os idosos iam interpellavam de modo a esclarecer as suas dúvidas como, por exemplo: “De que forma posso diminuir a quantidade de LDL?”; “Eu tenho por norma uma alimentação saudável e faço exercício físico, mas o colesterol não baixa?”. Deste modo, foi possível abordar os fatores modificáveis e não modificáveis que influenciavam o colesterol e falar, ainda, da importância de uma alimentação saudável explicando quais os alimentos que se devem privilegiar, e quais as formas mais aconselháveis de cozinhá-los.

Dois idosos ao abordar as questões da alimentação interpellaram sobre a diabetes e sobre a hipertensão e quais os cuidados que deveriam ter. Aproveitamos a oportunidade para explicar em que consistia a doença diabetes, abordando a questão dos dois tipos de diabetes e explicando as suas diferenças, quais as causas e as consequências da diabetes. Para explicar a diabetes e a diferença entre os dois tipos, optámos por elucidar sobre o processo normal de ingestão dos alimentos (açúcar), até ao momento de entrada na célula.

Posteriormente, iniciámos a explicação da doença da hipertensão, explicando que esta se formava pelo aumento da pressão que o sangue exerce sobre os vasos sanguíneos. Foi explicado também quais os fatores que influenciam o aparecimento da hipertensão, quais as consequências e quais os cuidados a ter. Novamente aproveitamos para reforçar as questões de uma alimentação saudável.

Após a explicação das doenças, juntamente com os idosos analisámos as últimas análises sanguíneas de cada idoso e comparamos os resultados obtidos com os resultados aconselháveis.

A segunda sessão da oficina Educação e Promoção da Saúde ocorreu no dia 1 de julho de 2019, pelas 14:30 na sede da junta de freguesia e destinou-se à prevenção de quedas na terceira idade. A sessão iniciou-se com a apresentação de alguns dados relativos às quedas na

terceira idade e o ciclo vicioso que acaba depois por se gerar. De seguida, abordámos os fatores intrínsecos e extrínsecos que estão na origem de uma queda. Seguidamente, foram apresentados alguns conselhos sobre algumas divisões da casa ao nível de moveis, de vestuário, quais equipamentos utilizar para evitar uma queda. Por último, foram analisadas as fotografias de algumas divisões das casas dos idosos, que foram pedidas nas sessões anteriores, de modo a perceber se os idosos compreenderam o que foi explicado.

Das quedas em casa, em conversa informal, surgiu o tema quedas na via pública e então levantou-se uma espécie de debate sobre o que se encontrava de errado na cidade de Braga que podia provocar uma queda. Os idosos enumeraram uma lista de situações, nomeadamente ao nível de passeios mal-arranjados e com bastantes altos provocados pelas raízes das árvores, do facto de nem todos os locais públicos estarem equipados com apoios para pessoas com baixa mobilidade e, estamos aqui a falar de um simples varão, onde as pessoas se possam apoiar para subir escadas, etc.

Avaliação

A presente oficina, foi desenvolvida de forma satisfatória, embora os idosos sejam pessoas com bastantes conhecimentos, foi importante perceber que a explicação das doenças para alguns foi uma novidade. Quando inquiridos no inquérito por questionário de avaliação contínua sobre os novos conhecimentos houve dois idosos que mencionaram o colesterol e a diabetes: “O conhecimento sobre o colesterol e a diabetes foi muito benéfico assim como a alimentação saudável” (testemunho 4). No referido inquérito, quando questionados sobre o grau de satisfação quatro participantes mencionarem estar Bastantes Satisfeitos com a oficina, três participantes mostraram estar Muito Satisfeitos e apenas dois participantes mostraram estar Satisfeitos.

É importante referir ainda que, da avaliação feita no final das sessões desenvolvidas saíram dos idosos sugestões de novas atividades e de melhoramento. Por exemplo, na sessão onde foi abordado o colesterol, a diabetes e a hipertensão, alguns idosos sugeriram que seria interessante levar alguém especializado na área da saúde e fazer a medição da glicemia, do colesterol e da tensão arterial. Quando abordadas as questões das quedas na terceira idade, os idosos sugeriram que numa próxima atividade trabalhássemos os riscos de queda na via pública e fizéssemos uma mini- intervenção.

Oficina Lúdico- Pedagógica

Objetivos:

- ✓ Reavivar e/ou fornecer técnicas de pesquisa na internet e competências de escrita no Word;
- ✓ Contruir um portefólio individual que retrate as histórias de vida de cada idoso e as aprendizagens adquiridas
- ✓ Proporcionar momentos de convívio;
- ✓ Promover o relacionamento entre os idosos;
- ✓ Estimular a Imaginação e criatividade dos idosos;
- ✓ Valorizar os Saberes dos idosos.

Atividades Desenvolvidas:

- ✓ Portefólio Individual;
- ✓ Visita à Universidade do Minho
- ✓ Portal das Finanças;
- ✓ Dia da Criança;
- ✓ Quem quer ser educado;
- ✓ Dia da Freguesia;
- ✓ Almoço Convívio.

Descrição das atividades:

A Oficina Lúdico pedagógica incorpora atividade de índole informático, lúdico e cultural.

A nível informático, foram desenvolvidas duas atividades: a criação de um portefólio individual e a explicação do funcionamento do portal das finanças. O portefólio individual, foi uma atividade em que para além de serem trabalhadas as competências de escrita dos idosos, foram ainda trabalhadas as histórias de vida dos mesmos. Para que fosse possível elaborar o portefólio foi necessário nas duas primeiras semanas relembrar/ ensinar algumas competências de escrita em Word e de pesquisa na internet, uma vez que, os idosos já não usavam o computador desde a última vez que o Espaço Sénior funcionou. Assim sendo, a escrita das histórias de vida contou com três sessões. Contudo, existiam dois idosos que não gostavam de fazer uso das novas tecnologias e em alternativa fornecemos cadernos para que eles pudessem exercer as referidas competências. O idoso que não possuía competências de escrita e de leitura trabalhou a história de vida connosco através de conversas informais.

Relativamente ainda às atividades de índole informático foi realizada uma sessão de esclarecimento sobre o funcionamento do portal das finanças e como fazer a validação das faturas. Através dos seus códigos de acesso, cada idoso entrou no seu portal das finanças e explorou algumas competências, nomeadamente a validação de algumas faturas pendentes e o registo de faturas.

No tocante às atividades de cariz lúdico e cultural, foram apenas desenvolvidas cinco atividades. A primeira atividade desenvolvida foi a ida à Universidade do Minho, no dia 6 de maio, para assistir ao Seminário “Educação de Adultos e Intervenção Comunitária”. Esta ideia surgiu no seguimento da proposta pela organização do seminário de sermos oradores. Deste modo, fizemos proposta aos idosos de assistirem à apresentação de projetos que foram desenvolvidos no campo da terceira idade e em outros campos de Intervenção Comunitária.

A segunda atividade desenvolvida foi a preparação para o dia da freguesia, que decorreu entre os dias 8 a 10 de junho de 2019. Para a preparação da nossa barraquinha foi necessária uma reunião de forma a perceber o que os idosos gostariam de apresentar. Assim sendo, o resultado foi a venda de rifas, com alguns materiais elaborados pelos idosos e com doações dos mesmos; a venda de manjericos com rimas criadas pelos idosos; a venda de quadros pintados pelos idosos, de gatos e ainda das bolachinhas do Espaço Sénior. Aproveitámos ainda para decoração alguns materiais de anos anteriores, principalmente o quadro com a imagem do grupo, que foi necessário ainda fazer a restauração. Deste modo, para a preparação do dia da freguesia foram necessárias cinco sessões, onde todo o trabalho foi elaborado por grupos de modo a haver interação entre os idosos e rentabilidade de tempo. Após o dia da freguesia foi realizada uma sessão onde foram apresentadas as contas e dado um destino ao dinheiro angariado: um almoço convívio.

A terceira atividade realizada nesta oficina, foi uma atividade intergeracional, onde os idosos se deslocaram a um jardim de infância da freguesia para ensinar às crianças alguns jogos do seu tempo, nomeadamente lançar o peão; saltar à corda; o jogo da macaca e ainda a apanha do reбуçado com a boca. Esta atividade foi desenvolvida no dia 30 de maio, o dia mais próximo do dia da criança e tinha como intuito proporcionar aos idosos e às crianças, momentos de lazer e de aprendizagem. Para surpresa de todos as crianças fizeram uma surpresa e tinham um lanche preparado para os idosos.

A quarta atividade desenvolvida de índole cultural e lúdico foi o jogo “Quem quer ser educado”, que consistia numa série de perguntas culturais. Esta atividade foi baseada no

programa “Quem quer ser milionário” e reajustada com perguntas culturais. Para dar início à sessão os idosos foram dispostos em “U”, de modo que todos pudessem ver e foi explicada a dinâmica do jogo, onde há medida que as questões passavam cada idoso respondia a uma questão. No final do jogo alguns idosos aproveitaram para partilhar alguns factos culturais, com o grupo, de outros locais culturais. Alguns destes factos foram a explicação da expressão “Os de Guimarães têm duas caras”; bem como a explicação do defeito da estátua de D. Nuno Alvares Pereira, que se encontra em frente ao Mosteiro da Batalha.

O almoço convívio foi a última atividade desenvolvida na oficina Lúdico-Pedagógica. Esta atividade teve como propósito proporcionar um momento de convívio entre todos os idosos, foi um momento de desfrutar pelo trabalho desenvolvido ao longo de quatro meses. No final do almoço aproveitamos ainda para dar uma volta pela cidade e ir visitar alguns monumentos que foram abordados no jogo “Quem quer ser educado”.

Avaliação

A Oficina Lúdico- Pedagógica foi a oficina onde os idosos mais mostraram interesse em participar e dentro desta pudemos salientar a atividade visita à Universidade do Minho. Esta era a atividade que estávamos mais receosos, pois era algo fora do ambiente dos idosos e tínhamos receio que eles não demonstrassem grande interesse sobre o que era apresentado. Contudo, para a nossa surpresa foi das atividades que os idosos, no inquérito por questionário de avaliação contínua, salientaram como mais satisfatória “Gostei de todas as atividades, principalmente a da Universidade e da Loja Social”. Mesmo durante a sessão quando inquiridos sobre o que achavam dos projetos eles foram bastantes intervenientes, salientando até que quem sabe um dia não sejam eles a apresentar o projeto desenvolvido por eles.

Outra das atividades que nesta oficina os idosos mostraram grande interesse foi a atividade intergeracional. A própria educadora valorizou a atividade e salientou que são momentos como o que foi proporcionado que as crianças necessitam, momentos de convívio com os idosos e de aprenderem novas formas de diversão que não sejam as novas tecnologias.

5.5. Evidenciação de resultados obtidos

A avaliação é a componente mais importante do planeamento dos projetos de intervenção. Ela é uma componente transversal que acompanha todo o desenrolar do projeto desde o início ao final da intervenção. Deste modo, o plano de avaliação acompanha o desenho do projeto, com a identificação das problemáticas, necessidades e interesses, passando por avaliar cada intervenção de modo a reajustar as nossas ações interventivas e, por último, na análise final do projeto de onde analisámos e percebemos quais os impactos que a nossa intervenção trouxe, quais os pontos fortes, bem como os pontos fracos e aspetos a melhorar.

Assim sendo, torna-se fulcral perceber o que se entende pelo conceito de avaliação e pelo ato de avaliar. Segundo Guerra (2002, p. 206) a avaliação é uma forma de “apreciar e ajuizar de forma rigorosa, lógica e coerente, o estado, a evolução e os efeitos dos problemas, acções, dispositivos e organizações sobre os quais estamos a intervir” Na perspetiva de Boutinet (1990, p. 267), 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”. Por outro lado, na visão de Erasmie e Lima (1989, p. 105) a avaliação

“é uma atividade empreendida com vista a determinar se um programa (curso, plano, operação) resulta em conformidade com os objetivos planeados. Ela deve indicar se os objetivos do programa são concordantes com as necessidades e os recursos disponíveis (...) e, por último, se os resultados são concordantes com os objetivos fixados” (Erasmie e Lima, 1989, p. 105).

Segundo Boutinet (1990, p. 267) “a avaliação de um projeto não pode limitar-se à utilização de um só critério. Ela é sempre multi criteriosa, respeitando assim a complexidade do projeto”. Deste modo, a avaliação deve contemplar quatro indicadores, sendo eles a eficácia do projeto definida pela relação entre os objetivos estipulados e os resultados obtidos; a eficiência do projeto definida pela relação entre os recursos utilizados e os resultados produzidos; a coerência indicando a relação dos objetivos estipulados e as ações realizadas e, por último, a pertinência referente à relação entre a coerência e o ambiente onde o projeto foi desenvolvido. No entanto, Guerra (2002) para além de concordar com os critérios apresentados por Boutinet acrescenta ainda a equidade e o impacte. A equidade diz respeito às distribuições dos recursos de forma igual pelo público-alvo, tendo presente a noção de justiça social. O impacte no que lhe concerne, procura determinar em que medida se obteve uma melhoria da situação. Em determinado ponto vai ao encontro do critério da eficácia, mas segundo a autora é “mais complexa dado o maior número de factores intervenientes” (Guerra, 2002, p. 200).

Como mencionamos, a avaliação é uma componente transversal, realizando-se em diferentes momentos do projeto e com diferentes propósitos, assim sendo, consoante o momento em que avaliamos podemos afirmar que, com base em Guerra (2002) existem 3 momentos de avaliação: a avaliação diagnóstica, a avaliação de acompanhamento ou contínua e a avaliação final.

A avaliação diagnóstica é realizada antes de darmos início ao projeto fornecendo elementos que permitem concebê-lo nas melhores condições. Deste modo, a avaliação diagnóstica permite “estimar a amplitude e a gravidade dos problemas que necessitam de uma intervenção e elaborar programas em função desses problemas” (Guerra, 2002, p. 196).

A avaliação contínua “avalia a forma de concretização do projeto e dá elementos para o seu afinamento ou a sua correção” (Guerra, 2002, p. 196). Ou seja, a avaliação contínua pretende saber se os objetivos estão a ser cumpridos, se o projeto está a atingir o público-alvo e se está a assegurar os recursos e serviços previstos.

A avaliação final “é, geralmente, uma avaliação de objetivos ou de resultados que pretende verificar os efeitos do fenómeno social com que se pretendia lidar” (Guerra, 2002, p. 196). A avaliação final pretende avaliar quais os impactos e em que medida o projeto atingiu as mudanças que se tinham previsto, ou seja, os resultados esperados e não esperados.

O projeto “(Re) Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” foi desenvolvido ao longo de vários meses, tendo presente uma lógica de participação ativa, de novos estímulos e caminhos para uma Educação Permanente e ao Longo da Vida. Assim, e em função do público-alvo, do contexto, dos seus interesses e necessidades desenvolverem-se todas as atividades com base nesta visão. Deste modo, a avaliação enquadra-se com esta conceção, por isso, também ela tem um carácter voltado para a participação. Segundo Guerra (2002, p. 187) a avaliação deve

“constituir-se como um momento de reflexão (e de acção) dos diferentes parceiros sobre as causalidades dos problemas e os efeitos das acções, bem como sobre as decisões sobre a melhor forma de agir. Assim, torna-se um mecanismo de investigação-acção e de aprofundamento da democracia participativa através de uma acção colectiva.” (Guerra, 2002, p. 187)

De modo a perceber qual o impacto do projeto “(Re) Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” na vida dos idosos e perceber se o projeto cumpriu com a sua finalidade e objetivos, optamos pela implementação de um inquérito por questionário, tanto em formato online como em formato papel. Deste modo, iremos neste capítulo

fazer a apresentação dos resultados obtidos dos treze inquéritos implementados e a análise dos mesmos com os objetivos estipulados inicialmente.

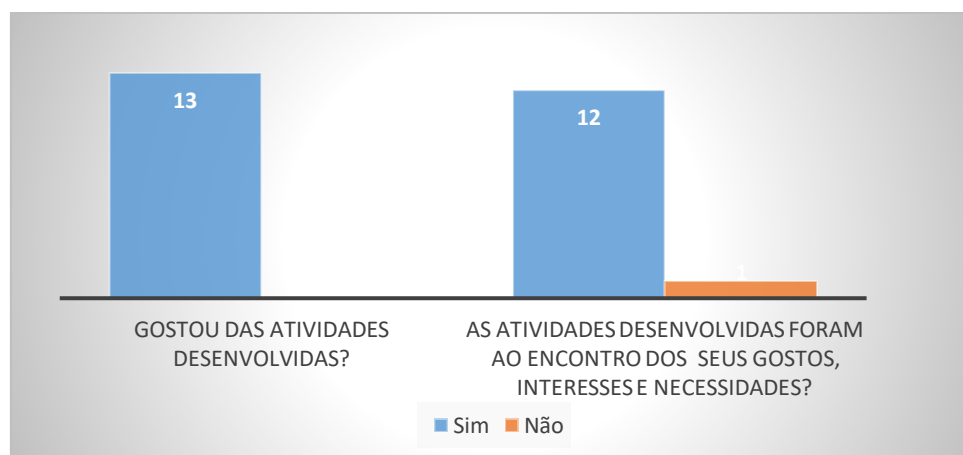


Gráfico 8- Gráfico da avaliação final relativo às questões: "gostou das atividades desenvolvidas" e "As atividades desenvolvidas foram ao encontro dos seus gostos, interesses e necessidade?"

No gráfico 8, podemos fazer a análise das questões 1 "Gostou das atividades desenvolvidas?" e questão 2 "Sente que as atividades desenvolvidas foram ao encontro dos seus gostos, interesses e necessidades?". Deste modo, verificamos que todos os idosos gostaram das atividades e sentiram que estas foram ao encontro dos seus interesses, gostos de necessidades, com exceção de um idoso que respondeu de forma negativa à questão número 2.

Uma questão que consideramos também pertinente colocar aos idosos, foi por que motivo continuaram no projeto, o que os levava a permanecer no mesmo. Desta feita, conseguimos apurar os seguintes motivos: "aquisição de novas aprendizagens", o "convívio", a "forma simples e clara do modo como eram apresentados os temas e conteúdos das atividades", "espírito de grupo" e "ocupação dos tempos livres". A categoria "aquisição de novas aprendizagens", foi mencionada por onze participantes como se pode comprovar pelos testemunhos: "Pela vontade de ganhar novos conhecimentos numa perspetiva de perceber e levar uma vida mais próxima e adequada à idade" (testemunho 9); "Por motivo de aprender e conhecer mais" (testemunho 2); "gosto de adquirir novas ideias, para mim é um bom passatempo..." (testemunho 5); "para cada vez aprender melhor" (testemunho 6); "... Aprendizagem de novos conhecimentos, ao nível de visitas" (testemunho 4); "Sinto-me bem em aprender algo nas atividades que fazemos"(testemunho 10). Dois participantes mencionaram a categoria "convívio" como se pode constatar pelas palavras dos participantes: "Passar tempo com amigos e conviver com eles" (testemunho 13) e "Convivo..."

(testemunho 4). Dois participantes mencionaram ainda a “forma simples e clara do modo como eram apresentados os temas e conteúdos das atividades” como podemos confirmar pelos seguintes testemunhos: “A forma simples da apresentação” (testemunho 3); “A diferente forma como foram apresentados os vários temas” (testemunho 9). A categoria, espírito de grupo e ocupação dos tempos livres foram mencionadas apenas por um participante “... e o Espírito de grupo” (testemunho 1); “...ocupação de tempos livres” (testemunho 12).

No que concerne à quarta questão “Adquiriu novos conhecimentos com as atividades desenvolvidas? Se, sim quais?” todos os treze participantes mencionaram que adquiriram novas aprendizagens e verificamos que estas aprendizagens ocorreram na área da reciclagem, nomeadamente a “produção de pasta de papel” mencionada por 6 participantes como podemos comprovar pelas palavras mencionadas “Sim, a fazer papel reciclado, nem fazia ideia de como era feito.” (testemunho 3); “Sim aprendi a fazer papel reciclado que nem imaginava como era feito, e muitas mais coisas, mas esta deu-me muito jeito” (testemunho 4) “aprendi a fazer reciclarem de papel não fazia ideia foi uma boa experiência” (testemunho 5). Quatro participantes mencionaram ainda que adquiriram aprendizagens a nível cultural, como podemos ver pelos testemunhos “tanto a nível cultural como várias visitas que fizemos foi tudo muito instrutivo” (testemunho 2); “Aprendi o significado da expressão «duas faces de Guimarães» e sobre o Bom Jesus, nomeadamente o número de degraus” (testemunho 10); “... as visitas que fizemos a vários locais que ainda não tinha visitado e gostei” (testemunho 13). Houve ainda dois participantes que fizeram alusão à informática “aprendi a trabalhar no computador” (testemunho 7). A área da saúde, nomeadamente a diabetes, foi também mencionada como aquisição de aprendizagens, por um participante “Sim adquiri conhecimentos novos e desenvolvi alguns que desconhecia como por exemplo a ter em conta a doença da diabetes” (testemunho 8). Um participante que para além de ter referido como aprendizagem a pasta de papel referiu o “Projeto Biomassa a Circular” “Sim, tais como fazer pasta de papel reciclado e o Projeto da Biomassa” (testemunho 9). A categoria da culinária e de trabalhos manuais foi ainda mencionada por um participante “Sim. Culinária, trabalhos manuais. Reciclar e tic.” (testemunho 1).

Relativamente aos benefícios que o projeto proporcionou na vida dos idosos podemos mencionar que 6 participantes mencionaram “aquisição de novos conhecimentos”; 4 participantes mencionaram “Acabar com a solidão”; 3 participantes mencionaram o “Convívio” e ainda 2 participantes mencionaram “ocupação dos tempos livres”. Estas categorias podem ser

evidenciadas nos testemunhos que se seguem: “Veio dar mais força para andar, para não estar em casa sozinha. Aqui passo melhor o tempo e gosto principalmente que me ensinem” (testemunho 10); “... melhorar a minha cultura” (testemunho 11); “O projeto Biomassa como o posso implementar em benefício próprio” (testemunho 9); “Além de ter mais conhecimentos ajudou a sair da solidão” (testemunho 12); “Viver em comunidade. E as atividades de grupo, foi muito bom” (testemunho 1); “Ocupar os tempos livres e adquirir novos conhecimentos” (testemunho 2); “Sair da rotina caseira, ou seja, sair da Solidão” (testemunho 4); “ajudou-me a sair de casa e participar em coisas novas” (testemunho 5).

No tocante aos contributos do projeto no aumento da qualidade de vida dos idosos cinco idosos mencionaram “Novas Aprendizagens”; três idosos “Convívio”; dois idosos “Sair da solidão” e um idoso “Ocupação dos tempos livres”. Estas categorias podem ser comprovadas pelas seguintes palavras dos idosos: “Pelos conhecimentos que tive pela camaradagem e pelo bom ambiente.” (testemunho 1); “Os novos conhecimentos que adquiri” (testemunho 2); “Muito mais comunicativa, mais alegre comigo própria e com quem me acompanha” (testemunho 3); “colaborar na nossa feirinha conhecer novos amigos e não estar em casa a pensar em coisas más.” (testemunho 4); “ocupação do tempo livre” (testemunho 7); “Veio dar mais vida à gente. Mesmo não sabendo ler consegui aprender muitas coisas... estou sempre a horas para vir para o espaço sénior. Se não sair de casa não falo com ninguém, aqui é um bom momento de convívio” (testemunho 10); “Apenas no convívio com os participantes” (testemunho 12); “Aprendi várias coisas e visitei alguns monumentos da nossa cidade que não tinha conhecido” (testemunho 11).

Por último, deixamos um espaço aberto para que os idosos manifestassem a sua opinião sobre a continuidade do projeto e fornecessem alguns aspetos positivos e algumas sugestões para o futuro. Desta feita, todos os treze inquiridos mostraram interesse na continuidade do projeto, dando algumas sugestões de melhoramento “gosto da forma que está espero que continue da mesma” (testemunho 5); “Não houve conflitos entre ninguém, acho que correu tudo muito bem. Prefiro estar aqui que ir para um centro de dia. Aqui o tempo passa não penso nas doenças nem problemas da vida” (testemunho 10); “O espírito de grupo foi muito bom. Gostava que estivesse mais focado nas atividades culturais (visitas, desporto, etc.)” (testemunho 1).

5.6. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outros trabalhos de investigação/intervenção sobre o tema

Após a apresentação dos resultados da nossa intervenção torna-se fulcral perceber a eficácia do projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-sucedido”, ou seja, compreender se os objetivos estipulados no início da intervenção foram atingidos ou não consoante as nossas ações de intervenção e, conseqüentemente, perceber se o referido projeto alcançou a sua finalidade.

Para avaliar a eficácia de um projeto são analisados os objetivos específicos, pois “exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando com a sua operacionalização” (Guerra, 2002, p. 164).

Assim sendo, e considerando tudo aquilo que foi mencionado até ao momento e tendo em conta os objetivos que pretendíamos alcançar, passaremos então à evocação de cada um deles.

No que toca ao primeiro objetivo específico “Desenvolver as capacidades físicas e cognitivas dos idosos”, o alcance deste objetivo recai sobre todas as oficinas de modo em geral. Ao longo do projeto não existiu uma atividade destinada apenas ao cumprimento deste objetivo. O que se pretendeu, foi que em todas as atividades, de forma implícita, os idosos estimulassem o seu potencial cognitivo. Por exemplo, através da construção do portefólio individual os idosos necessitaram de recordar o seu passado, para a escrita do mesmo.

Relativamente ao objetivo “Consciencializar os idosos para as doenças associadas à 3.^a idade”, este recai nas atividades dinamizadas na oficina de Educação e Promoção da Saúde, onde foram exploradas algumas doenças características da terceira idade e com as quais o público-alvo convivia diariamente, nomeadamente a diabetes, o colesterol e a hipertensão. As questões da saúde são importantes trabalhar em qualquer faixa etária, mas na terceira idade elas ganham uma maior relevância, para consciencializar os idosos para pequenos pormenores que fazem toda a diferença nas questões da saúde. Através do seguinte testemunho, conseguimos comprovar a importância destas atividades na terceira idade “O conhecimento sobre o colesterol e a diabetes foi muito benéfico assim como a alimentação saudável” (testemunho 4).

No que concerne ao objetivo “Proporcionar momentos de convívio” e ao objetivo “Promover o relacionamento entre os idosos” estes encontram-se interligados. Ou seja, ao proporcionarmos momentos de convívio e de trabalho em equipa foi possível estabelecer e aumentar as relações de amizade entre os idosos. A solidão e o isolamento são problemas cada vez mais vividos por esta faixa etária. Deste modo, torna-se essencial que os projetos de

intervenção educativas combatam estes problemas. Os próprios idosos realçaram ainda a importância destas intervenções ao mencionarem como contributos e benefícios de participarem no presente projeto “Acabar com a solidão” o “Convívio”; a “ocupação dos tempos livres”, que podem ser comprovadas pelos seguintes testemunhos “Pelos conhecimentos que tive pela camaradagem e pelo bom ambiente.” (testemunho 1) e “Veio dar mais força para andar, para não estar em casa sozinha. Aqui passo melhor o tempo e gosto principalmente que me ensinem” (testemunho 10).

Em relação ao objetivo “Proporcionar novas experiências de aprendizagem” este foi atingido totalmente, pois como descrito no ponto a cima, os idosos quando inquiridos sobre se adquiriram novas aprendizagens todos responderam de forma afirmativa e mencionaram ainda que o facto de adquirirem novas aprendizagens contribuiu para o aumento da sua qualidade de vida. Deste modo, conseguimos comprovar que os idosos não são inúteis na sociedade e que na velhice não ocorre apenas perda de capacidades, pelo contrário é possível adquirir novas capacidade e competências.

Relativamente ao objetivo “Valorizar os saberes de cada idoso”, este objetivo é transversal a todo o projeto. Como em qualquer projeto de intervenção educativa, deve-se partir dos conhecimentos dos idosos para posteriormente orientar a nossa ação. Deste modo, os idosos ao perceberem que lhes demos voz e que utilizámos os conhecimentos deles para a implementação das atividades sentem-se valorizados. Conseguimos comprovar que atingimos este objetivo através do seguinte testemunho “Veio dar mais vida à gente. Mesmo não sabendo ler, consegui aprender muitas coisas” (testemunho 10).

Todos os projetos de investigação/intervenção têm por base referentes teóricos que orientam a nossa investigação/intervenção e que nos ajudam a compreender melhor a problemática sobre a qual vamos intervir, neste caso concreto, o envelhecimento.

Como temos vindo a observar ao longo dos tempos o envelhecimento é cada vez mais uma das preocupações da sociedade e, deste modo, torna-se fulcral criar respostas sociais que vão de encontro às necessidades desta faixa etária, que mantenham os idosos integrados na sociedade e que trabalhem numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida e de envelhecimento bem-sucedido.

O envelhecimento como nos diz Ribeiro e Paúl (2011), Zimmerman (2000) e Fonseca (2006) nos seus estudos, é um processo gradual, inerente a todo o ser humano, heterogéneo e que ocorre ao longo do nosso percurso de vida e onde cada escolha feita influência a forma como

envelhecemos e posteriormente vivemos a nossa velhice. Estes autores acrescentam ainda que não se pode olhar para o envelhecimento de forma pejorativa, preconceituosa, mas sim emancipatória, onde esta fase de vida deve ser vivida de forma prazerosa tanto pelo idoso como pela comunidade envolvente.

No entanto, ainda são poucas as pessoas que trabalham neste sentido de emancipação da terceira idade. Ainda existe um longo caminho pela frente para consciencializar a comunidade que os idosos são pessoas úteis para a sociedade, que ainda têm muito a dar e a aprender. Deste modo, a educação para a terceira idade ganha uma grande relevância como forma de consciencializar a população para esta dimensão emancipatória do envelhecimento.

Os resultados da nossa intervenção vêm corroborar os estudos feitos por Antunes (2016), Fragoso (2012), Perterson (1970) e Gledenning (1990). Como nos diz Antunes (2016, p.52) a educação na terceira idade não deve ser vista apenas como a ocupação dos tempos livres da população idosa, ela deve tornar-se “um espaço propício para a formação de novos conhecimentos e novos laços de amizade”. (Antunes, 2016, p. 52). A nossa intervenção conseguiu isso mesmo, através dos testemunhos dos idosos descritos no ponto a cima, conseguimos perceber que fomos além da simples ocupação de tempos livres, conseguimos dar um propósito aos idosos, proporcionando momento de partilha de conhecimento. Assim, mais uma vez, realçamos a importância da Educação para a Terceira Idade.

Relativamente a outras intervenções desenvolvidas na e com a terceira idade, podemos afirmar que assim como os resultados das intervenções de Sousa (2013), Nunes (2016) e Figueiredo (2014), também a nossa intervenção veio comprovar que os idosos ainda conseguem adquirir novas aprendizagens, pois através das diferentes oficinas dinamizadas em cada estudo todos proporcionaram a aquisição de novas aprendizagens, independentemente da faixa etária, da cultura, do nível escolar e das áreas de conhecimentos trabalhadas. É possível ainda comprovar a importância e os contributos de intervenções educativas na terceira idade para o aumento da qualidade de vida. Estes contributos recaem, essencialmente para a criação de novas amizades e o fortalecimento das relações interpessoais através de momentos de convívio, amenizando as situações e condições de solidão e isolamento muito frequentes nessa fase da vida. É ainda de ressaltar que estes projetos trazem aos idosos, emoções mais positivas e mais alegres, potencializando um (re)nascimento de um novo sentido para a vida.

Através das metodologias participativas utilizadas ao longo da intervenção e que são caracterizadas pela participação ativa dos participantes em todo o processo, foi possível

desenvolver as capacidades e potencialidades dos idosos. Deste modo, os idosos foram os protagonistas de toda a intervenção e foram os agentes de mudança para aumento da sua qualidade de vida, através de alteração em comportamentos, atitudes e escolhas.

Assim, a presente intervenção com base nos referenciais teóricos sobre a problemática e utilizando as metodologias participativas, conseguiu alcançar os objetivos para os quais se tinha proposto e cumpriu a sua finalidade. Através dos testemunhos dos idosos, conseguimos evidenciar, mais uma vez, a importância de trabalhar numa perspetiva emancipatória e numa perspetiva de envelhecimento bem-sucedido contribuindo para o aumento da qualidade de vida dos idosos. As intervenções educativas contribuem significativamente para a integração do idoso no seio familiar, social, económico e cultural. Elas tornam-se essencialmente relevantes, pois como evidenciados pelos estudos e pela opinião dos idosos estas intervenções além de potencializarem o convívio e a criação de relações interpessoais, promove ainda a aquisição de novas aprendizagens úteis para o dia a dia.

6. Considerações Finais

6.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos

Como foi descrito no capítulo II, a realidade da sociedade portuguesa bem como do mundo em geral, torna-se preocupante devido ao contínuo crescimento da população idosa. As investigações feitas neste campo são cada vez mais importantes de modo, a contribuir para encontrar respostas a esta nova realidade.

As respostas sociais que existem atualmente, ainda não são suficientes para satisfazer as necessidades e interesses de toda a população idosa. É necessário que a sociedade crie novas estruturas, novos recursos, novos projetos que abarquem as diferentes necessidades e interesses desta população. Porventura, estas estruturas e projetos devem salvaguardar também os direitos das pessoas adultas e idosas, promovendo a sua autonomia, independência e participação, propondo políticas e práticas que desencadeiem a criação de oportunidades para os indivíduos desenvolverem o seu potencial, partilhar os seus conhecimentos, adquirir novas aprendizagens e conviver com outras pessoas da sua geração e de gerações diferentes.

O principal responsável pelo desenvolvimento destas novas respostas sociais deve ser o estado e não os familiares, como a maior parte da população pensa. Os idosos são cidadãos da sociedade, e se trabalharam uma vida inteira para a sociedade é altura de esta retribuir quando estes já não têm rendimento a nível económico. Os idosos pelo seu longo percurso de vida e experiência de vida, estão cheios de saberes e conhecimentos, que devem ser aproveitados. Deste modo, os idosos não devem ser vistos como inúteis, só pelo simples facto de já não serem produtivos economicamente, mas pelo contrário devem ser vistos como pessoas ainda pertencentes à sociedade, e que têm ainda muitos contributos a dar. Contudo, o estado deve criar estruturas promotoras de um envelhecimento bem-sucedido, que estimulem os idosos e continuem a promover a sua autonomia e independência, física, social e psicológica.

Ao longo das investigações feitas neste campo é realçada a importância de se trabalhar numa educação para e com a terceira idade. A educação apresenta como finalidade um desenvolvimento integral e holístico do indivíduo, visando a sua emancipação. Quando associada à terceira idade, ela torna-se um instrumento de promoção da qualidade de vida da população idosa. Assim, o objetivo da Educação para a Terceira Idade passa por proporcionar espaços de convívio, de participação e partilha de saberes indo ao encontro das necessidades e interesses desses mesmos indivíduos. Logo, a educação deve ser dinâmica e baseada nas experiências e valores pessoais dos adultos e idosos.

Através das investigações feitas conseguimos ainda afirmar que existe uma predisposição da população idosa para adquirirem novos conhecimentos e para a partilha de saberes. Contudo, essas pessoas necessitam de locais que proporcionem essa aquisição e partilha de saberes, carecem de locais estimulantes. Nesta presente investigação conseguimos perceber a riqueza de conhecimentos que os idosos possuem, principalmente a nível dos conhecimentos culturais. Por serem idosos, mais autónomos e independentes desenvolvemos atividades com um nível de dificuldade mais acrescida e mesmo assim eles superaram e surpreenderam-nos com os seus conhecimentos sobre a cultura portuguesa.

O projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido” apesar do seu curto tempo de intervenção construiu a sua identidade assente em princípios, teorias e pilares do envelhecimento ativo, assim como da Intervenção Comunitária, Educação de Adultos e Educação Permanente.

O referido projeto foi ainda desenvolvido com uma população mais jovem dentro da vasta faixa etária da terceira idade. Esta população é caracterizada por ser mais autónoma, mais independente, a maioria dos participantes iniciou agora a sua entrada na reforma. Deste modo, o aparecimento de muito tempo livre, suscita a procura de novas formas de ocupação desse tempo. Porém não é só o convívio que esta população procura, estes idosos adultos ainda têm muitos objetivos de vida e têm sede de novos conhecimentos. Assim, estes locais de ocupação dos tempos livres devem ser locais que promovam a socialização e que proporcionem o desenvolvimento de novas competências e novos conhecimentos.

O presente projeto de intervenção educativo pelo impacto positivo que teve no seu público-alvo, através da promoção de momentos de convívio, de socialização, de partilha de saberes entre pessoas da mesma geração e de gerações diferentes, vem mais uma vez reforçar a importância de intervenções educativas com esta população mais jovem de idosos. Na opinião dos participantes o projeto que implementamos deveria ser um projeto a replicar por outras autarquias.

Infelizmente, como mencionado inicialmente, o nosso país não possui estruturas suficientes que satisfaçam as necessidades e interesses desta população idosa, mais autónoma e independente e que ainda tem muitos objetivos para concretizar. Os projetos que existem a este nível são desenvolvidos a curto prazo, por norma, são criados e mantidos em regime de estágios académicos/ profissionais e, muitas vezes, acabam no final dos estágios.

Em suma, a problemática do envelhecimento bem-sucedido tem demonstrado um grande interesse de investigação e, como na investigação em ciências sociais as investigações neste

campo nunca se esgotam. Consideramos, cada vez mais pertinente e benéfico trabalhar o envelhecimento ativo em idade adulta, de modo, a preparar e consciencializar os idosos para práticas de um envelhecimento bem-sucedido. Consideramos ainda fulcral ressaltar a importância que o estado tem na criação de estruturas que deem respostas a todas as necessidades e interesses da vasta faixa etária da terceira idade, nomeadamente da faixa mais jovem de idosos.

6.2. Evidenciação do impacto do estágio: i) a nível pessoal; ii) a nível institucional; iii) a nível de conhecimento na área de especialização

Como em qualquer projeto educativo após a sua implementação é necessário fazer uma retrospectiva e refletir sobre as nossas práticas, de forma a melhorá-las, fomentando deste modo, o desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, desenvolver um projeto educativo proporciona a construção de oportunidades, desafios, aprendizagens e reflexões que produzem inevitavelmente impactos a vários níveis: pessoal, institucional e na área de conhecimento em que a intervenção incide.

Nesta linha de pensamento, a nível pessoal, a realização do estágio teve um forte impacto ao permitir o desenvolvimento da identidade individual e profissional na área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Podemos dizer que desafiante e gratificante são as palavras que resumem e caracterizam este processo de realização e implementação do presente projeto. Desafiante, no sentido em que elaborar atividades estimulantes e que fossem ao encontro dos diferentes gostos do público-alvo não foi fácil. Outro grande desafio que se colocou foi tirar da gaveta o projeto Biomassa a Circular e colocá-lo em prática.

No entanto, nem tudo foi desafio, esta intervenção foi também gratificante no sentido em que possibilitou aprendizagens verdadeiras, através do contacto com histórias de vida e experiências de vida tão ricas. Ao longo de toda a intervenção foi possível crescer enquanto pessoa com o meu público-alvo. As histórias de vida e experiências partilhadas foram verdadeiros ensinamentos de vida que permitem refletir sobre o passado, o presente e o futuro. Assim, podemos dizer que a presente intervenção não se baseou na transmissão de conhecimentos, mas sim na partilha de saberes, possibilitando aprendizagens mútuas. Foi essencialmente através dos conhecimentos dos idosos, sobre agricultura e bricolage que foi possível a construção da loja social e a realização de muitas outras atividades.

Ainda a nível pessoal a implementação deste projeto colocou as minhas capacidades enquanto profissional à prova. Por exemplo, durante a construção da loja social tive de arriscar e sair da zona de conforto, tive que muitas vezes improvisar e “arregaçar mangas” porque as tarefas

necessitavam de ser feitas. Uma situação em particular que me lembro foi o transporte do material para a junta, onde eu enquanto profissional, tive de assumir.

A nível profissional este estágio permitiu ter o contacto direto com o mundo do trabalho, com a realidade social e ainda intervir na mesma. Este projeto veio, mais uma vez, comprovar que ao trabalhar no campo social, não existem planificações fixas e rigorosas. A planificação deve ser modificável e flexível, pois é no decorrer das intervenções que conhecemos melhor o nosso público alvo, e percebemos com mais ênfase as dificuldades, as necessidades e os interesses do mesmo. Ao longo de toda a intervenção foi necessário reformular atividades planeadas, de modo que fossem ao encontro das necessidades dos participantes. Também à medida que a intervenção decorria apareceram novas atividades que o público-alvo gostava de ver realizadas e, foi necessário reestruturar e redefinir atividades a desenvolver. Deste modo, foi necessário aplicarmos capacidades de improvisar e dar a volta por cima dos obstáculos que surgiram.

Em termos institucionais, tendo em conta, a nossa perspetiva e a avaliação que foi feita, este projeto possibilitou a abertura de novos horizontes e permitiu novas práticas ao seu público-alvo, consciencializando desta forma, a instituição para a importância de projetos interventivos juntos da comunidade e para a importância do papel das juntas de freguesias na melhoria da qualidade de vida da comunidade. O projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido”, foi um contributo de grande importância para a instituição. Na sua breve implementação este projeto de intervenção conseguiu reanimar o projeto “Biomassa a Circular” que foi criado pela junta, mas que nunca tinha sido colocado em prática. Este projeto é um projeto de índole social, económica e ambiental, onde se pretende mobilizar toda a comunidade para combater as desigualdades sociais existentes na freguesia, combater os desperdícios e ainda fazer uma reutilização dos mesmos, de modo a diminuir os impactos ambientais e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida da população.

Relativamente aos conhecimentos na área de especialização, este projeto vem mostrar, mais uma vez, a importância de aliar a teoria à prática, de trabalharmos segundo os princípios da investigação-ação-participativa, onde se investiga e se intervêm em simultâneo. Interligar prática e teoria é um elemento imprescindível para o sucesso de qualquer projeto de intervenção. Ambas se complementam e só juntas, com um propósito comum, têm sucesso. Com o desenvolvimento desta intervenção foi possível aplicar todas as aprendizagens adquiridas, nomeadamente os métodos e técnicas de investigação, intervenção e avaliação que foram fundamentais para a conceção, implementação e avaliação do projeto. Os conhecimentos adquiridos no primeiro ano

de mestrado foram importantes, pois, deram bases para trabalhar com sucesso com a população idosa, visando promover a sua autonomia e independência, de modo, a continuarem ativos e integrados na sociedade.

Em suma, é de sublinhar que investigações no campo social, mais precisamente no envelhecimento nunca se esgotam e que projetos educativos que privilegiem as dimensões da autonomia, do voluntariado, da solidariedade e promotores da consciencialização da importância da educação ao longo da vida, devem ser uma aposta de investigadores, instituições e principalmente de entidades governamentais.

7. Bibliografia Referenciada

- Amado, J. (2012). A Educação em saúde como estratégia de promoção de saúde. In C. Moura, *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento Ativo* (pp. 247-260). Euedito;
- Ander-Egg, E. (1987). *Metodología y Práctica del Desarrollo de la Comunidad*. Buenos Aires: Hvmantas
- Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción-participativa: comentarios, crítica y sugerencias*. Editora: El Ateneo
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS
- Antunes, M. C. (2016). A Educação na Terceira Idade. In M. C. Antunes & M. E. Leandro, *Envelhecimento: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras* (pp. 51-66). V. N. Famalicão: Húmus;
- Barbosa, F. (2004). *A Educação de Adultos: Uma visão crítica*. Porto: Estratégias Criativas
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora
- Boutinet, J. (1990). *Antropologia do Projeto*. Lisboa: Instituto Piaget
- Canário, R. (2000). *Educação de Adultos: Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa
- Capucha, L. (2006). Envelhecimento e Políticas sociais. In C. Moura, *Século XXI: Século do Envelhecimento* (pp. 75-84). Loures: Lusociência;
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humana: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina, S.A.
- Chizzotti, A. (2001). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. (5ª edição). São Paulo: Cortez Editora.
- Dias, I., & Lopes, A. (2016). Envelhecimento e políticas sociais em Portugal: Tendências e Desafios. In M. C. Antunes & M. E. Leandro, *Envelhecimento: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras* (pp. 67-90). V. N. Famalicão: Húmus;
- Documentos Internos da Instituição.
- Erasmie, T. & Lima, L. (1989). *Investigação e Projetos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.

- Figueiredo, V.S. (2014). *Universidades da Terceira Idade: Razões para a sua frequência*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores
- Fonseca, A. M. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora
- Fragoso, V. (2012). Gerontologia Educativa e promoção do envelhecimento ativo. In C. Moura, *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento Ativo* (pp. 165-176). Euedito
- García, J.A.C. & Sánches, M.G (1997). Desarrollo Humano, Participación y Dinamización Sociocultural. In J.A.C. García (coord.), *Educación de adultos* (pp. 271-286). Barcelona: Editorial Ariel
- Guadino, E. G. (2005). *Educação Ambiental*. Lisboa: Instituto Piaget
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção: O Planeamento em Ciências Sociais* (2ªed). Cascais: Principia
- INE (2017). *Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar daqui a cerca de 40 anos*
- Ketele, J. M. & Roegiers, X. (1993). *Metodologia da Recolha de Dados: Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget
- Lima. L. (org.) (1990). *Projeto-Viana (1983-1988). Um ensaio de investigação participativa*. Braga: Unidade de Educação de Adultos, Universidade do Minho.
- Lüdke, M. & Marli, E. D. A. A. (1986). *Pesquisa em Educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU
- Marchioni, M. (1999). *Comunidad, Participación y Desearrollo: Teoría y metodología de la intervención comunitária*. Madrid: Editorial Popular
- Moreira, C. D. (2007). *Teorias e Práticas de Investigação*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas
- Nóvoa, A. (1988). A formação tem de passar aqui: as histórias de vida no projeto Prosalus. In: A. Nóvoa & M. Finger (org.) *O Método (auto)biográfico e a formação*. (pp.108-130) Lisboa: Ministério da Saúde
- Nunes, S.C.R. (2016). *Animarte com Animus na promoção de um envelhecimento ativo*. Relatório de estágio, Universidade do Minho, Braga, Portugal

- Oliveira, J. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: LivPsic;
- Paúl, C. & Fonseca, A. M (2005). *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores
- Pordata, disponível em <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526> acessado em Março de 2018
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (coord.) (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel
- Ribeiro-Dias, J. (2009). *O caminho da nova humanidade: das Coisas às Pessoas e aos Valores*. Porto: Papiro Editora
- Rodrigues, P.C.L., Pinho, M.M., & Oliveira, R.M.P. (2016). *Estatística em Ciências Humanas e Sociais* (2ª edição). Lisboa: Universidade Lusíada Editora
- Serrano, P. (1998). *Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes II. Técnicas y Análise de datos*. Madrid: La Muralla
- Sousa, S.C.S. (2013). Academia Sénior: Viver bem...Envelhecer melhor!. Relatório de estágio, Universidade do Minho, Braga, Portugal
- Trilla, J.B. (2004). Conceito, Exame e Universo da Animação Sociocultural. In J.B. Trilla (coord.), *Animação Sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (pp. 19-44). Lisboa: Instituto Piaget
- Úcar, X. (2009). Acción comunitaria e intervención socioeducativa en un mundo globalizado. In X. Úcar (coord.), *Enfoques y experiencias internacionales de acción comunitaria en España, Israel, Finlandia, Estados Unidos de América y Brasil* (pp. 13-21). Barcelona: Graó
- Unesco (1977). *Recomendação sobre o desenvolvimento da Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho
- UNRIC (2015) disponível em <https://www.unric.org/pt/actualidade/32127-17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-entram-em-vigor-a-1-de-janeiro>, acessado a 15/04/2019
- Vallicrosa, J.C. (2004). Técnicas de Intervenção na Animação Sociocultural. In J. B.Trilla (coord.), *Animação Sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (pp. 171-188). Lisboa: Instituto Piaget
- Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice: aspetos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas

8. Apêndices

8.1. Inquérito de Avaliação de Diagnóstico

Universidade do Minho



Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

O presente questionário de necessidades, surge no âmbito do estágio curricular a ser desenvolvido na presente instituição, integrado no segundo ano do Mestrado em Educação-Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, como instrumento para a recolha de dados relativos às necessidades, interesses e expectativas do público-alvo do projeto a ser desenvolvido.

Toma-se importante ressaltar ainda que o presente questionário é anónimo e todos os dados recolhidos permaneceram confidenciais, apenas para uso académico.

1. Idade: _____

2. Sexo:

Masculino	<input type="checkbox"/>
Feminino	<input type="checkbox"/>

3. Estado Civil

Solteiro (a)	<input type="checkbox"/>
Casado (a)	<input type="checkbox"/>
União de facto	<input type="checkbox"/>
Separado (a)	<input type="checkbox"/>
Divorciado (a)	<input type="checkbox"/>
Viúvo (a)	<input type="checkbox"/>

4. Freguesia onde reside: _____

5. Nível de Escolaridade

Não sabe ler nem escrever	
Sabe ler e/ou escrever	
1º - 4º Ano	
5º - 6º Ano	
7º - 9º Ano	
Ensino secundário	
Ensino superior	

6. Profissão antiga: _____

7. Tem filhos?

Sim

Não

7.1. Se sim, quantos? _____

8. Apresenta alguma doença?

Sim

Não

8.1. Se sim, qual doença? _____

9. Que motivo o levou a ir para o Espaço Sénior?

10. O que gosta de fazer nos tempos livres?

11. Assinale com um (X) algumas atividades que gostaria de desenvolver.

Expressões plásticas	
Jogos tradicionais	
Ver filmes	
Atividades nos computadores	
Culinária	
Atividades intergeracionais	
Passeios e visitas	
Outras _____	

12. Assinale com um (X) alguns temas que gostava de desenvolver.

Ambiente	
Alimentação Saudável	
Higiene	
Ciência	
Cidadania	
Desporto	
Literatura	
Outros _____	

Obrigada pela atenção prestada! 😊

8.2. Inquérito de Avaliação Intermédia

Universidade do Minho
Mestrado em Educação- Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
2018/2019



O presente Inquérito de Avaliação intermédia está inserido no âmbito do estágio curricular a ser desenvolvido na presente instituição, integrado no segundo ano do Mestrado em Educação-Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Este inquérito por questionário visa averiguar o impacto do projeto "(Re)Viver na Terceira Idade: Um projeto de Promoção do Envelhecimento bem-sucedido" e recolher a opinião dos idosos sobre as atividades realizadas de modo a poder melhorá-las.

Torna-se importante ressaltar ainda que o presente questionário é anónimo e todos os dados recolhidos permaneceram confidenciais, apenas para uso académico.

1. Gostou das atividades desenvolvidas?

Sim Não

2. Sente que as atividades desenvolvidas vão de encontro aos seus gostos, interesses e necessidades?

Sim Não

3. Sente-se entusiasmado para continuar a frequentar o Espaço Sénior?

4.

Sim Não

5. Adquiriu novos conhecimentos com as atividades desenvolvidas?

Sim Não

5.1 Se sim, quais?

6. Sente que as atividades estão a contribuir para a sua qualidade de vida?

Sim Não

7. Classifique com um (x) as atividades consoante o grau de satisfação

Oficina da culinária					
Grau de Satisfação \ Atividades	Bastante Satisfeito	Muito Satisfeito	Satisfeito	Pouco Satisfeito	Nada Satisfeito
Construção do Livro de Receitas					

Oficina de Educação e Promoção da Saúde					
Grau de Satisfação \ Atividades	Bastante Satisfeito	Muito Satisfeito	Satisfeito	Pouco Satisfeito	Nada Satisfeito
Colesterol					
Diabetes					

Oficina Lúdico Pedagógica					
Grau de Satisfação \ Atividades	Bastante Satisfeito	Muito Satisfeito	Satisfeito	Pouco Satisfeito	Nada Satisfeito
Construção da Loja Social					
Portefólio Individual					
Visita à Universidade do Minho					

8. Comentários e opiniões

Obrigada pela colaboração
 Ângela Rodrigues

8.3. Inquérito de Avaliação Final

Universidade do Minho
Mestrado em Educação- Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
2018/2019



O presente Inquérito de Avaliação Final está inserido no âmbito do estágio curricular a ser desenvolvido na presente instituição, integrado no segundo ano do Mestrado em Educação-Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Este inquérito por questionário visa averiguar o impacto do projeto “(Re)Viver na Terceira Idade: Um projeto de Promoção do Envelhecimento bem-sucedido” e recolher a opinião dos idosos sobre os contributos, benefícios e aprendizagens que o projeto proporcionou aos idosos.

Torna-se importante ressaltar ainda que o presente questionário é anónimo e todos os dados recolhidos permaneceram confidenciais, apenas para uso académico.

1. Gostou das atividades desenvolvidas?

Sim

Não

2. Sente que as atividades desenvolvidas vão de encontro aos seus gostos, interesses e necessidades?

Sim

Não

3. Que motivos o levaram a continuar a participar no projeto?

4. Adquiriu novos conhecimentos com as atividades desenvolvidas? Se sim, quais?

5. Quais os benefícios do projeto para a sua vida?

6. Em que medida o projeto contribuiu para o aumento da sua qualidade de vida?

7. Gostaria de voltar a participar neste projeto?

Sim

Não

Talvez

8. Aponte alguns aspetos positivos ou a melhorar na dinamização do projeto.

Obrigada pela colaboração

Ângela Rodrigues

8.4. Oficina Biomassa a Circular- Loja Social

8.4.1. Fichas de Funcionamento da Loja Social

Ficha de relação entre o tempo de requisição os materiais a doar

Máquina	Tempo de Requisição	"Ofertas"
Destroçador	2h	7 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	3h	14 peças de roupa / calçado/ brinquedos
	4h	21 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	Mais de 5h	25 peças de roupa/ calçado/brinquedos
Máquina de lavar à pressão	2h	7 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	3h	9 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	4h	11 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	Mais de 5h	13 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
Motosserras; Roçadouras; Sopradoras; Corta Sebes e Corta Relva	2h	3 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	3h	4 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	4h	5 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	Mais de 5h	6 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
Escadas e Tesouros de Poda	2h	2 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	3h	4 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	4h	6 peças de roupa/ calçado/ brinquedos
	Mais de 5h	8 peças de roupa/ calçado/ brinquedos

Inventário de Máquinas

Data do Inventário: _____

Nome	Quantidade em loja	Quantidade emprestadas	Total
Escadas			
Soprador			
Podadora			
Corta sebes			
Roçadora			
Corta Relva			
Tesoura pequena			
Tesoura grande			
Máquina de Pressão			

Ficha de Requisição das Máquinas

Requisição nº

Dados do Requerente

Nome do Requerente:

Morada:

Código- Postal:

Contacto:

Dados da Requisição

Máquina Requisitada:

Data de Requisição:

Data de Devolução:

Observações:

O Requerente compromete-se a entregar o material requerido no estado em que o levantou e dentro do prazo previsto, assumindo que têm os conhecimentos necessários e suficientes para o manuseamento e utilização do equipamento requisitado.

O Requerente

Responsável pela requisição

Ficha de Devolução das Máquinas

Requisição nº

Comprova-se que o Sr./ Sra. _____
entregou a máquina _____ no dia _____.

Observações:

Data: ____/_____/____

O requerente: _____

O responsável pela loja: _____

Ficha de Entrega de Bens

Família: _____

Data da entrega: _____

Artigos entregues:

Descrição	Tamanho	Quantidade

(Destinatário)

(Responsável de Loja)

Ficha de Troca de Bens

Artigos entregues:

Descrição	Tamanho	Quantidade

Artigos Levados

Descrição	Tamanho	Quantidade

(Destinatário)

(Responsável de Loja)

8.4.2. PowerPoint de Apresentação do Projeto Biomassa a Circular-Loja Social


Biomassa a Circular-Loja Social



2018/2019

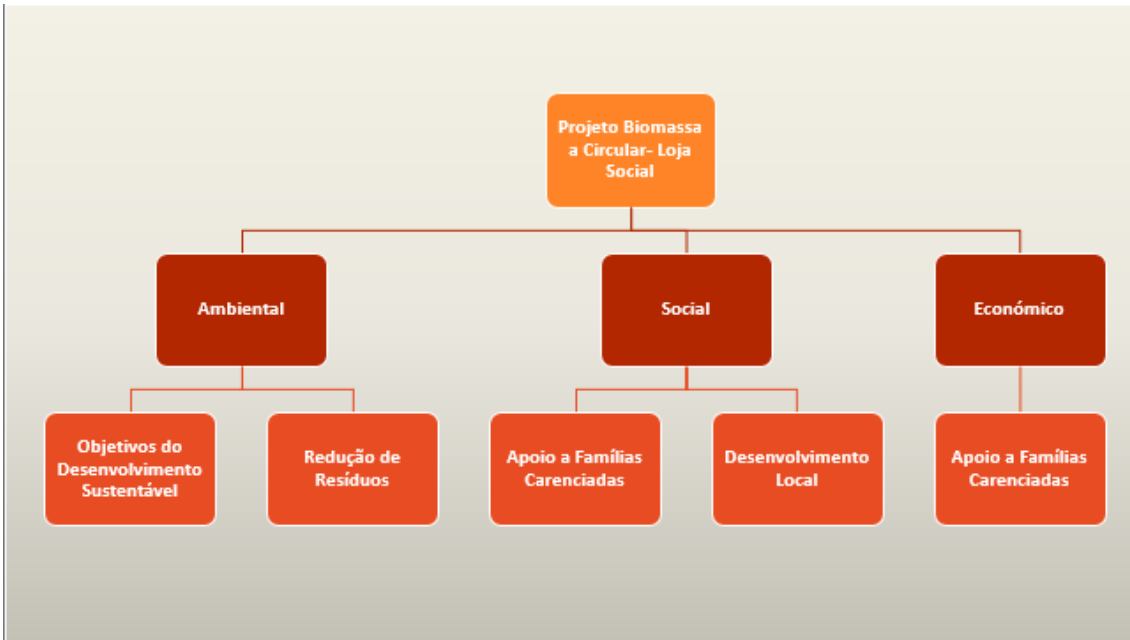
Projecto apoiado por:
ECONOMIA CIRCULAR EM
FREGUESIAS (JUNTA)
FUNDO-AMBIENTAL

O Porquê



Zona Rural, com predomínio de trabalhos agrícolas + Mau Aproveitamento dos Resíduos + Componente Social = Biomassa a Circular-Loja Social

- Prolongar o Ciclo de Vida
- Reaproveitar os Resíduos
- Reduzir de Resíduos
- Mobilizar a Comunidade
- Desenvolvimento Local



Objetivos

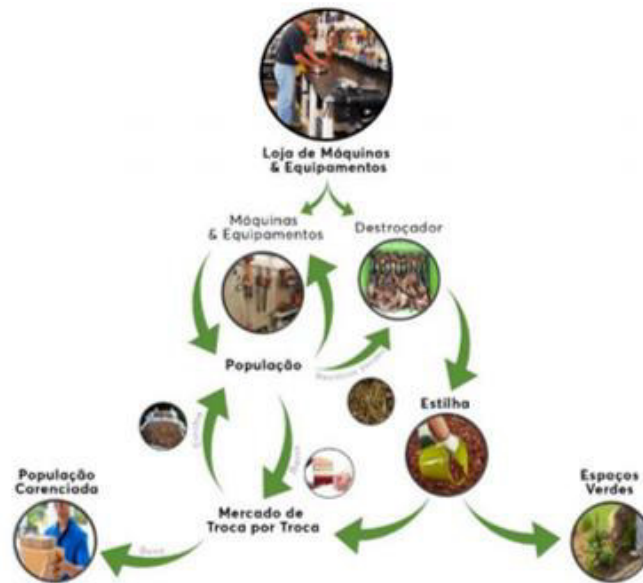
Contribuir para a diminuição da ocorrência de resíduos;

Promover mecanismos de gestão sustentável de resíduos de biomassa;

Aumentar o tempo de vida útil de bens;

Promover a utilização de um espaço público atualmente não aproveitado;

Apoiar famílias economicamente mais vulneráveis.



Utilidades da Estilha

- Fertilizante natural
- Aquecimento
- Jardinagens “mulching”



Funcionamento do projeto Biomassa a Circular-Loja Social

Horário de Funcionamento:

Segunda a Sexta 9:30h às 12:30h
14:30h às 18:30h

Seleção das Pessoas Carenciadas:

- Conhecimento Popular;
- Segurança Social

Podem ser doadas roupas, brinquedos, livros, calçado sem a necessidade de requisição das máquinas e ferramentas agrícolas.

Requisitos necessários para a Requisição das Máquinas e Ferramentas Agrícolas:

- ✓ Apresentação Cartão de cidadão;
- ✓ Ter conhecimentos para o manuseamento da máquina/ ferramenta ;
- ✓ Responsabilizar-se por entregar a máquina nas mesmas condições que levou emprestado

Máquinas e Ferramentas Agrícolas



Máquina e Ferramentas Agrícolas

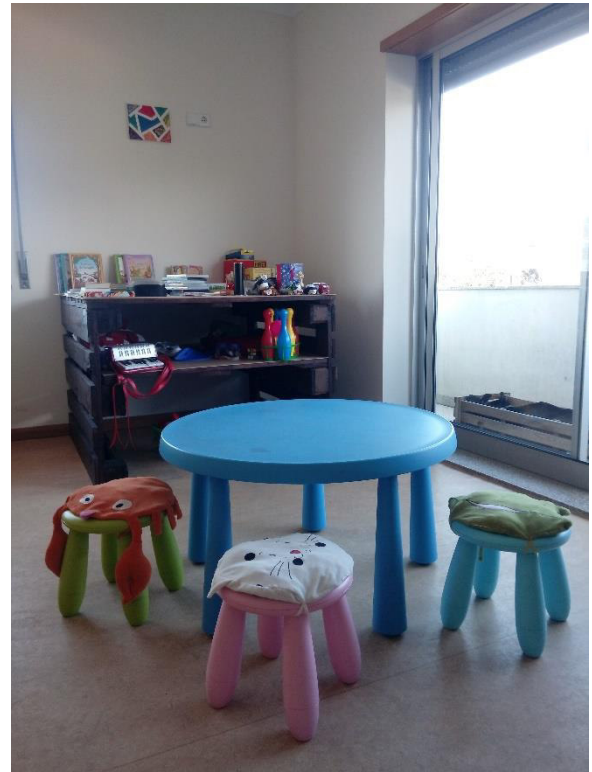


*Tem roupas / eletrodomésticos
que não usa?
A freguesia está a aceitar. Venha
à nossa loja doar!!*

Projecto apoiado por:
ECONOMIA CIRCULAR EM
FREGUESIAS (JUNTA)
FUNDO-AMBIENTAL

8.4.3. Imagens ilustrativas da construção da Loja social





8.5. Oficina de Educação e Promoção da Saúde

(Re) Viver na Terceira Idade um Projeto de Promoção do Envelhecimento Bem Sucedido

Prevenção de Quedas na Terceira Idade

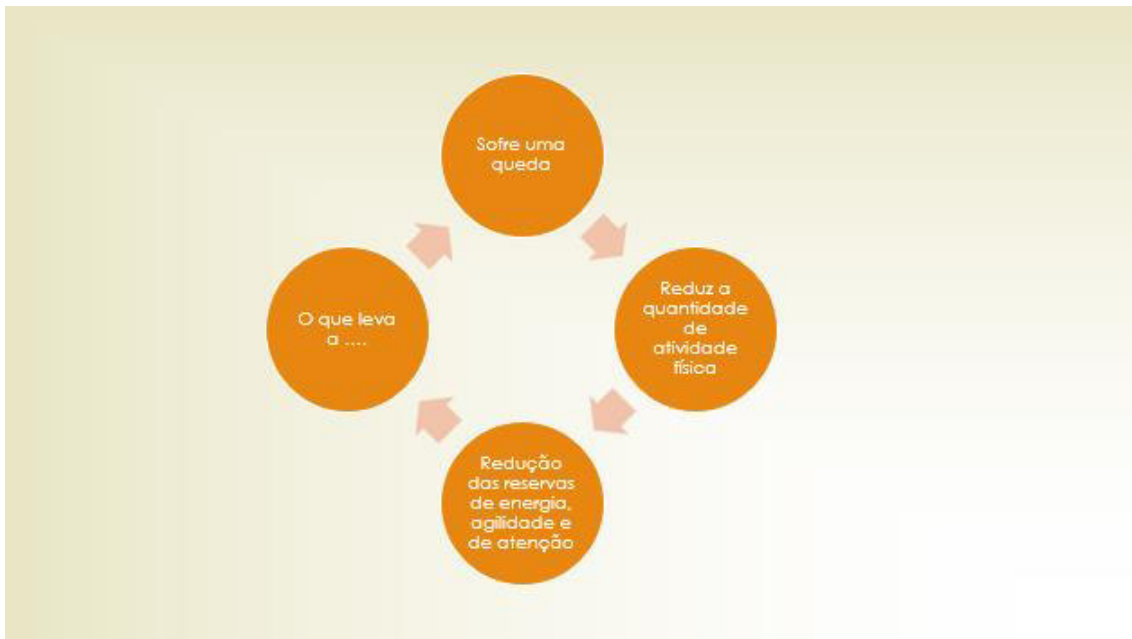


A queda é o **mais sério e frequente acidente doméstico** que ocorre com os idosos e uma das principais causas de morte acidental em pessoas acima dos 65 anos de idade.

30% a 60% da população com mais de 65 anos cai anualmente.

Após a queda, o idoso pode restringir a sua atividade por **medo**, por **dor** ou pela **própria incapacidade funcional** provocada pela queda.





Causas de quedas

Fatores Intrínsecos

- Diminuição da visão/ Diminuição da audição.
- Sedentarismo.
- Distúrbios músculo-esqueléticos (fraqueza muscular e degenerações articulares).
- Alterações na postura.
- Alteração de equilíbrio e locomoção.
- Doenças Cardíacas / Doenças Pulmonares.
- Doenças Neurológicas (Derrame Cerebral, Demência, Doença de Parkinson, Mal de Alzheimer).
- Doenças do envelhecimento Osteoporose / Artrose / Labirintite.

Fatores Extrínsecos

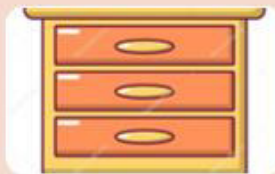
- Perigos domésticos



Quarto



Procure utilizar uma cama larga, com altura suficiente para que, sentado, consiga apoiar os pés no chão, evitando tonturas



Use uma mesa-de-cabeceira, de preferência, com bordas arredondadas e procure fixá-la ao chão para evitar que se desloque caso necessite apoiar-se nela.



Os interruptores devem estar ao alcance da mão quando estiver deitado na cama, para evitar levantar-se no escuro

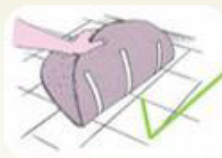
Casa de Banho



Prefira Polibã



Colocar barras de apoio



Colocar tapetes antiderrapantes na banheira e fora



Colocar um ascensor de sanita, caso necessite

Cozinha



Utilize cadeiras com apoios

Os armários não devem ficar em locais muito altos



Evite colocar peso nas portas do frigorífico

Outros Conselhos



Escadas com corrimão



Evitar tapetes no chão, principalmente soltos



Utilizar roupa ajustada ao corpo



Preferir sapatos fechados a chinelos e solas antiderrapantes



Os interruptores devem estar de fácil acesso

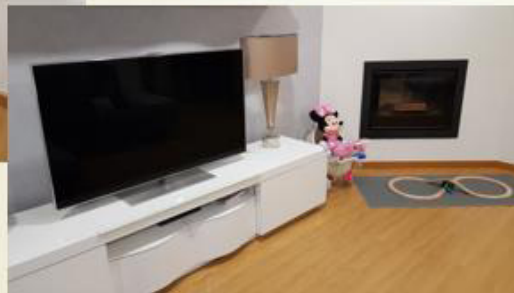


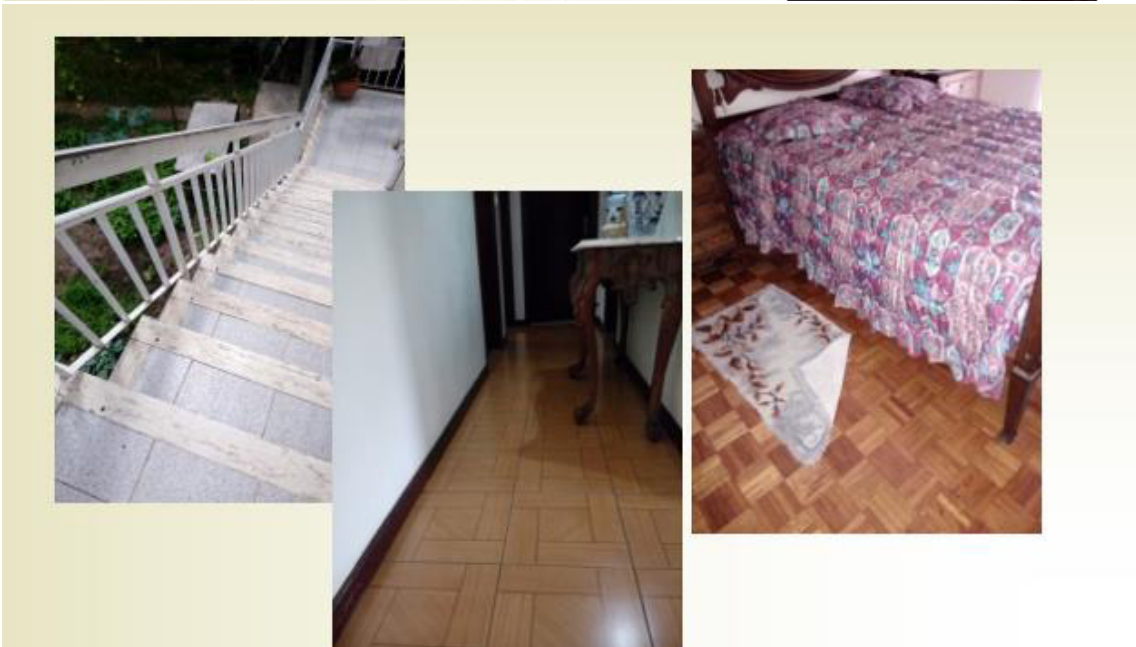
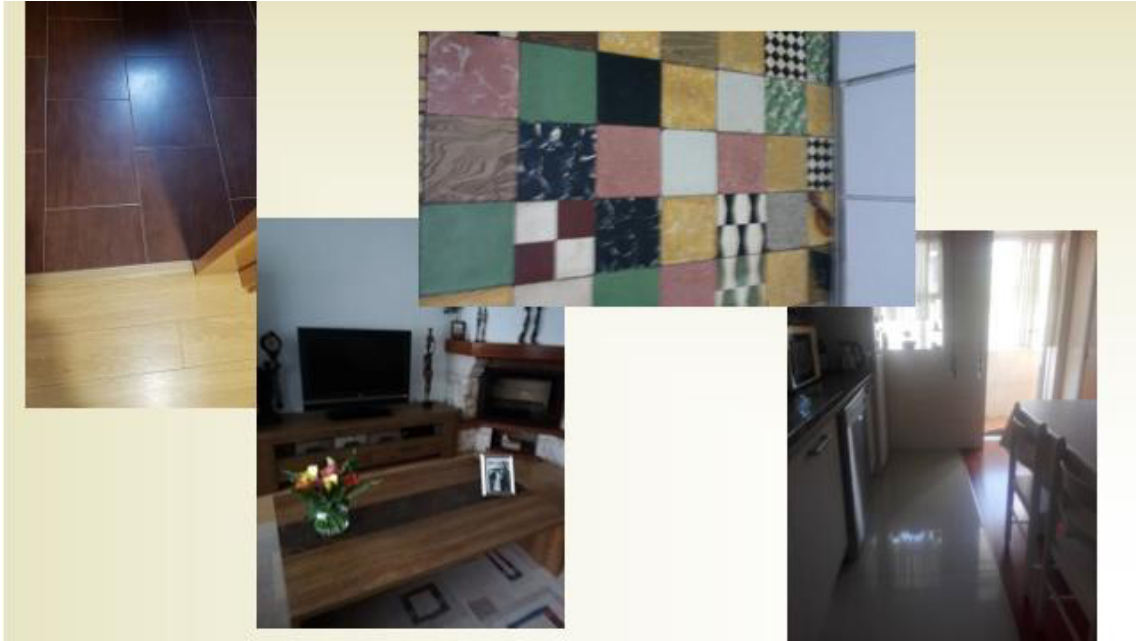
Coloque os móveis de modo a que não impeçam a circulação



Pisos antiderrapantes

Análise de Imagens dos Idosos







8.6. Oficina Lúdico Pedagógica

8.6.1. PowerPoint “Quem Quer ser Educado?”



Em 2018 a cidade de Braga foi eleita capital ...

a) do desporto

b) da juventude

c) da cultura

d) do turismo



Em 2018 a cidade de Braga foi eleita capital ...

a) do desporto

b) da juventude

c) da cultura

d) do turismo



Por qual dos seguintes nomes a cidade de Braga não é conhecida?

a) cidade do vinho

b) Roma portuguesa

c) capital do barroco

d) cidade dos arcebispos



A cidade de Braga é também conhecida como...

a) cidade do vinho

b) Roma portuguesa

c) capital do barroco

d) cidade dos arcebispos



O início da construção da Sé de Braga remonta a que século?

a) século XI

b) século XIX

c) século V

d) século XIV



O início da construção da Sé de Braga remonta a que século?

a) século XI

b) século XIX

c) século V

d) século XIV



Segundo a lenda, se andarmos a volta da estatua do São Longinhos, não tarda...

a) Sol

b) Dinheiro

c) Viagens

d) Casamento



Segundo a lenda, se andarmos a volta da estatua do São Longinhos, não tarda...

a) Sol

b) Dinheiro

c) Viagens

d) Casamento



O estádio 1º de Maio está inspirado em que Cultura?

a) Grega

b) Barbara

c) Romana

d) Inglesa



O estádio 1º de Maio está inspirado em que cultura ?

a) Grega

b) Barbara

c) Romana

d) Inglesa



Quantos estilos arquitetónicos encontramos na Sé de Braga?

a) 5

b) 1

c) 7

d) 3



Quantos estilos arquitetónicos encontramos na Sé de Braga?

a) 5

b) 1

c) 7

d) 3



Que elemento faz movimentar o elevador do Bom Jesus de Braga?

a) Água

b) Vento

c) Eletricidade

d) Gasóleo



Que elemento faz movimentar o elevador do Bom Jesus de Braga?

a) Água

b) Vento

c) Eletricidade

d) Gasóleo



Em que altura do ano saem os farricocos à rua?

a) Natal

b) Ano Novo

c) Semana Santa

d) Comemorações da Braga Romana



Em que altura do ano saem os farricocos à rua?

a) Natal

b) Ano Novo

c) Semana Santa

d) Comemorações da Braga Romana



Qual o padroeiro da cidade de Braga?

a) São João

b) Santo António

c) São Vicente

d) São Geraldo



Qual o padroeiro da cidade de Braga?

a) São João

b) Santo António

c) São Vicente

d) São Geraldo



Porque a cidade é também conhecida como "Penico do Céu"?

a) pelos altos nível de precipitação

b) Santo António

c) Por ter muitos chafarizes

d) Pelo seu sistema antigo de águas



Porque a cidade é também conhecida como "Penico do Céu"?

a) Pelos altos nível de precipitação

b) Por se situar num fundo

c) Por ter muitos chafarizes

d) Pelo seu Sistema antigo de águas



Para que serviu os monumento Sete Fontes ?

a) como sistema de esgotos

b) para abastecer a cidade de Braga com água

c) como postos de combate

d) como torres de vigia



Para que serviu os monumento Sete Fontes ?

a) como sistema de esgotos

b) para abastecer a cidade de Braga com água

c) como

d) como torres de vigia



A igreja de Santa Cruz é também conhecida como a igreja...

a) dos gatos

b) das pombas

c) dos galos

d) das flores



A igreja de Santa Cruz é também conhecida como a igreja...

a) dos gatos

b) das pombas

c) dos galos

d) das flores



Qual das seguintes igrejas, não é uma igreja da cidade de Braga?

a) Igreja da Lapa

b) Santuário do Sameiro

c) Igreja do Carmo

d) Igreja de São Nicolau



Qual das seguintes igrejas, não é uma igreja da cidade de Braga?

a) Igreja da Lapa

b) Santuário do Sameiro

c) Igreja do Carmo

d) Igreja de São Nicolau



Em que ano chegaram os elétricos à cidade de Braga?

a) 2000

b) 1914

c) 1820

d) 1900



Em que ano chegaram os elétricos à cidade de Braga?

a) 2000

b) 1914

c) 1820

d) 1900



Porque outro nome era também conhecido o Palácio do Raio?

a) Casa do Raio que a Parta

b) Casa do Turco

c) Casa do Brasileiro

d) Casa do Mexicano



Porque outro nome era também conhecido o Palácio do Raio?

a) Casa do Raio que a Parta

b) Casa do Turco

c) Casa do Brasileiro

d) Casa do Mexicano



Apesar de ser uma das cidades mais antigas de Portugal, em 2012 a cidade de Braga foi eleita...

a) Capital Europeia da Juventude

b) Capital Europeia da Cultura

c) Capital Europeia do Turismo

d) Capital Europeia da Gastronomia



Apesar de ser uma das cidades mais antigas de Portugal, em 2012 a cidade de Braga foi eleita...

a) Capital Europeia da Juventude

b) Capital Europeia da Cultura

c) Capital Europeia do Turismo

d) Capital Europeia da Gastronomia



Qual o nome da capela presente na imagem?

a) Capela Nossa Senhora de Guadalupe

b) Capela de São Geraldo

c) Capela de São João

d) Capela Árvore da Vida



Qual o nome da capela presente na imagem?

a) Capela Nossa Senhora de Guadalupe

b) Capela de São Geraldo

c) Capela de São João

d) Capela Árvore da Vida



Em que procissão de Braga sai a imagem de Nossa Senhora da Torre?

a) Procissão dos Passos

b) Procissão do São João

c) Procissão da Burrinha

d) Procissão do Enterro do Senhor



Em que procissão de Braga sai a imagem de Nossa Senhora da Torre?

a) Procissão dos Passos

b) Procissão do São João

c) Procissão da Burrinha

d) Procissão do Enterro do Senhor



Os escadórios do Bom Jesus podem ser divididos em quantas partes?

a) 3

b) 10

c) 20

d) 5



Os escadórios do Bom Jesus podem ser divididos em quantas partes?

a) 3

b) 10

c) 20

d) 5



Quantos anos tem o Santuário do Sameiro?

a) 150 anos

b) 200 anos

c) 100 anos

d) 50 anos



Quantos anos tem o Santuário do Sameiro?

a) 150 anos

b) 200 anos

c) 100 anos

d) 50 anos



Quantos degraus tem os escadórios do Bom Jesus?

a) 573

b) 800

c) 1000

d) 100



Quantos degraus tem os escadórios do Bom Jesus?

a) 573

b) 800

c) 1000

d) 100



A dança do Rei David é típica de que festividade da cidade de Braga?

a) Braga Romana

b) Noite Branca

c) Braga Barroco

d) Festa de São João



A dança do Rei David é típica de que festividade da cidade de Braga?

a) Braga Romana

b) Noite Branca

c) Braga Barroco

d) Festa de São João



Quantas capelas tem o Bom Jesus do Monte?

a) 19

b) 15

c) 29

d) 20



Quantas capelas tem o Bom Jesus do Monte?

a) 19

b) 15

c) 29

d) 20



Que condimento especial utilizou o famoso Abade de Priscos e serviu num Pudim ao Rei D. Luís I?

a) Tripas

b) Palha

c) Sangue

d) Pedra



Que condimento especial utilizou o famoso Abade de Priscos e serviu num Pudim ao Rei D. Luís I?

a) Tripas

b) Palha

c) Sangue

d) Pedra



Qual a grande competição em que o SCB disputou a final a 18 de Maio de 2011?

a) Liga Europa

b) Liga dos Campeões

c) Taça da Liga

d) Taça de Portugal



Qual a grande competição em que o SCB disputou a final a 18 de Maio de 2011?

a) Liga Europa

b) Liga dos Campeões

c) Taça da Liga

d) Taça de Portugal

8.6.2. Imagens Ilustrativas sobre os preparativos para o Dia da Freguesia



8.7. Oficina da Culinária

