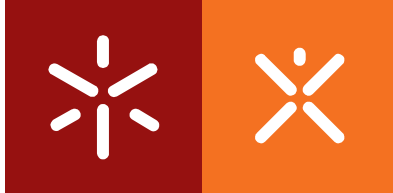




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Catarina Raquel Fernandes da Silva

**Semear o envelhecimento ativo numa
residência sénior**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Catarina Raquel Fernandes da Silva

**Semear o envelhecimento ativo numa
residência sénior**

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação

Área de Especialização em Educação de Adultos e

Intervenção Comunitária

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor Doutor José António Martin Moreno Afonso

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.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

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

AGRADECIMENTOS

No fim da concretização deste trabalho torna-se impreterível agradecer a todos os envolvidos, a todos aqueles que permaneceram ao nosso lado e acompanharam as adversidades com que nos deparamos, que cooperaram significativamente para o nosso desenvolvimento integral e permanente. Expressando assim, o meu reconhecimento.

Um agradecimento particular à minha família, pelo apoio em todas as decisões da minha vida, por todo o esforço que fizeram e continuam a fazer para me proporcionar uma vida melhor, pela dedicação e empenho na representação do seu papel, não só enquanto pais, mas como amigos conselheiros, pela confiança depositada e particularmente pelo amor partilhado.

A minha gratidão aos amigos de longa data e às amigadas que levo desta academia por acreditarem incondicionalmente em mim, pelo companheirismo, apoio e motivação.

Um grande e sincero agradecimento, ao Prof. Doutor Martin Afonso, pela orientação, acompanhamento e rigor na concretização deste projeto.

Como não podia deixar de o fazer, obrigada a toda a comunidade institucional do Lar Alcide Felgueiras (Direção, Técnicos e Colaboradores) pela confiança depositada, pelo profissionalismo, pelos conhecimentos transmitidos e reconhecimento demonstrado.

Uma profunda gratulação aos adultos e idosos que participaram neste projeto, com amabilidade, disposição, gentileza e satisfação.

Para todos a minha infindável gratidão.

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.

SEMEAR O ENVELHECIMENTO ATIVO NUMA RESIDÊNCIA SÉNIOR

RESUMO

O envelhecimento é uma problemática de extrema atualidade. Confrontamo-nos com uma realidade demográfica caracterizada pelo aumento da esperança média de vida e pela diminuição da taxa de natalidade. Face a esta dilemática constatação, urge criar oportunidades que viabilizem às pessoas envelhecer condignamente.

É neste contexto que surge o projeto - *Semear o envelhecimento ativo numa residência sénior* - desenvolvido com idosos do Lar Alcide Felgueiras, com a finalidade de promover o envelhecimento bem-sucedido/ativo através da educação ao longo da vida, através da animação sociocultural. Abrangeu um grupo de 22 participantes com idades compreendidas entre os 55 e os 94 anos.

Partindo das necessidades, interesses, objetivos e expectativas dos nossos idosos, foram desenvolvidas atividades, agrupadas nos Ateliês de Estimulação cognitiva e de Culinária e nas Oficinas Lúdico-Pedagógica e de Música com os objetivos de promover o desenvolvimento das capacidades físicas, cognitivas e emocionais, despertar as relações interpessoais, criar laços com a comunidade envolvente e estimular a partilha de saberes, conduzindo, deste modo, à valorização pessoal e social dos intervenientes no projeto.

Recorrendo ao paradigma qualitativo interpretativo hermenêutico, desenvolvemos um trabalho de investigação-ação participativa com recurso às técnicas de animação sociocultural como ferramenta que promove a participação, revigora as redes sociais e fomenta a emancipação da população-alvo do projeto, tanto a nível pessoal quanto comunitário.

Os resultados obtidos evidenciam que este projeto teve o impacto desejado na vida de cada sénior, uma vez que a participação ativa possibilitou-lhes reduzir o isolamento social, estimular a vivência em comunidade e aquisição de novas aprendizagens.

Palavras-chave: educação de adultos e intervenção comunitária; envelhecimento; envelhecimento ativo.

TO SOW THE ACTIVE AGING IN A SENIOR RESIDENCE

ABSTRACT

Growing old, is a problematic of extreme actuality. Nowadays, we confront ourselves with a demographic reality characterized by an increase in life's average expectancy and a decrease in the birth rate. Face to this dilemma, it is urgent to create opportunities that will allow people to age in a dignified way.

It is on this context that urges this project – Sowing active ageing in a senior residence – which was developed with elderly people from the Alcide Felgueiras Home, with the aim to promote successful and active ageing through lifelong education and socio-cultural animation. This project covered a group of 22 participants aged between 55 and 94 years old.

Based on the needs, interests, objectives and expectations of our elderly people some activities were developed. Grouped into Cognitive and Cooking Stimulation, the Play-Pedagogical and Music Workshops, so that we could improve the development of physical, cognitive and emotional skills, awakening interpersonal relationships, creating bonds with the surrounding community and stimulating the sharing of knowledge, and therefore, conducting the participants of the project in personal and social valuing.

Using the hermeneutic qualitative-interpretative paradigm, we developed a participatory action-research work using the techniques of sociocultural animation, social networks and emancipation of the target population of the project, as a tool to promote the participation in personal and community levels.

The results gotten, show that this project had the desired impact on the lives of each senior, since their active participation enabled them to reduce social isolation, stimulate community living and the acquisition of new learning.

Key-word: adult education and community intervention-, aging; active aging.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE GERAL	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
LISTA DE ABREVIATURAS/SIGLAS	xii
I. Introdução	13
II. Enquadramento contextual do estágio	15
2.1. Caracterização do Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa.....	15
2.2. Caracterização do público-alvo.....	16
2.3. Apresentação da problemática de intervenção do estágio.....	22
2.4. Diagnóstico de necessidades	24
III. Enquadramento teórico.....	28
3.1. Referência a investigações/intervenções sobre a problemática do estágio	28
3.2. Correntes teóricas desenvolvidas	31
3.2.1. Envelhecimento	31
3.2.2. Envelhecimento demográfico	33
3.2.3. Envelhecimento ativo	38
3.2.4. Educação de Adultos.....	42
3.2.5. Intervenção Comunitária	45
IV. Enquadramento metodológico do estágio.....	49
4.1. Apresentação da finalidade e objetivos do estágio.....	49
4.1.1. Finalidade da intervenção.....	49
4.1.2. Objetivos gerais	49

4.1.3. Objetivos específicos	50
4.2. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção.....	50
4.2.1. Definição do paradigma de intervenção/investigação	50
4.2.2. Metodologia de intervenção/investigação.....	51
4.2.3. Métodos e técnicas de investigação.....	53
A. Observação direta.....	54
B. Conversas informais	55
C. Pesquisa e Análise Documental	55
D. Inquérito por questionário	56
E. Diário de bordo	57
F. Registo fotográfico	57
G. Entrevista semiestruturada	58
4.2.4. Métodos e técnicas de intervenção.....	58
A. Animação Sociocultural.....	59
B. Dinâmicas de grupo.....	60
C. <i>Brainstorming</i>	60
D. Musicoterapia	61
4.3. Recursos mobilizados	62
4.4. Limitações do processo.....	63
V. Apresentação e discussão do processo de intervenção/ investigação.....	64
5.1. Apresentação e descrição das atividades desenvolvidas	64
5.1.1. Ateliê de estimulação cognitiva	64
5.1.2. Oficina lúdico-pedagógica	70
5.1.3. Ateliê de culinária	73
5.1.4. Oficina de música.....	75
5.2. Avaliação: evidenciação dos resultados de avaliação obtidos	77
5.2.1. Atividade de avaliação final do projeto	81
5.2.2. Resultados das entrevistas aos colaboradores da instituição.....	83
5.3. Discussão dos resultados de avaliação	84
VI. Considerações finais.....	87
VII. Referências bibliográficas.....	89

APÊNDICES	92
Apêndice I- Questionário de avaliação de necessidades.....	93
Apêndice II- Grelha da avaliação contínua das atividades	97
Apêndice III- Inquérito de satisfação	98
Apêndice IV- Entrevista semiestruturada	99
Apêndice V- Registos fotográficos dos Ateliês e Oficinas	101
.....	101
ANEXOS	109
Anexo I- Declaração da instituição	110
Anexo II- Carta de recomendação.....	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Sexo	17
Gráfico 2- Idade	17
Gráfico 3- Estado Civil	18
Gráfico 4- Descendência	18
Gráfico 5- Habilitações literárias	19
Gráfico 6- Profissão desempenhadas ao longo da vida.....	19
Gráfico 7- Dificuldades ao nível ao nível das habilidades cognitivas e metocognitivas.....	20
Gráfico 8- Tempo de residência no Lar Alcide Felgueiras	21
Gráfico 9- Motivo de residir na instituição	21
Gráfico 10- Visitas.....	22
Gráfico 11- Como gosta de ocupar o seu tempo livre.....	24
Gráfico 12- Participação nas atividades desenvolvidas pela instituição	25
Gráfico 13- Gosta das atividades desenvolvidas pela instituição?	26
Gráfico 14- Atividades disponíveis pela instituição que mais gosta de participar	26
Gráfico 15- Atividades que gostavam de realizar	27
Gráfico 16- Gostou das atividades dinamizadas ao longo do projeto	78

Gráfico 17- Preferência de atividades	79
Gráfico 18- Grau de satisfação das atividades realizadas	80
Gráfico 19- Sente que aprendeu alguma coisa?	81

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Esperança de vida à nascença (média, idade), PORDATA, 2018	34
Figura 2- Índice de envelhecimento (rácio%), PORDATA, 2018	35
Figura 3- População residente em Guimarães: por grupo etário, PORDATA, 2018	36
Figura 4- População residente em Guimarães: por grupo etário, PORDATA, 2018	37
Figura 5- População residente em Guimarães: por grupo etário, PORDATA, 2018	37
Figura 6 - Atividade "Reaprender a aprender" (1ª e 2ª sessão)	101
Figura 7 - Atividade "Reaprender a aprender" (3ª sessão).....	101
Figura 8 - Atividade "Reaprender a aprender" (4ª sessão).....	101
Figura 9 - Atividade "Reaprender a aprender" (5ª sessão).....	102
Figura 10 - Atividade "Reaprender a aprender" (6ª sessão)	102
Figura 11 - Atividade "Reaprender a aprender" (7ª sessão)	102
Figura 12- Atividade "Bingo de figuras geométricas"	103
Figura 13 - Atividade "O intruso"	103
Figura 14 - Atividade "Sopa de letras"	103
Figura 15 - Atividade "Jogo do loto"	104
Figura 16 - Atividade "Jogo dos sentidos"	104
Figura 17 - Atividade "Qual é a coisa qual é ela?"	104
Figura 18 – Atividade "Organização da despensa"	105
Figura 19 - Atividade "Mente ativa"	105
Figura 20 - Atividade "Coordena-me"	105
Figura 21 - Atividade "Pinte o seu avental"	106
Figura 22 - Atividade "Pinturas sensoriais"	106
Figura 23 - Atividades "Jogos tradicionais ou de mesa" e "Jogo do galo"	107
Figura 24 - Atividade "Jogo do téttris"	107
Figura 25 - Atividade "Confeção de sumo de laranja"	107
Figura 26 – Atividade "Confeção de bolinhos de cocô"	108

Figura 27 - Atividade "Confeção de crepes"	108
Figura 28 - Atividade "Confeção de pão com chouriço"	108

LISTA DE ABREVIATURAS/SIGLAS

CSPMJS – Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

LAF – Lar Alcide Felgueiras

CATL – Centro de Atividades de Tempos Livres Centro de Dia

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

ONU – Organização das Nações Unidas

INE – Instituto Nacional de Estatística

PORDATA – Base de Dados de Portugal Contemporâneo

ERPI – Estrutura Residencial para Idosos

CONFITEAS- Conferências Internacionais de Educação de Adultos

I. Introdução

O presente projeto de intervenção realizou-se no âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação – Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e decorreu na Residência Sénior Lar Alcide Felgueiras, situada na vila de Caldas das Taipas.

Segundo Guerra (2000, p.126) um projeto tem que ser “(...) a resposta ao desejo de mobilizar as energias disponíveis com o objetivo de maximizar as potencialidades endógenas de um sistema de acção garantindo o máximo de bem-estar para o máximo de pessoas”.

Um das mais relevantes tendências demográficas do século XXI é o envelhecimento, que traduz alterações na distribuição etária, expressando assim, a maior proporção de população em idades mais avançadas, pelo que se torna cada vez mais imperativo trabalhar a inclusão destes segmentos populacionais. Em nosso entender a melhor via é através da Educação.

A conceção tradicional de Educação fazia-nos crer que esta devia ser dirigida às crianças e jovens como forma de os preparar para a vida adulta. O artigo 26º da Declaração Universal dos Direitos Humanos defende que “toda a pessoa tem direito à educação”, independentemente da faixa etária. Presentemente ainda existem profissionais que consideram errado trabalhar o desenvolvimento do adulto, mais especificamente a pessoa idosa, defendendo que a capacidade de aprendizagem e captação da realidade se distancia dos demais. Contrariamente a estes estereótipos criados, a sociedade vai-nos mostrando que não é, por imperícia das pessoas idosos, mas, pela forma como estas são abordados. É, justamente, nesta dimensão, que o presente projeto pretende diferenciar-se, ao considerar as potencialidades dos idosos como fator de aprendizagem.

O relatório está organizado em capítulos.

O primeiro capítulo enquadra o contexto onde se desenvolve a intervenção e a caracterização do público-alvo do projeto. No mesmo apresenta-se a problemática da intervenção do estágio, bem como a sua identificação e justificação, que se enquadra numa perspetiva holística de educação. Insere-se ainda a análise do diagnóstico de necessidades realizado, seguindo-se a apresentação da finalidade da intervenção, assim como, os objetivos gerais e específicos da mesma.

No segundo capítulo apresentamos o enquadramento teórico da problemática do estágio, referindo algumas investigações/intervenções sobre o tema e a sua importância e articulação com

o trabalho de intervenção/investigação por nós desenvolvido. Posteriormente, e com o intuito de melhor elucidar a problemática de estágio, explanamos as várias correntes teóricas que constituem referências importantes, tais como: o envelhecimento, o envelhecimento demográfico, o envelhecimento ativo, a educação de adultos e a intervenção comunitária.

O terceiro capítulo centra-se no enquadramento metodológico do estágio onde se expõe o paradigma e a metodologia de investigação/intervenção. Os métodos e técnicas de investigação e intervenção adotados, a identificação dos recursos mobilizados e as limitações encontradas no desenrolar do projeto, são outros conteúdos mencionados neste capítulo.

O quarto capítulo destina-se à apresentação e discussão do processo de intervenção, descrevendo-se as atividades realizadas ao longo do projeto em consonância com os objetivos previamente delineados, bem como, a evidenciação e discussão dos resultados obtidos através das avaliações periodicamente realizada.

No quinto e último capítulo, estão expressas as considerações finais, baseadas na análise crítica ao projeto desenvolvido, ao impacto que o mesmo teve no público-alvo e, conseqüentemente, na instituição. Este capítulo termina com uma breve reflexão do desenvolvimento pessoal, na esperança que as sementes lançadas no primeiro dia, germinem e deem frutos.

II. Enquadramento contextual do estágio

2.1. Caracterização do Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa

A instituição onde decorreu o projeto de intervenção foi o Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa (CSPMJS), que se localiza na vila de Caldas das Taipas. É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, que apoia crianças e jovens, famílias, idosos e cidadãos com invalidez e/ou em situações de carência. A sua ação processa-se através de diversas valências, tais como: Creche, Pré-Escolar, Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL), Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Estrutura Residencial para Idosos e Atendimento e Acompanhamento Social.

O nosso projeto desenvolveu-se na Estrutura Residencial para Idosos designada por Lar Alcide Felgueiras (LAF), fundada em 2014.

A instituição “tem como eixo orientador a prestação de um serviço cada vez mais qualificado e certificado tendo sempre em vista a satisfação das necessidades do cliente, da família e da comunidade envolvente” (Regulamento Interno, 2015).

O LAF do CSPMJS tem como principal missão “prestar um serviço de referência direcionado para as populações envolventes, promovendo a integridade social através de respostas e serviços adequados às necessidades das pessoas da nossa Comunidade ao longo do seu percurso de vida, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida” (Id., ib.). Esta valência oferece diferentes serviços: alojamento permanente; alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia); cuidados de higiene e conforto diferenciados e personalizados; cuidados de saúde primários (médicos e de enfermagem); administração de fármacos quando prescritos; apoio psicossocial (psicólogo e social); lavagem e tratamento de roupas; acompanhamento nas deslocações ao exterior; apoio de transporte da Instituição para realização de consultas/exames/tratamentos; atividades culturais, de animação, de lazer (ginástica sénior, animação cognitiva, atividades lúdico-recreativas, entre outras); tratamentos de fisioterapia e apoio no desempenho das atividades de vida diárias.

Relativamente aos valores pelos quais se rege a instituição são: a solidariedade, o respeito pelos valores humanos, o respeito pela especificidade de cada utente, a afetividade, a ética, a honestidade, a eficácia/eficiência, a dedicação, a sustentabilidade, a inovação, a responsabilidade social e o diálogo (Id., ib.).

Os espaços físicos do LAF são compostos por quatro pisos. No rés-do-chão encontra-se a cozinha e dispensa diária, o refeitório, a lavandaria, a receção, a sala de refeições e os balneários masculinos e femininos para os colaboradores, a sala de refeições, o gabinete de saúde/médico, os gabinetes técnicos/administrativo e as casas de banho para os utentes. No primeiro, segundo e terceiro pisos encontram-se os quartos (individuais, duplos e triplos), os *wc* especialmente adaptados, um ginásio, áreas técnicas de acesso restrito ao pessoal colaborador (arrecadações de limpeza e rouparias) e as salas de estar. Neste espaço os idosos podem ver televisão e conversar.

Para fazer a ligação entre estes quatro pisos a instituição tem, para além das escadas, um elevador que permite uma maior facilidade de transporte quer de utentes acamados, quer dos restantes utentes e funcionários.

Paralelamente às áreas já elencadas o edifício possui ainda um jardim, onde os idosos podem descansar e desfrutar do ar livre, e um parque de estacionamento privado.

No quadro dos recursos humanos a instituição conta com quarenta e seis profissionais vinculados, sendo doze ajudantes de ação direta, dezasseis auxiliares de serviços gerais, duas cozinheiras, quatro ajudantes de cozinha, uma escriturária, uma diretora técnica, um administrativo e uma animadora sócio cultural. Ao nível dos cuidados de saúde, a instituição tem ao seu dispor uma médica de clínica geral, um psiquiatra, três enfermeiros, uma psicóloga, um dietista e uma fisioterapeuta.

2.2. Caracterização do público-alvo

O diagnóstico de necessidades (apêndice I), foi analisado à luz da metodologia investigação-ação-participativa baseada no método de investigação inquéritos por questionário. Este método permitiu recolher informações que conduziram a um maior conhecimento do público-alvo no presente projeto de intervenção.

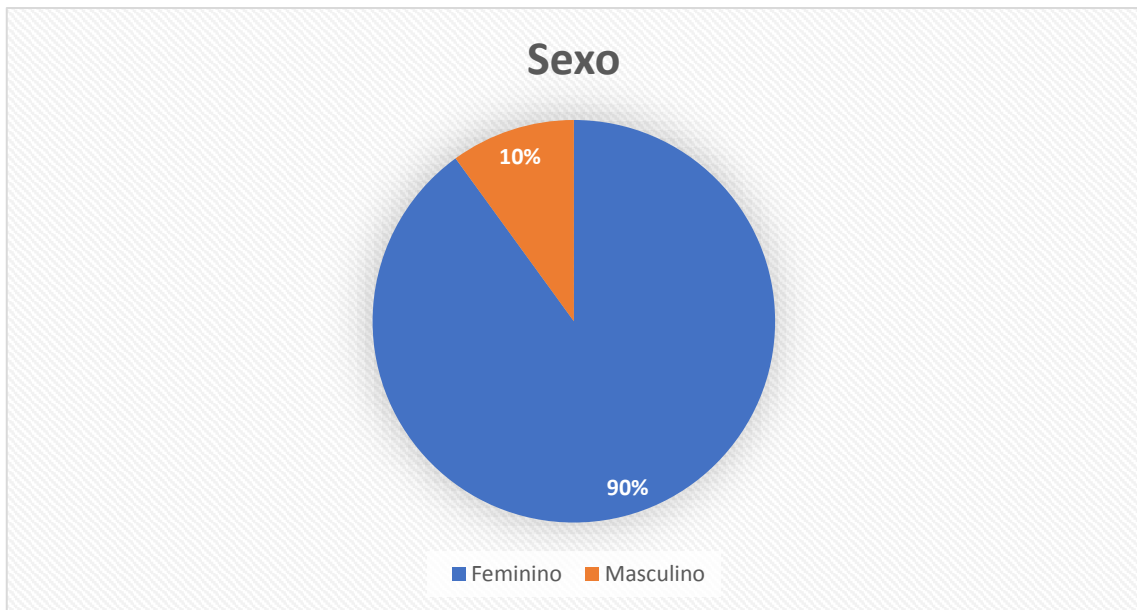


Gráfico 1- Sexo

O público-alvo é constituído por vinte idosos, dois do sexo masculino e dezoito do sexo feminino.

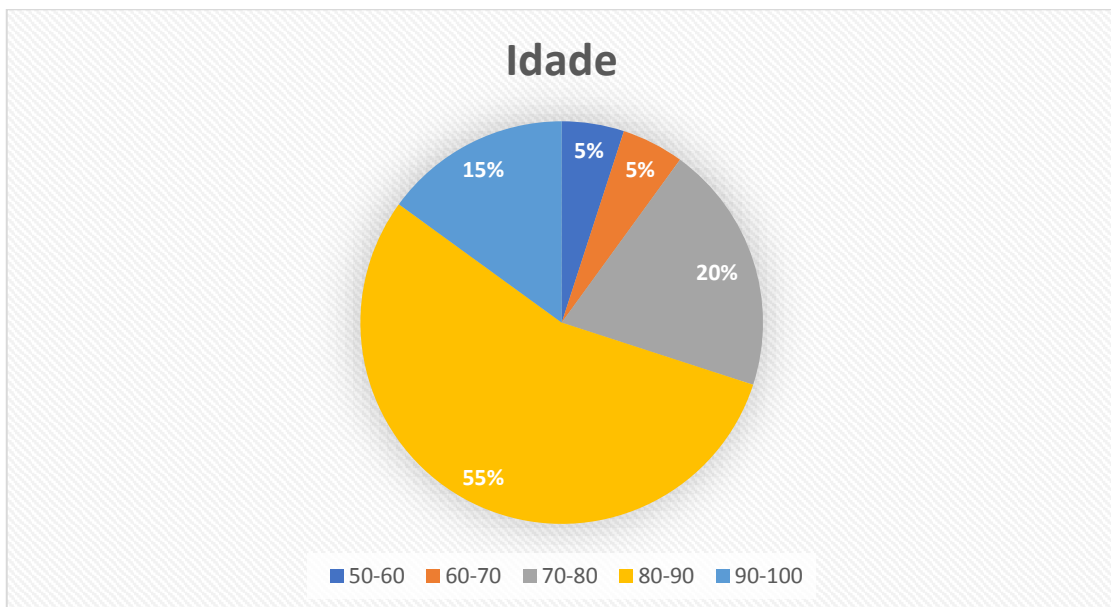


Gráfico 2- Idade

Como podemos verificar no gráfico acima, os utentes têm idades compreendidas entre os 55 e os 94 anos.

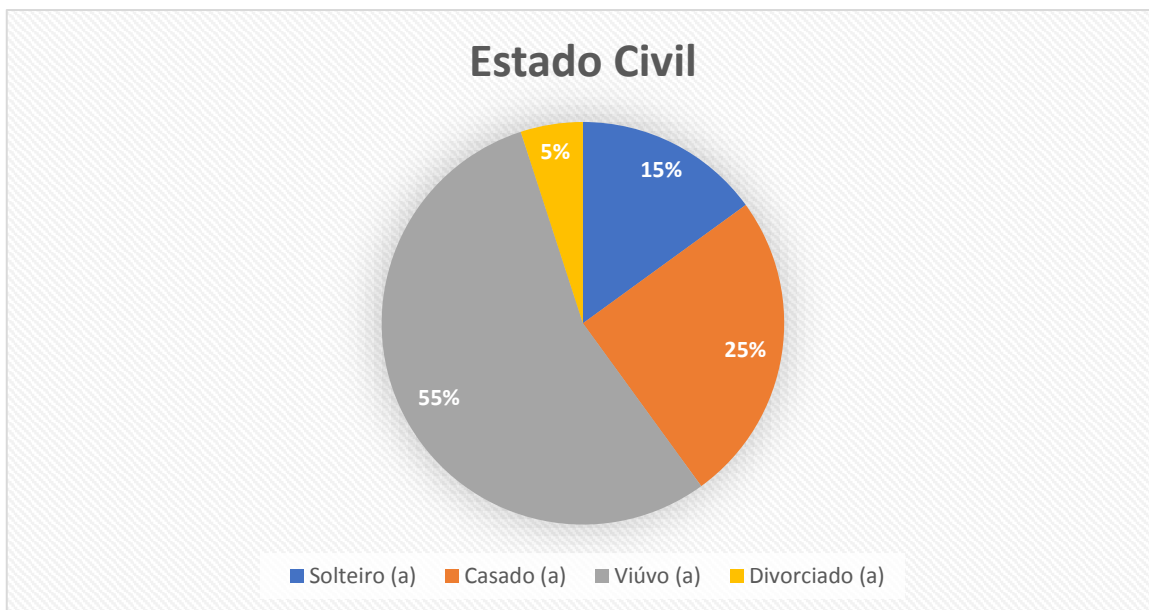


Gráfico 3- Estado Civil

Relativamente ao estado civil, três pessoas são solteiras, cinco pessoas casadas, onze viúvo/as e uma senhora divorciada.

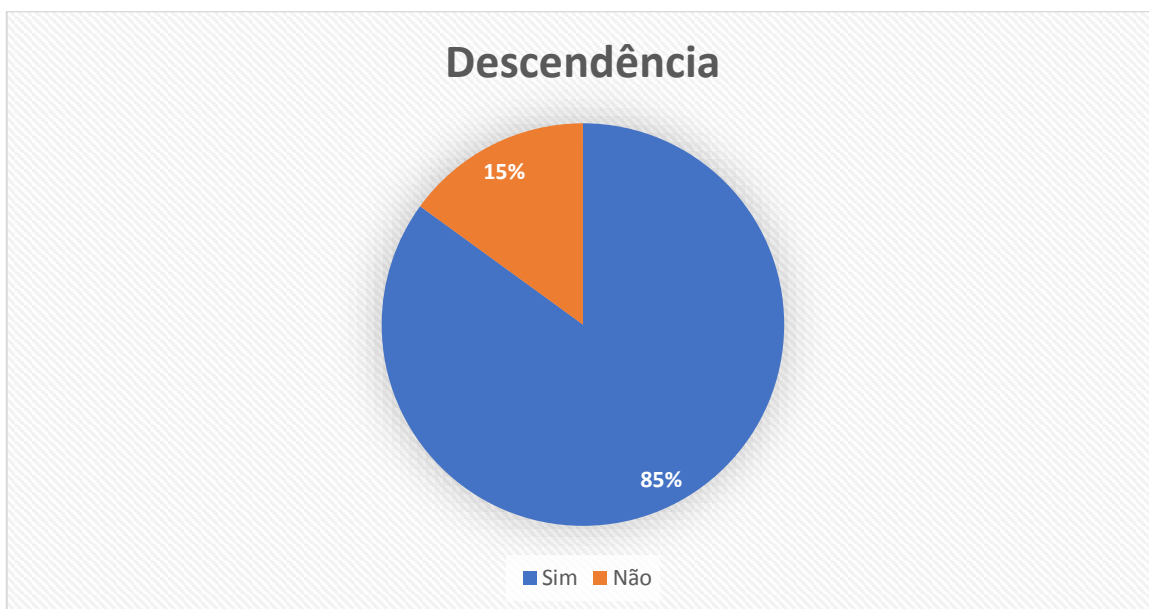


Gráfico 4- Descendência

A maior parte dos idosos teve mais de cinco filhos, sendo que a predominância se fixa entre 6 a 9 filhos. Todos responderam que a relação com os seus filhos é saudável. Apesar da emigração

de alguns dos descendentes verificámos que, a distância, não é impedimento de manterem um contacto regular.

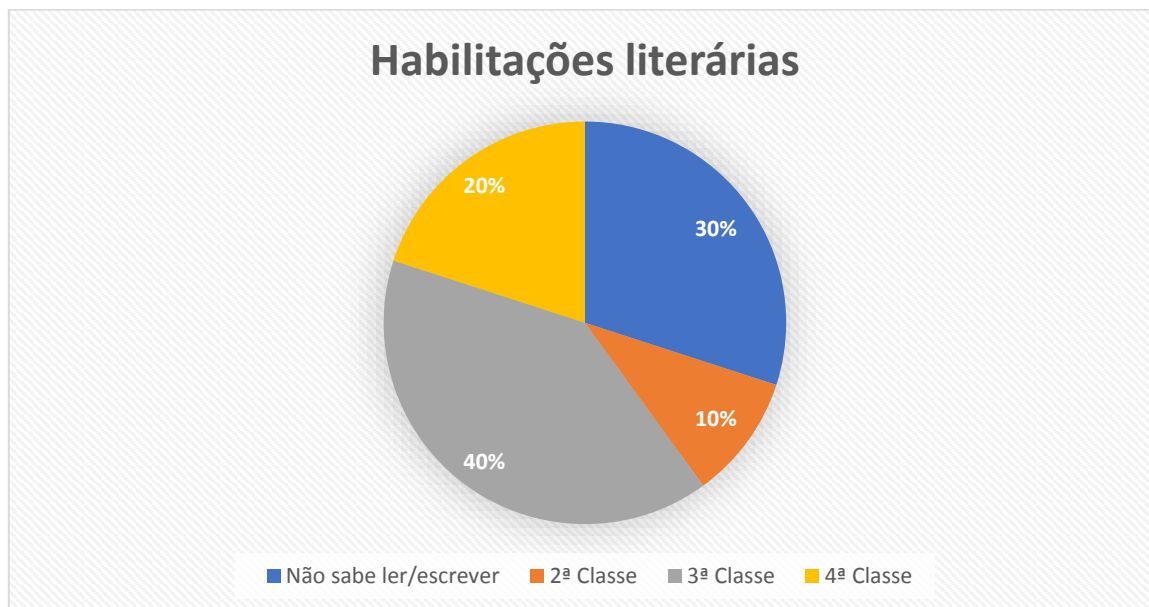


Gráfico 5- Habilitações literárias

No que concerne às habilitações literárias, seis dos inquiridos não sabem ler/escrever, dois tem a 2ª classe, oito a 3ª classe e quatro a 4ª classe.

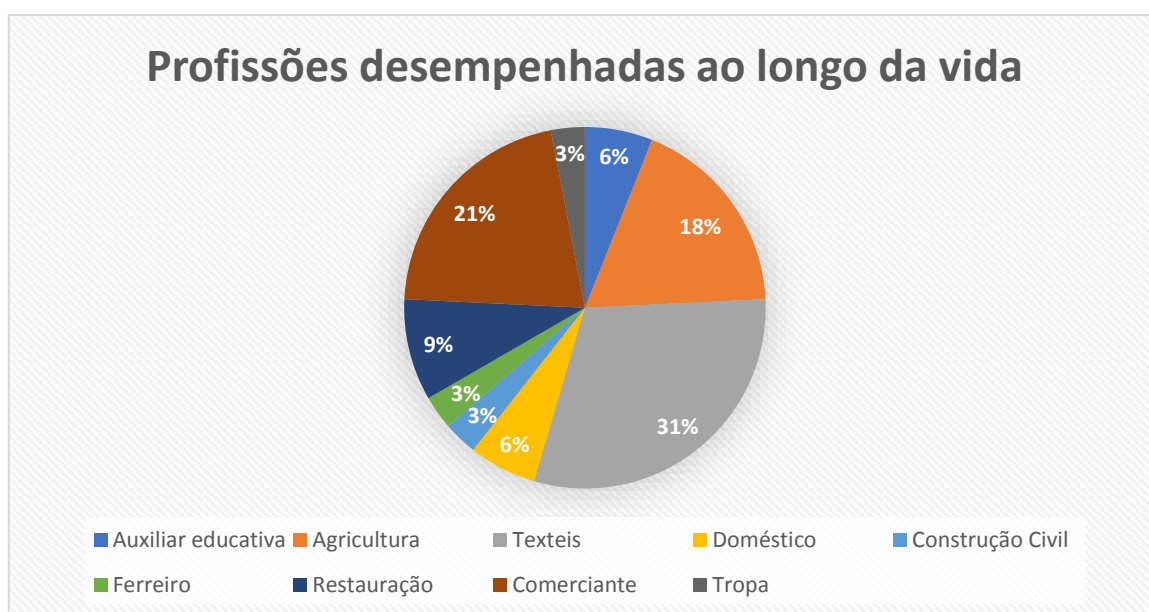


Gráfico 6- Profissão desempenhadas ao longo da vida

Cinquenta por cento dos utentes exerceu profissões essencialmente ligadas ao trabalho têxtil, havendo também quem tenha trabalhado como auxiliar educativa, empregado/a doméstico/a, trolha, ferreiro, comerciante, militar, restauração ou mesmo agricultor/a.

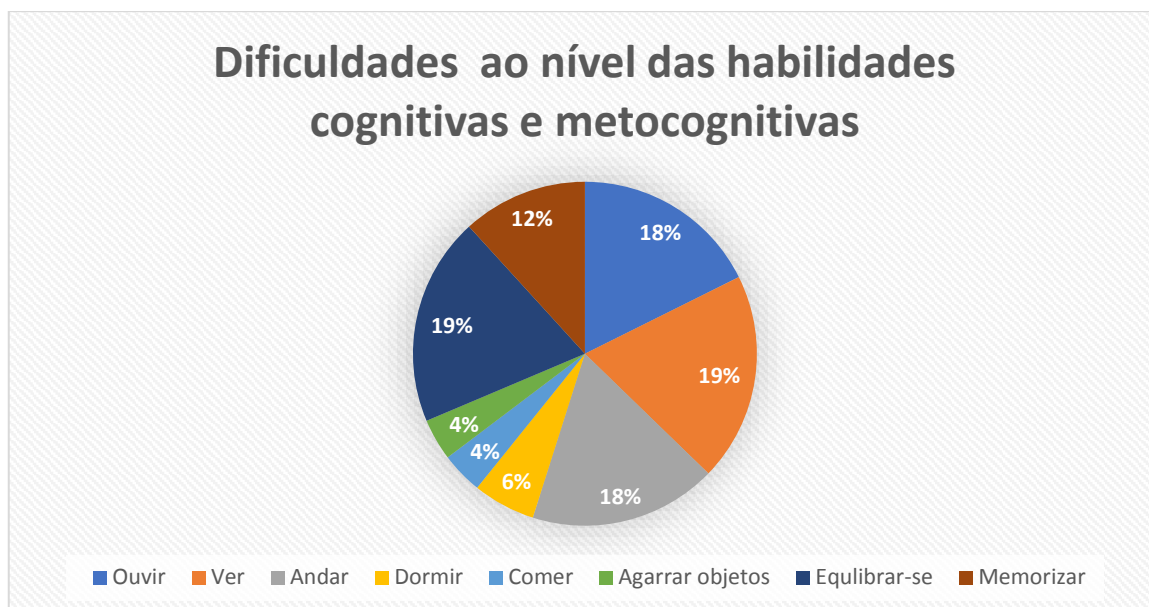


Gráfico 7- Dificuldades ao nível das habilidades cognitivas e metocognitivas

No que se refere às principais dificuldades apresentadas pelos idosos que representam o público-alvo, foi possível apurar que nove têm dificuldades de audição, dez têm dificuldades de visão, nove apresentam dificuldades de locomoção, três apresentam dificuldades em dormir, dois possuem dificuldades em comer, dez afirmam ter dificuldades de equilíbrio, dois em agarrar objetos e seis têm dificuldades de memória. É de salientar que apenas três indivíduos não manifestaram quaisquer dificuldades mencionadas anteriormente.

Tempo de residência no Lar Alcide Felgueiras

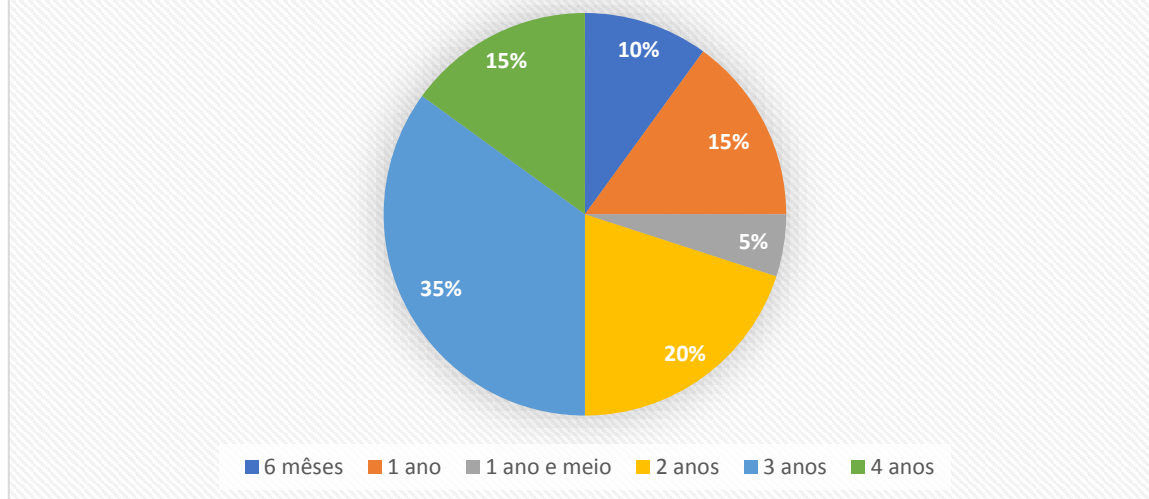


Gráfico 8- Tempo de residência no Lar Alcide Felgueiras

Quando questionados sobre a permanência no LAF, seis dos inquiridos reponderam que residem na instituição há menos de dois anos e catorze há mais de dois anos.

Motivo de residir na instituição

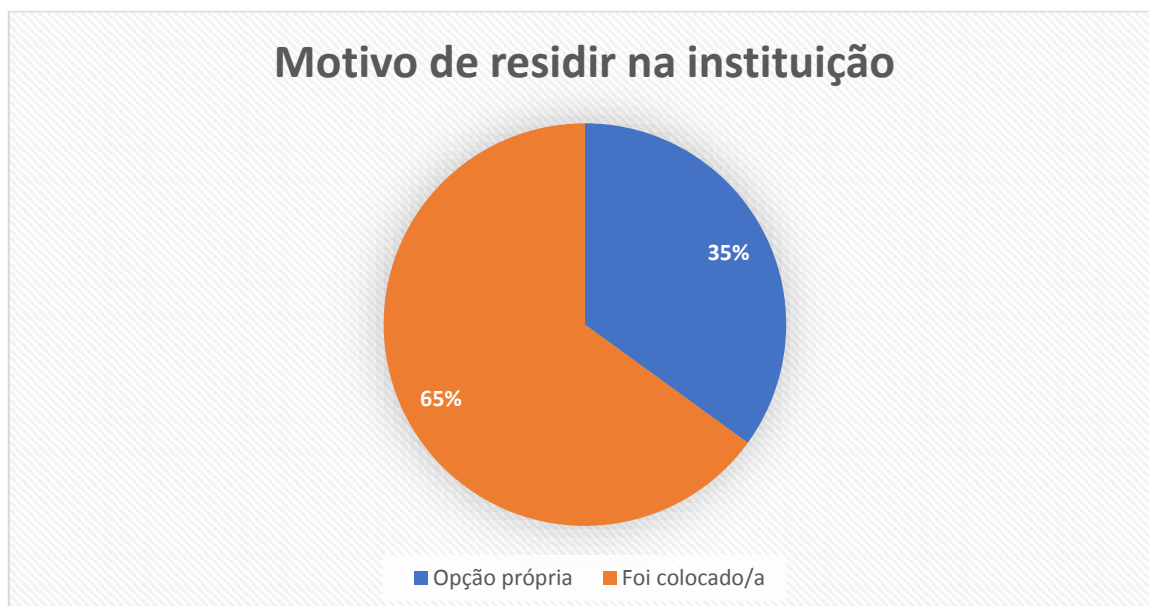


Gráfico 9- Motivo de residir na instituição

Questionados sobre os motivos que os levaram a recorrer à instituição, as respostas denotam que prevaleceu como que uma espécie de “imposição” (65%), por não terem condições e autonomia para permanecerem nas suas habitações; outros dos motivos mencionados foram a

solidão e, por razões profissionais, os descendentes, não conseguem proporcionar um bem-estar aos progenitores.

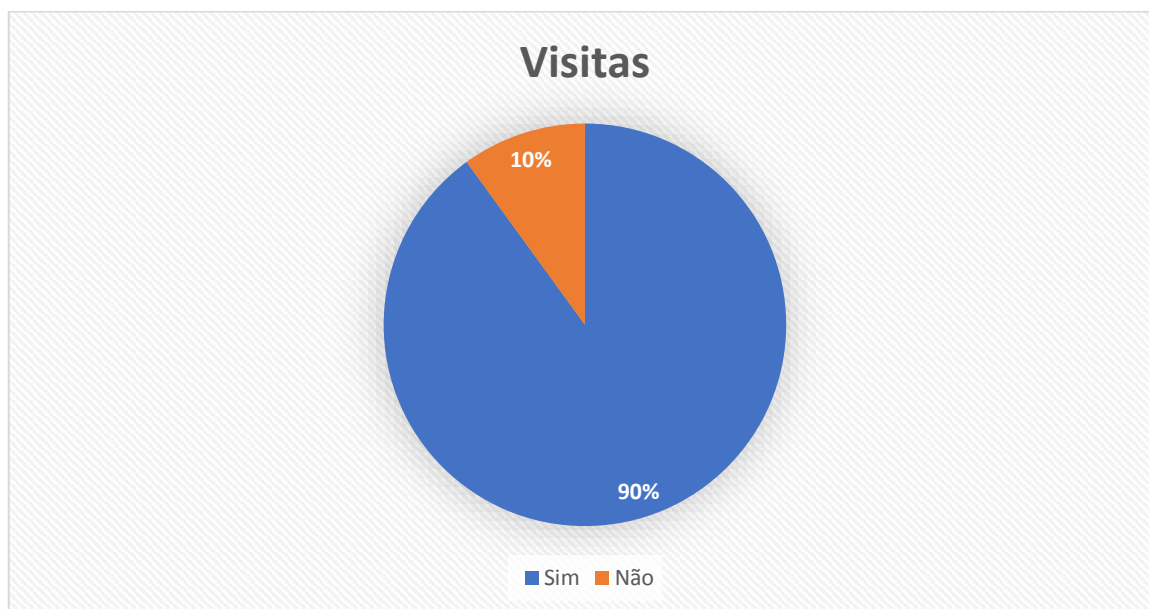


Gráfico 10- Visitas

Importa salientar que cerca de 90% dos indivíduos responderam que receberam visitas dos seus filhos, familiares, amigos e conhecidos, contudo, dois inquiridos não recebem visitas, um deles justificou que por ser autónomo tem autorização de sair da instituição.

2.3. Apresentação da problemática de intervenção do estágio

O presente projeto – *Semear o envelhecimento ativo numa residência sénior* – trabalhou a problemática do envelhecimento ativo, junto de vinte idosos, incidindo sobre as formas de colmatar o isolamento social e estimular a vivência em comunidade.

Os dados demográficos a nível mundial demonstram uma pirâmide etária invertida onde é possível verificar que a percentagem da população idosa tem vindo a crescer. Urge, portanto, que a sociedade contemporânea, se responsabilize e tome consciência deste cada vez mais premente problema social.

Prevalecem, todavia, na atualidade visões redutoras do processo de envelhecimento, sendo ainda, considerada como uma fase em que os indivíduos já não têm nada a presentear à sociedade, devendo apenas repousar usufruindo do período da reforma.

Pretendemos com este projeto contrariar esta atitude, propondo criar condições para que, numa perspetiva de promoção coletiva, que cada pessoa se desenvolva integral e harmoniosamente.

No nosso ponto de vista a pertinência do projeto, no âmbito da área de especialização do mestrado Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, prende-se como essas duas vertentes se articulam, em função dos objetivos cruciais: desenvolver competências de identificação, reconhecimento e validação de aprendizagens não formais e informais de educação/formação ao longo da vida; fornecer um quadro teórico-conceptual operacionalizada ao nível dos princípios, dos modelos e das manifestações temporais da educação de adultos e intervenção comunitária; proporcionar o conhecimento e um conjunto de métodos, técnicas e estratégias aplicáveis no campo da educação de adultos e intervenção comunitária; dinamizar processos de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de educação de adultos, animação e intervenção comunitária; e desenvolver competências de investigação no âmbito da educação de adultos e intervenção comunitária.

Em suma, todos os objetivos mencionados anteriormente, vão de encontro à nossa intervenção, na medida em que, utilizamos uma educação não formal para transmitir conhecimentos e valores de alta importância.

Segundo Antunes & Alves (2009) a intervenção comunitária, enquanto intervenção socioeducativa, que procura catalisar e rentabilizar as potencialidades e recursos das comunidades, tem vindo a afirmar-se como um meio de intervenção relevante na promoção da inclusão e mudança de situações sociais de auto e hétero exclusão.

A educação é promotora da inclusão e essa deve auxiliar-se da intervenção comunitária, já que esta parte da criação de processos de participação ativa de pessoas. Ou seja, uma intervenção só é bem-sucedida se tiver o envolvimento dos intervenientes, ao longo de todo o processo, mostrando, no final, algum progresso.

2.4. Diagnóstico de necessidades

O diagnóstico de necessidade constitui uma fase de capital importância na medida em que dela depende o sucesso de qualquer projeto. Desta forma, “o que está em causa, quando falamos em diagnóstico, é o conhecimento científico dos fenómenos sociais e a capacidade de definir intervenções que atinjam as causas dos fenómenos” (Guerra, 2000, p.129), pelo que podemos compreender, quando este não é bem executado, poderá causar danos no projeto tornando-o desajustado às necessidades do público-alvo. Logo, um bom diagnóstico é aquele que garante a “adequabilidade das respostas às necessidades locais e é fundamental para garantir a eficácia de qualquer projeto de intervenção” (Id., p. 131).

No que concerne ao projeto de intervenção desenvolvido no Lar Alcide Felgueiras, recorreu-se a diferentes técnicas, tais como, conversas informais, observação direta e inquéritos por questionário.

No item seguinte expõem-se os dados referentes à análise dos inquéritos por questionário que permitiram recolher informações sobre o diagnóstico de necessidades.

Deste modo, as questões que procurámos ver respondidas pelos utentes relacionavam-se com: como gostam de ocupar o seu tempo livre; se participam e gostam das atividades desenvolvidas na instituição e porquê; e, finalmente, que atividades gostariam de desenvolver neste projeto.

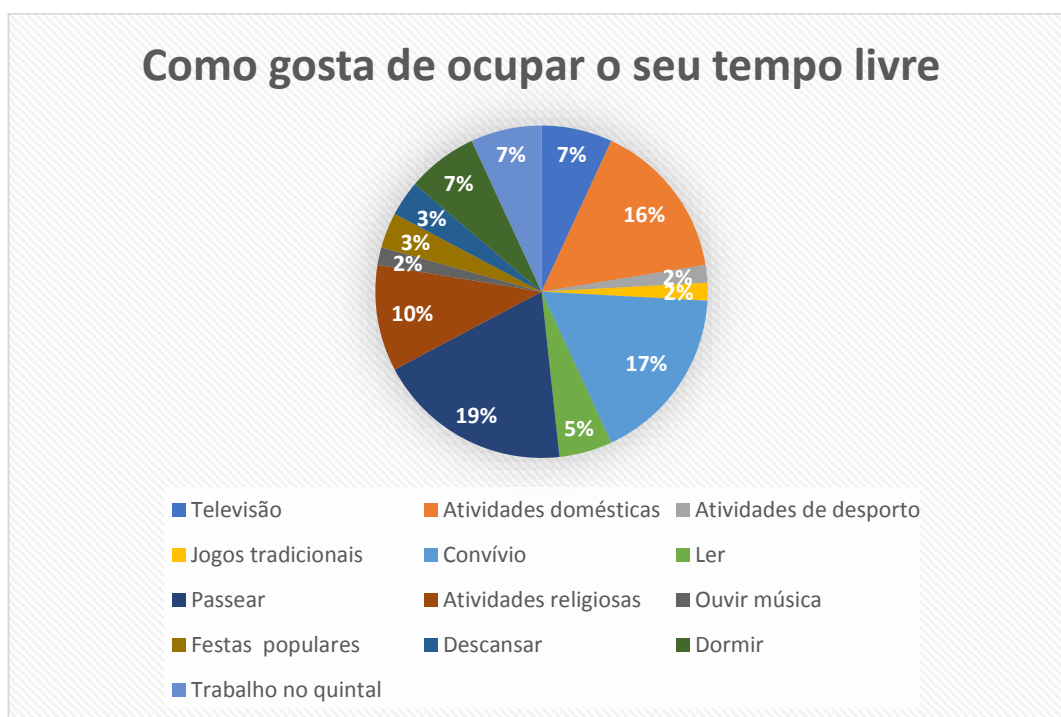


Gráfico 11- Como gosta de ocupar o seu tempo livre

Em relação à questão “como gosta de ocupar o seu tempo livre?”, as respostas foram variadas. Podemos constatar que apontam como preferências passear, indicado por dez utentes, seguido do convívio com familiares, amigos e colegas, aludido por onze pessoas. Verifica-se, ainda, que nove gostam de ocupar o seu tempo com atividades domésticas, um com atividades de desporto, três através de leitura, um com jogos tradicionais, seis com atividades religiosas, um a ouvir música, dois com idas a festas populares, dois a descansar, quatro a trabalhar no quintal e quatro a dormir.



Gráfico 12- Participação nas atividades desenvolvidas pela instituição

Relativamente à sua participação nas atividades desenvolvidas na instituição, maioritariamente afirmaram que participavam frequentemente. Todavia, alguns idosos referiram não manifestar qualquer interesse nas mesmas por diversos motivos, sendo um deles, dificuldades motoras.



Gráfico 13- Gosta das atividades desenvolvidas pela instituição?

Relativamente às atividades desenvolvidas pela instituição, todos os utentes responderam que gostavam delas, afirmando que são uma forma de passarem melhor o seu tempo, aprenderem coisas novas e, principalmente, sentirem-se ativos.

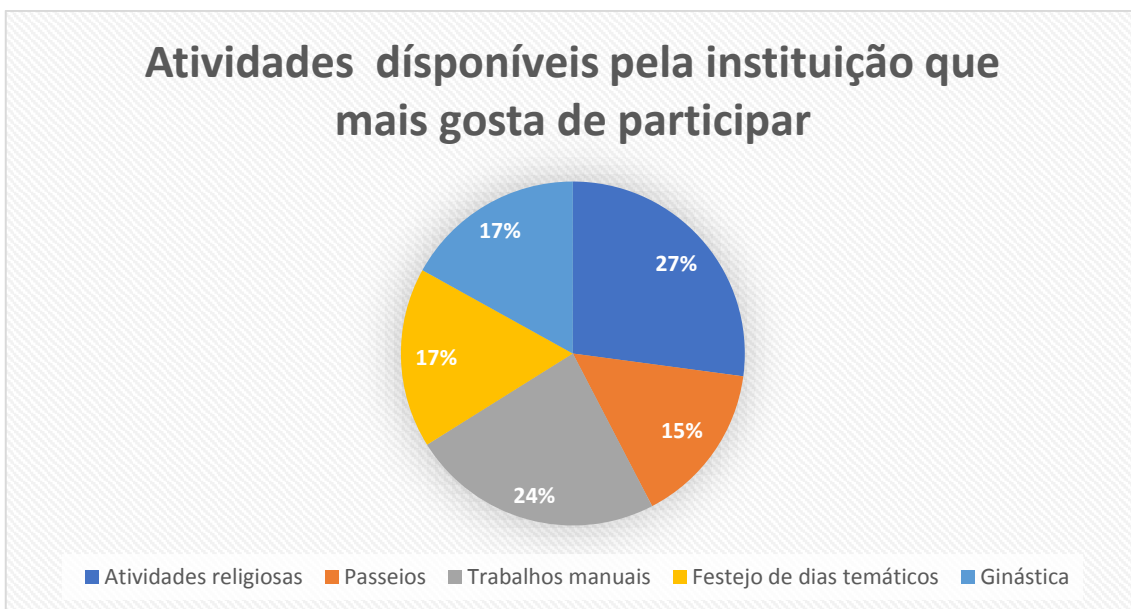


Gráfico 14- Atividades disponíveis pela instituição que mais gosta de participar

Quanto à oferta de atividades disponíveis pela instituição em que mais gostavam de participar, dezasseis pessoas demonstraram interesse por atividades religiosas, nove por passeios, catorze por trabalhos manuais, dez por festejos de dias temáticos e dez pela ginástica.



Gráfico 15- Atividades que gostavam de realizar

No que se refere às atividades que os idosos gostariam de desenvolver, percecionamos que os inquiridos manifestaram interesses muito variados. As atividades que recolheram mais adesão foram a culinária e o cinema. Por sua vez, as atividades do jogo da malha, de costura, dos cantares e do teatro foram as que obtiveram menos interesse.

III. Enquadramento teórico

3.1. Referência a investigações/intervenções sobre a problemática do estágio

É elementar que um investigador, aquando do desenvolvimento de um projeto de intervenção, “tome conhecimento dos trabalhos anteriores que se debruçam sobre os objectos comparáveis e que explicita o que aproxima ou distingue o seu próprio trabalho destas correntes de pensamento” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.48).

Neste sentido recorreremos à análise de trabalhos desenvolvidos com esta faixa etária, cujos objetivos perpassaram pela promoção do desenvolvimento do idoso por forma a aumentar e/ou elucidar a sua capacidade de ação no que diz respeito à sua qualidade de vida em vários contextos.

Os seguintes relatórios de trabalho são de Ana Catarina Santos Correia, Universidade do Minho, intitulado *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Ativo* (2010); de Ana Maria de Carvalho Gomes, Universidade do Minho, denominado *Acordes Saudáveis. Musicoterapia e educação para a saúde* (2011); de Natália da Conceição Magalhães Meneses, Universidade do Minho, designado *(Con)Viver na Terceira Idade: Contributos para um envelhecimento ativo no meio rural* (2015); e de Filipa Alexandra Fernandes Simões, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, denominado *USE IT OR LOSE IT Estimulação Cognitiva em Idosos Institucionalizados: A Estimulação como Meio de Prevenção da Demência* (2018).

O primeiro relatório - *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Ativo* – foi desenvolvido na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis com população idosa. Teve como principais objetivos a promoção da autoestima, o desenvolvimento da autonomia dos idosos e a criação de oportunidades para aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens, através de momentos de ócio e lazer.

Para alcançar estes objetivos foram trabalhados alguns temas, como por exemplo: “*O conhecimento*”, “*As competências do idoso*”, “*Os Afetos*”, entre outros. A animação sociocultural foi uma ferramenta indispensável a esta intervenção, na medida em que proporcionou explorar diferentes temas junto do público-alvo.

Quanto aos resultados deste trabalho, ressalta-se a satisfação do público-alvo relativamente às atividades realizadas, inclusive alguns idosos portadores de demência demonstraram sentir-se

integrados no grupo podendo contribuir com os demais. A mudança de hábitos enraizados foram-se dissipando à medida que o projeto ia sendo realizado. O despoletar de interesses, a persistência e a motivação foram elementos chaves nesta transformação. Segundo as considerações tecidas pela autora, o projeto teve um impacto positivo na melhoria da qualidade de vida deste público.

O segundo relatório - *Acordes Saudáveis. Musicoterapia e educação para a saúde* – foi realizada na área de especialização em Educação para a Saúde e constou com entrevistas aplicadas a musicoterapeutas e sujeitos em musicoterapia.

A musicoterapia embora desconhecida, ainda, por muitos, tem vindo a adquirir gradualmente centralidade no campo terapêutico, mas também no campo da educação para a saúde. Todavia, esta pesquisa teve como objetivos compreender a real influência e relevância da práxis da musicoterapia na promoção do desenvolvimento integral dos indivíduos, promovendo mudanças positivas que conduzem ao desenvolvimento educativo e salutogénico dos mesmos.

Segundo os dezoito profissionais inquiridos, por forma a alcançar tais objetivos recorreram a atividades de relaxamento (atividades corporais), motivação (criação de instrumentos), perceção (discriminação sonora), expressão de sentimentos (manuseio de instrumentos musicais) e organização mental (ritmo).

Quanto aos onze indivíduos inquiridos que usufruíram da musicoterapia, consideraram que existem benefícios consideráveis no que se refere à melhoria do seu estado de saúde tais como: desinibição, controlo emocional, aumento da autoestima e do estado de espírito, concentração, autoconhecimento, aumento da autoestima e da capacidade de comunicação, entre outros.

Importa referir que a musicoterapia foi abordada como uma prática curativa de reabilitação, cooperando fortemente para a preservação, manutenção e regeneração da saúde de indivíduos com patologias diversas.

O terceiro relatório - *(Con)Viver na Terceira Idade: Contributos para um envelhecimento ativo no meio rural* – foi desenvolvido no Centro Social e Paroquial em Vale de Neiva – Barcelos. Teve como objetivos gerais a promoção do desenvolvimento integral e harmonioso dos idosos; consciencialização dos idosos para a relevância de um envelhecimento ativo, como parte integrante do processo de educação ao longo da vida; proporcionar aos idosos novas experiências e aprendizagens para ocupação dos seus tempos livres. Por forma a alcançar estes objetivos, realizaram-se diversas ateliês, nomeadamente o *Ateliê de Artes Manuais e Decorativas*, o *Ateliê de Culinária*, entre outros.

É de salientar que as atividades foram implementadas segundo a metodologia da investigação- ação participativa, demarcadas a partir do diagnóstico de necessidades realizado com o público-alvo.

Segundo os resultados obtidos, a autora considera que a intervenção foi muito positiva e significativa na vida dos idosos, tendo contribuído para um aumento do bem-estar e qualidade de vida. As oportunidades apresentadas pelo projeto educativo consciencializaram os idosos que este pode e deve mudar as suas vidas, na medida em que atenuam o isolamento e a solidão de que muitas vezes são alvo, levando-os a recriar o sentimento de pertença a um grupo, a uma comunidade, renascendo para a vida sociocomunitária.

O último relatório- *USE IT OR LOSE IT Estimulação Cognitiva em Idosos Institucionalizados: A Estimulação como Meio de Prevenção da Demência* – foi projetado para uma Estrutura Residencial para Idosos (ERPI). A autora evidencia que o principal objetivo a alcançar com este projeto seria a promoção do envelhecimento ativo.

Deste modo foram delineados mecanismos que despertassem o interesse dos residentes em manter o seu bem-estar, contribuindo para a conservação das capacidades cognitivas. Ainda assim é de evidenciar, particularmente, o plano de ação “*Entrelaçar*” e “*Estimular e Capacitar*”. O primeiro debruçava-se na promoção da interação social, ou seja, na aquisição de aprendizagens e novas competências pessoais e relacionais. O segundo na promoção da autonomia, integração e participação social dos indivíduos.

Em termos metodológicos foi empregue uma metodologia qualitativa através de algumas técnicas de recolha de dados, como por exemplo, a análise documental, observação direta e entrevistas semiestruturadas. No entanto, paralelamente, foi utilizada metodologia quantitativa como o inquérito por questionário.

Importa ressaltar que nos projetos supramencionados se pode verificar que o público-alvo e a temática da promoção do envelhecimento ativo são aspetos comuns. Constatamos que as problemáticas da solidão, do isolamento social, do abandono da família e da institucionalização ainda se fazem sentir. Apesar das diversas respostas existentes, há necessidade de percorrer um longo caminho e torná-las como respostas sociais de banda larga.

Quanto às opções metodológicas, os trabalhos de intervenção realçam, tal como o nosso, o paradigma qualitativo, embora determinados métodos e técnicas adotados sejam distintos. Não obstante, eleva-se a animação sociocultural como a constituinte chave comum em todas as investigações e/ intervenções, uma vez que procura concretizar um mesmo objetivo: diligenciar a

participação do idoso em díspares atividades que promovam o seu desenvolvimento pessoal e social.

3.2. Correntes teóricas desenvolvidas

3.2.1. Envelhecimento

Cientificamente, na sua generalidade, o conceito de envelhecimento é definido como um processo natural, que, devido ao avançar da idade, atinge todos os indivíduos desde o momento em que nascem até ao momento em que morrem. Ao longo desse processo os indivíduos passam por várias etapas de desenvolvimento, sendo elas a infância, a juventude, a idade adulta e a velhice.

Intentando esta perspetiva, Jacob (2007, p.15) afirma, que “o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade e também um dos nossos grandes desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas”. Tendo a noção intrínseca de que o envelhecimento é um fenómeno biopsicossocial não podemos negar que “o envelhecimento humano nunca poderá ser descrito, explicado ou previsto sem termos em consideração as dimensões biológica, psicológica e social que lhe estão inerentes (...)” (Fonseca, 2006, p.53).

Partindo desta conceção, surgem novos dados que são importantes para um novo olhar sobre a temática. Segundo Fonseca (2006), os fatores psicológicos cruzam-se, inevitavelmente, com os fatores culturais, sociais e biológicos que acabam por interagir entre si, determinando como cada género vive e envelhece. Ou seja, embora o envelhecimento seja universal cada pessoa envelhece de maneira diferente, contribuindo para esta diversidade a diferença de género. Não só cada um envelhece de modo distinto como esse processo pode variar de homem para mulher.

Ainda segundo o mesmo autor, citando Papalia & Olds,(1992), divide a idade adulta em três períodos: a idade adulta jovem (20-40 anos); a meia-idade adulta (40-65 anos) e a idade adulta tardia (65 anos – em diante). Não obstante, torna-se extremamente complexo definir a idade de início da velhice, uma vez que depende das características holísticas de cada ser humano. “Velho é aquele que tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com a sociedade” (Zimerman, 2000, p.19).

Há duas décadas podíamos considerar uma pessoa com 65 anos como velha, contudo, atualmente, isso já não corresponde à realidade. Segundo o Instituto Nacional de Estatísticas (INE), a esperança média de vida aumentou significativamente. Por conseguinte uma pessoa de 65 anos ainda é considerada ativa aos olhos da sociedade.

Com o avançar da idade as características físicas começam a sobrevir, contudo essa não é a única modificação. O desgaste é, assumidamente, inevitável e é nesta fase mais suscetível que se podem despoletar certas patologias. Porém o segredo para viver com longevidade é aprender a viver com as limitações próprias da idade. Mesmo que um problema tome proporções elevadas, os seniores devem encarar essas situações com naturalidade e positividade.

Todavia, comumente deparamo-nos com o contínuo abandono e o isolamento dos idosos. Se fizermos uma rápida análise à sociedade percebemos, por exemplo, que eles não aceitam ser institucionalizados. A verdade é que o envelhecimento social traz uma alteração no *status* do idoso e na relação que este mantém com a sociedade. Essas alterações vão desde a crise de identidade às mudanças de papéis. Contudo, importa salientar que um indivíduo que ainda dispõe de um papel social ativo, uma boa autoestima, e mantém laços de afetividade com a família e a sua independência é um ser mais feliz e realizado. “Envelhecer é simplesmente passar para uma nova etapa da vida, que deve ser vivida da maneira mais positiva, saudável e feliz possível” (Id., p.28). Note-se que, embora o fenómeno do envelhecimento seja universal, ninguém envelhece da mesma forma.

Por outro lado, os aspetos psicológicos têm um impacto significativo na vida de cada sujeito, pois afetam diretamente a qualidade de vida e a longevidade. “Ao longo da idade adulta e sobretudo na velhice, as componentes biológicas têm de ser articuladas com outras condições, de natureza psicológica e ambiental, para se alcançar uma visão integrada e verdadeiramente global de aspetos como a saúde, a competência, a personalidade e o bem-estar psicológico” (Fonseca, 2006, p.54). Assim entende-se que a forma como envelhecemos está relacionada com a forma como nos desenvolvemos integralmente. Dito de outro modo, neste nível, os idosos sentem que já não conseguem resolver alguns dos seus problemas, ressentem-se pelo facto de a sua opinião não ter impacto e experienciam a complexidade em adaptar-se a novos papéis. Segundo Zimmerman (2000, p.25) “15% dos velhos necessitam de atendimento em saúde mental e 2% das pessoas com mais de 65 anos apresentam quadros de depressão, que, muitas vezes, não são percebidos pelos familiares e cuidadores”.

Estes dados, com o distanciamento de 20 anos, alertam-nos para o facto desta não ser apenas uma preocupação do último século, como se verifica que perduraram nos anos seguintes.

Vivemos num mundo acelerado, cheio de mudanças constantes e individualismo, que não deixa muito espaço para o desenvolvimento de competências de sociabilização e/ou preocupação pelo outro.

Por isso é imperativo criarmos mecanismos de integração para que os idosos se sintam acolhidos e com um papel importante na comunidade. Em suma, o envelhecimento é um processo que ocorre ao longo da vida, não havendo por isso períodos de desvinculação.

3.2.2. Envelhecimento demográfico

Na atualidade assiste-se cada vez mais, e em particular nos países mais desenvolvidos, a um progressivo envelhecimento da população. As causas que podem contribuir para este facto devem-se, particularmente, à diminuição constante da taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida dos indivíduos, o que leva a um decréscimo da proporção da população jovem e ao correlativo aumento da proporção da população mais idosa, e como consequência à inversão da pirâmide etária.

“O envelhecimento demográfico traduz alterações na distribuição etária de uma população expressando uma maior proporção de população em idades mais avançadas. Esta dinâmica é consequência dos processos de declínio da natalidade e de aumento da longevidade e é entendida internacionalmente como uma das mais importantes tendências demográficas do século XXI” (INE, 2015, p.1).

Em Portugal, como podemos verificar em seguida, a situação não é diferente.

Esperança de vida à nascença: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001)

Quantos anos, em média, pode uma pessoa esperar viver desde o seu nascimento?

Ano (idade) - Média

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
2000	76,4	72,9	79,9
2001	± 76,7	± 73,3	± 80,1
2002	77,0	73,6	80,2
2003	77,4	74,1	80,6
2004	77,7	74,4	80,9
2005	78,2	74,8	81,3
2006	78,5	75,2	81,6
2007	78,7	75,5	81,8
2008	78,9	75,8	81,9
2009	79,3	76,2	82,2
2010	79,6	76,5	82,4
2011	79,8	76,7	82,6
2012	80,0	76,9	82,8
2013	80,2	77,2	83,0
2014	80,4	77,4	83,2
2015	80,6	77,6	83,3
2016	80,8	77,7	83,4

Figura 1- Esperança de vida à nascença (média, idade), PORDATA, 2018

Através da leitura do gráfico, podemos verificar que o valor da esperança média de vida à nascença da população tem vindo, incessantemente, a aumentar no nosso país desde o ano de 2001 até ao ano de 2016. Refira-se que, no ano de 2001, a esperança média de vida para indivíduos do sexo feminino era de 80,1 anos, tendo aumentado para 83,4 em 2016; e para os indivíduos do sexo masculino, em 2001 era de 73,3 anos e em 2016 aumentou para os 77,7 anos.

Partindo desta constatação, e segundo os dados da PORDATA (2018), o índice de envelhecimento aumentou de 101,6% em 2001 para 153,2% em 2017.

Neste sentido aquilo que, de seguida, nos propomos analisar é a comparação entre o número de idosos existentes em 2001 e 2017 por cada 100 jovens, no concelho de Guimarães onde se desenvolveu o projeto.

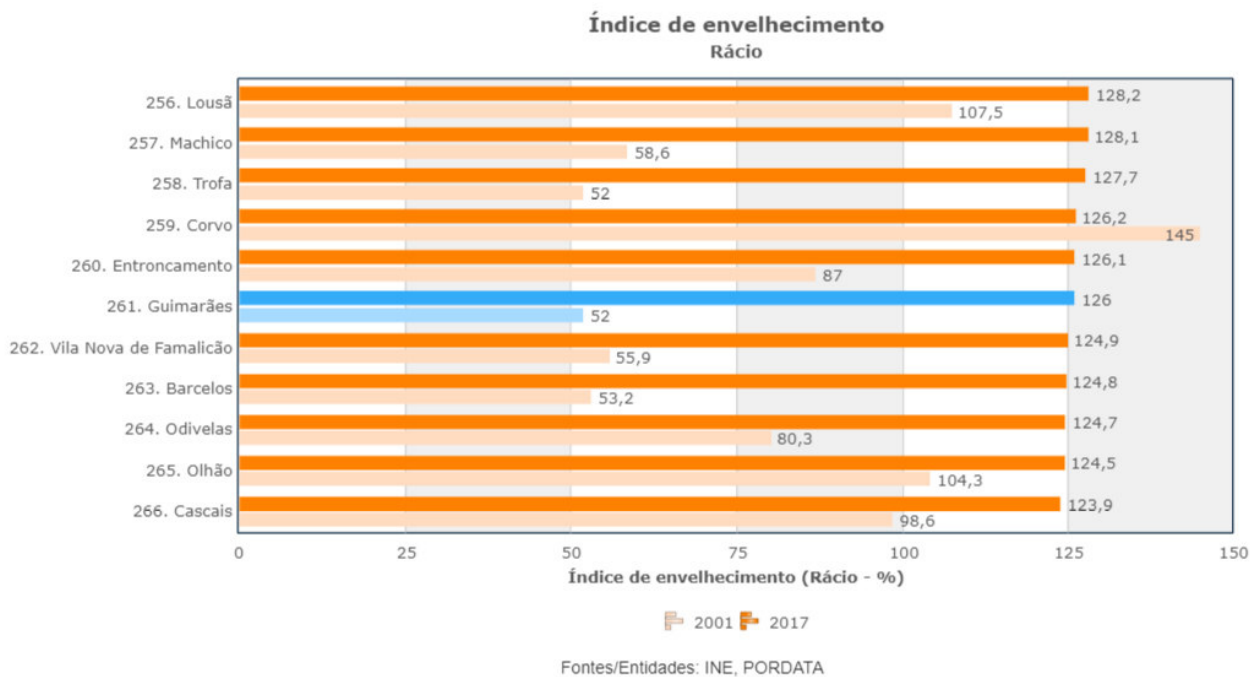


Figura 2- Índice de envelhecimento (rácio%), PORDATA, 2018

Observando o gráfico podemos apurar que o concelho de Guimarães, num universo de 308 concelhos existentes no país, encontra-se em 261^a lugar, no que ao índice de envelhecimento da população diz respeito. Em contrapartida, podemos também afirmar que foi um dos concelhos em que se verificou um maior aumento de idosos por cada 100 jovens pois, se em 2001 existiam cerca de 52 idosos para 100 jovens, no ano de 2017 esse número aumentou para 126 idosos por 100 jovens, o que representa um aumento de mais do dobro de indivíduos idosos comparativamente aos jovens.

Não obstante, isto remete-nos para o que mencionámos anteriormente, isto é, as causas que contribuem para o envelhecimento demográfico são a diminuição da taxa de natalidade e o aumento da esperança média de vida. Nesse sentido é crucial compreendermos qual a proporção destes valores no concelho de Guimarães.

População residente: total e por grandes grupos etários

Onde há mais e menos jovens, idosos ou pessoas em idade activa?

Indivíduo

Territórios	Grandes grupos etários	
	0-14	
Anos	2001	2017
Cabeceiras de Basto	3.546	2.176
Fafe	9.948	6.234
Guimarães	31.545	20.374
Mondim de Basto	1.648	771
Póvoa de Lanhoso	4.485	2.831
Vieira do Minho	2.536	1.325
Vila Nova de Famalicão	24.337	17.851
Vizela	4.917	3.211

Figura 3- População residente em Guimarães: por grupo etário, PORDATA, 2018

No que concerne ao número de crianças entre os 0 e os 14 anos existentes no concelho de Guimarães, podemos verificar que em 2001 havia 31545 crianças, sendo que em 2017 esse número reduziu para 20374. Este decréscimo patenteia uma queda de sensivelmente 65% no número de crianças.

População residente: total e por grandes grupos etários

Onde há mais e menos jovens, idosos ou pessoas em idade activa?

Indivíduo

Territórios	Grandes grupos etários	
	15-64	
	2001	2017
Cabeceiras de Basto	11.082	10.688
Fafe	35.676	33.423
Guimarães	111.627	107.597
Mondim de Basto	5.361	4.738
Póvoa de Lanhoso	14.884	14.715
Vieira do Minho	9.337	7.923
Vila Nova de Famalicão	89.939	91.972
Vizela	15.770	17.194

Figura 4- População residente em Guimarães: por grupo etário, PORDATA, 2018

Segundo os dados da PORDATA, a população residente em Guimarães com as idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos, em 2001 existiam 111637 indivíduos, sendo que este número diminuiu para 107597, em 2017.

População residente: total e por grandes grupos etários

Onde há mais e menos jovens, idosos ou pessoas em idade activa?

Indivíduo

Territórios	Grandes grupos etários	
	65 ou mais	
	2001	2017
Cabeceiras de Basto	3.173	3.025
Fafe	7.064	9.085
Guimarães	16.396	25.674
Mondim de Basto	1.532	1.537
Póvoa de Lanhoso	3.341	3.948
Vieira do Minho	2.785	2.829
Vila Nova de Famalicão	13.603	22.301

Figura 5- População residente em Guimarães: por grupo etário, PORDATA, 2018

Em contrapartida, no que diz respeito à variação do número de idosos com 65 ou mais anos apuramos que, em 2001 haviam 16393 idosos, sendo que este número aumentou em 2017 para 25674.

Todavia, nem todas as projeções são negativas. Constatase que, daqui a 60 anos, o envelhecimento demográfico tenderá a estabilizar. Segundo o INE (2017, p.1). “o índice de envelhecimento só tenderá a estabilizar na proximidade de 2060, quando as gerações nascidas num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações já se encontrarem no grupo etário 65 e mais”.

Por fim, no que toca às projeções para o futuro, o INE (2017) apresentou, num documento de informação à comunicação social, cenários atinentes às exequíveis transformações da população em Portugal, entre os anos de 2015 a 2080. Neste sentido as projeções são as seguintes: o número de idosos passará de 2,1 para 2,8 milhões; o índice de envelhecimento da população poderá ser de 459 idosos por cada 100 jovens, num cenário negativo ou de 261 idosos para 100 jovens num cenário positivo.

Em síntese, qualquer um destes cenários, julgamos nós, que podem vir a ser socialmente catastróficos, evidenciando-se assim a urgência em se trabalhar com e para os idosos no sentido de se fomentarem processos educacionais nos diferentes contextos das suas vidas.

3.2.3. Envelhecimento ativo

O envelhecimento é um processo universal. Não obstante, por forma a minimizar e/ou retardar os efeitos do envelhecimento, tem vindo a ser reconhecido a relevância de um envelhecimento saudável, ou seja, um envelhecimento ativo. Este último já passou por várias denominações como por exemplo envelhecimento ótimo, bem-sucedido ou até satisfatório. Porém, todas elas têm o mesmo significado e propósito, que é atingir um envelhecimento saudável e feliz.

“A saúde, mas também os padrões comportamentais e os afectos, as amizades e os contextos de vida, o tempo socioeconómico e histórico que experienciamos, tendem a confundir-se com os resultados dos percursos individuais, num balanço constante entre os factores da pessoa e do meio, mediados por significados e valores”. (Ribeiro & Paúl, 2011, p.1)

No seguimento desta reflexão, é possível indicar os factores que contribuem para um envelhecimento ativo, isto é, os aspetos que influenciam a vida do sujeito para que este atinja um envelhecimento mais pleno e confiante. Segundo Ribeiro & Paúl (Id., p.2) são seis os factores,

sendo eles de ordem: pessoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), comportamental (estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde), económico (rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno), de meio físico (acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros), sociais (apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso), e referente a serviços sociais e de saúde (orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade).

Este novo paradigma da ancianidade vem quebrar com a dificuldade dos padrões de sucesso surgindo, como sendo mais consensual, já que preconiza a qualidade de vida e a saúde dos seniores, com manutenção da autonomia física, psicológica e social e com a integração dos mesmos em sociedades seguras com o seu papel ativo na comunidade.

Convocando Ribeiro & Paúl (Id., ib.) diremos que é “um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento, (...) 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 profundamente heterogêneos e idiossincráticos”.

A realidade que se abate sobre o nosso país é de exclusão e abandono social. Veja-se o exemplo, a maior parte dos seniores vivem isolados do resto da comunidade, nomeadamente, encontrando-se desprovidos de papéis sociais ou com falta de expectativas face ao futuro.

Infelizmente, os nossos idosos ainda vivem muito o envelhecimento patológico descrito como uma fase má, associado a doenças e repleto de uma ausência de positividade. Para muitos, sobretudo os que se encontram num meio rural, provavelmente, o sedentarismo é a melhor estratégia para prolongarem as suas vidas. Ou seja, é um hábito intrínseco à mentalidade deles e que aos olhos de um educador é muito difícil de converter, mas não impossível.

Neste sentido torna-se uma questão educacional o envelhecimento com qualidade de vida. “Podemos ir aprendendo ao longo da vida a envelhecer com qualidade em contacto com diferentes agentes educativos, quer em contextos educativos formais, quer em contextos educativos não formais e informais apostados em promover a educação na perspetiva de um processo de transformação individual na tripla dimensão do saber (conhecimento), do saber fazer (habilidades) e do saber ser (atitudes) que permitam e promovam a qualidade de vida na última fase da vida” (Antunes, 2015, p.187). É urgente apostar numa progressão, ao invés de uma regressão, quase constante ao longo dos anos. Se formos ao fundo da questão entendemos que daqui a

quatro décadas talvez já não encontremos certos obstáculos, todavia, estamos a lidar com eles no presente e é disso que se trata: ajudar a população de agora e não nos preocuparmos com estatísticas e/ou previsões de 40 anos. É consequentemente um imperativo desconstruir os saberes errados que a terceira idade apresenta com base em estereótipos de anos. Apesar desta realidade patológica se verificar mais no meio rural, como acima sugerimos, também o meio urbano sofre com certos “clichés”.

Efetivamente consideramos que o mais pertinente nesta temática do envelhecimento ativo é a libertação e a capacitação de nós mesmos; sabermos que estamos a viver consoante as nossas escolhas e que são elas que determinam a maneira como iremos envelhecer. Dito de outro modo, “a nível individual o envelhecimento activo deve ser fomentado através de acções capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação e de autonomia assumem-se como uma prioridade” (Ribeiro & Paúl, 2011, p.2).

Tendo em consideração esta forma de entender o envelhecimento, Paúl e Fonseca (2005) abordam, com maior afinco, a questão da satisfação e qualidade de vida. De modo genérico, a ideia fulcral que transmitem centra-se na autonomia física, psicológica e social dos idosos, ou seja, ter autonomia é o primeiro passo para que os seniores tenham qualidade de vida e vivam ativamente. Por essa razão é que o critério, para determinarmos se há envelhecimento ativo ou não, é avaliarmos a pessoa, isto é, se essa mantém a sua dimensão de participação social, de autonomia física, psicológica e cognitiva. Do ponto de vista educacional, e de acordo com as linhas orientadoras dos autores referidos anteriormente, devemos sempre fazer por manter as capacidades que o indivíduo já possui, ao mesmo tempo que tentamos introduzir outras competências, não esquecendo que a pedra angular para o sucesso é que as pessoas percebam aquilo em que estão envolvidas.

Na mesma linha de pensamento, a abordagem do envelhecimento ativo

“emergindo de um posicionamento que enfatiza e apoia a responsabilidade das pessoas mais velhas no exercício da sua participação nos vários aspectos que caracterizam o seu quotidiano [...] requer acções ao nível de três pilares básicos: a saúde, a segurança e a participação social”.
(Ribeiro & Paúl, 2011, p.3)

O primeiro pilar apoia-se “em diagnósticos médicos ou percebida pelo próprio, a qual se institui desde logo como um dos aspectos centrais do envelhecimento” (Id.,ib.). Comparativamente ao pilar alusivo à segurança “abrange um largo espectro de questões macro que lançam um olhar crítico sobre o planeamento urbano e os lugares habitados, mas também atentam sobre os

espaços privados e o clima social de não-violência das comunidades” (Id., ib.). Por último, a participação social “na comunidade em que se está inserido, e que é marcado pelas relações estabelecidas com distintos subsistemas institucionais” (Id., ib.).

Assim sendo, “estes pilares nos quais assenta o envelhecimento activo mostram a dimensão e a complexidade do conceito, remetendo para cada um de nós a responsabilidade de os operacionalizar nos nossos contextos comunitários” (Id., ib.).

Efetivamente o envelhecimento é um fenómeno dissociativo. Depois de todo o conhecimento albergado sabemos que o ato de envelhecer já não é continuar a dar tempo ao tempo, mas sim dar qualidade ao mesmo. Acima de tudo, o envelhecimento surge como um processo de individualização e personalização, ou seja, permanece cingido a uma história individual de vida. A par disso está a velhice e velhice bem-sucedida que vem associada a três grandes categorias. “A primeira é a reduzida probabilidade de doenças, em especial as que causam perdas de autonomia. A segunda consiste na manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico, o que por vezes se denomina velhice óptima. A terceira é a conservação de empenhamento social e de bem-estar subjectivo” (Fontaine, 2000, p.147).

Neste horizonte de compreensão do processo de envelhecimento, Antunes (2015, p.189) reflete

“O envelhecimento ativo, enquanto processo de envelhecimento bem sucedido pressupõe como principal meta, melhorar a qualidade de vida das pessoas e aumentar a expectativa de uma vida saudável, contribuindo para a sua autonomia e independência, providenciando a satisfação das necessidades básicas de bem-estar físico e de segurança pessoal através de um ambiente que proporcione o desenvolvimento de laços sociais, e estabilidade emocional”.

Um envelhecimento bem-sucedido é complementado pela qualidade de vida e bem-estar, devendo ser diligenciado pelas várias fases do ciclo de vida, nas diferentes esferas sociais. A forma como envelhecemos depende de certo modo do empenho de cada um, enquanto agente da sua própria saúde, participação e segurança, ao longo dos anos.

Em matéria do envelhecimento ativo e saudável, Portugal está comprometido com as *Propostas de Ação da União Europeia para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (2017-2025)*, onde se contemplam como objetivos:

- a) “Promover iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas, e melhorar o acesso aos serviços de saúde e de cuidado, e respetiva qualidade;

- b) Incentivar o desenvolvimento de iniciativas para a promoção da autonomia das pessoas idosas;
- c) Promover a educação e formação ao longo do ciclo de vida focando a promoção da literacia em saúde;
- d) Incentivar a criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e participação das pessoas idosas;
- e) Apoiar o desenvolvimento de iniciativas e práticas que visem a promoção do bem-estar e segurança das pessoas idosas;
- f) Promover iniciativas e práticas para a redução do risco de acidentes na pessoa idosa;
- g) Fomentar investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável” (Id., p.19).

No seguimento das reflexões que fomos expondo, constatamos que trabalhar holisticamente o individuo impõe uma perspetiva multidimensional e coletiva, portanto, tem-se investido para tal em programas, projetos e ações educativas uma vez que se considera fundamental a educação como motor de mudança das veracidades individuais e coletivas. Verificamos assim que, os documentos europeus mais recentes, ostentam uma visão positiva do envelhecimento entendendo-o como uma oportunidade, valorizando os idosos e o tributo que podem conceder às comunidades em que se inserem orientando para a capacitação ou empoderamento dos sujeitos para um envelhecimento ativo e saudável.

Assim, parafraseado Antunes (2015, p.196) “podemos dizer que a intervenção educativa com idosos, quer no âmbito da educação para a saúde, quer no âmbito das atividades artísticas, lúdicas e culturais promove as condições e conhecimentos favorecedores da manutenção das capacidades físicas e cognitivas e dos relacionamentos interpessoais potenciando a integração social e a capacidade de adaptação resultando em níveis significativamente mais elevados de bem-estar e desenvolvimento humano”.

3.2.4. Educação de Adultos

O conceito de Educação de Adultos é analogamente novo uma vez que “até aos anos 50, a educação escolar, tendencialmente, considerava como seus beneficiários exclusivos as crianças e

os jovens e, entendia-se a si própria como sinónimo de toda a educação” (Antunes, 2001, p.32). Todavia, surge a necessidade de alargar os horizontes da educação pelo que começa a falar-se em reabilitação de adultos no sentido de formação contínua. Dito de outro modo, fala-se de educação como um processo que se faz em diferentes dimensões, ou seja, desde que se nasce até que se morre, e que procura melhorar as competências do ser humano no qual é designado por Educação ao Longo da Vida.

Rui Canário (2000, p.11), considera que a educação de adultos que hoje conhecemos é recente. Apesar de não constituir uma novidade, isto porque “concebendo a educação como um processo largo e multiforme que se confunde com o processo de vida de cada indivíduo, torna-se evidente que sempre existiu”, no entanto, o mesmo autor afirma que, só mais tarde, esta começa a ser encarada como um processo permanente e comunitário que extravasa a escola e abarca toda a sociedade.

No final do século XIX, e peculiarmente o século XX, apresenta-se como sendo a grande época da Educação de Adultos. A partir de 1949 a UNESCO começou a diligenciar as Conferências Internacionais de Educação de Adultos, as CONFINTEAS, nas quais se debatem e assinalam as grandes diretrizes e políticas globais da Educação de Adultos.

Em 1976, ocorre em Nairobi a 19ª Conferência da UNESCO. Desta conferência resulta, “um documento de reflexão e de síntese acerca do trabalho realizado ao longo do século XX sobre educação de adultos [...] constituindo-se com um conjunto de recomendações que todos os países devem seguir” (Antunes, 2001, p.45). Também é patenteada uma nova definição de Educação de Adultos, bem como, as suas finalidades e princípios sobre os quais deve reger-se. A partir desta recomendação, começa a falar-se de Educação ao Longo da Vida.

No que respeita à definição, nesta Conferência é ostentada a expressão “Educação de Adultos” como sendo um termo que designa

“ ... a 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 como adultos 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 perspetiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente”. (UNESCO, 1977, p.10)

Neste sentido, a Educação de Adultos deve gerar condições para que cada pessoa se desenvolva integral e harmoniosamente, em todas as dimensões, colocando-as como agentes da sua própria educação e ao serviço das suas comunidades, ou seja, fomentando sujeitos ativos, participativos, críticos, conscientes e criativos, agregando um processo permanente e comunitário de educação/aprendizagem. É de realçar que a educação detém um papel elementar, sendo fundamental dotar os indivíduos de ferramentas que possam instigar o seu desenvolvimento holístico e contínuo. Não obstante, a educação procura acima de tudo, que os indivíduos os saibam transferir para o seu dia-a-dia, com o objetivo de ser capaz de compreender o universo para o poder renovar.

Relativamente às finalidades são expostas algumas que, em particular, se afiguram fundamentais como, por exemplo, o facto de que a Educação de Adultos deveria cooperar para o desenvolvimento da “compreensão crítica dos grandes problemas contemporâneos e das transformações sociais, e a capacidade para participar activamente no progresso da sociedade numa perspectiva de justiça social” ou, a necessidade do desenvolvimento da “capacidade de aprender a aprender” (Id., p.11-12).

Os princípios pelos quais a Educação de Adultos se deve reger, aqueles que se mostram indispensáveis, são o facto de que esta deveria “ser concebida em função das necessidades dos participantes e aproveitar as suas diversas experiências no desenvolvimento da educação de adultos; atribuir a mais alta prioridade aos grupos menos favorecidos no ponto de vista educativo, numa perspectiva de promoção colectiva” (Id., p.12) e por outro lado, “reconhecer que cada adulto, em virtude da sua experiência vivida, é portador de uma cultura que lhe permite ser simultaneamente educando e educador no processo educativo em que participa” (Id., p.13).

Efetivamente todas as premissas, anteriormente citadas, são deveras relevantes. Quando se trabalha com pessoas e, em particular, com adultos, é fundamental que se tenha consciência de que cada pessoa tem as suas especificidades. Cada pessoa experienciou, ao longo da sua vida, diferentes vivências e tem, por isso, necessidades diferentes. É fundamental, enquanto educador de adultos, tomarmos consciência das suas necessidades e facultar-lhes ferramentas para que evoluam e acompanhem o progresso que se faz sentir, pois o homem é o agente ativo do seu processo educativo.

Sendo a Educação de Adultos um campo de grande complexidade e diversidade, Canário (2000, p.14) apresenta-nos quatro polos: a Alfabetização, a Formação Profissional, o Desenvolvimento Local e a Animação Sociocultural.

O primeiro polo – Alfabetização - corresponde “ao desenvolvimento de uma oferta educativa de segunda oportunidade dirigida, a adultos, que assumiu formas diferenciadas de acordo com a especificidade histórica e social dos diferentes contextos nacionais”. O polo similar à Formação Profissional, orienta “para a qualificação e requalificação acelerada da mão-de-obra, entendidas como requisitos prévios e indispensáveis a uma política desenvolvimentista” (Id., ib.). O terceiro polo - Desenvolvimento Local – é compreendido como sendo “o conjunto dos princípios e dos métodos utilizados tendo em vista encorajar uma comunidade a interessar-se e a assumir responsabilidades na melhoria das suas próprias condições de vida sociais e materiais” (Titmus, 1979, citado por Canário, 2000, p.15). Este é um campo ainda escassamente desenvolvido, mas que principia a ter, cada vez mais, um papel hegemónico na Educação de Adultos. O último polo - Animação Sociocultural - progrediu “no sentido de se tornar uma estratégia de intervenção social e educativa ao serviço de projectos de desenvolvimento em contextos socialmente deprimidos” (Canário, 2000, p. 15-16).

Aquilo que é fundamental contermos é que, em Educação, um projeto tem de ter sempre o objetivo de emancipar e transformar as pessoas no sentido de as melhorar. Ainda segundo o mesmo autor, citando António Nóvoa (1988), há seis princípios que orientam qualquer programa de formação de adultos. A importância das histórias de vida com as diversidades que a caracterizam formam o primeiro princípio. Por conseguinte, a formação - na trilogia do saber, saber ser, saber estar e fazer - articulada com as instituições e a sua implicação nos projetos, bem como a implicação dos formandos na resolução dos seus problemas baseado na tríade formação-ação, formação-investigação e formação-inovação formulam os três princípios seguintes. No quinto princípio, o autor defende que a formação deve ter um cariz essencialmente estratégico, recorrendo ao desenvolvimento de competências, terminando por referir já no último princípio que “ninguém educa ninguém”. A educação não é um caminho unilateral em que a aprendizagem está apenas num dos lados do caminho ignorando o monopólio do saber por parte de uns em detrimentos dos outros.

3.2.5. Intervenção Comunitária

Uma vez que trabalhamos com comunidades, é relevante descodificar o campo da intervenção comunitária. Marchioni (1999, p.10) afirma que esta começou por ser uma atividade

realizada por assistentes sociais, sendo que, nesta fase, o trabalho comunitário dividia-se em dois ramos: o da organização da comunidade e o do desenvolvimento comunitário. O primeiro aplicava-se, substancialmente, “*a las situaciones caracterizadas por el crecimiento económico y pleno empleo, en las que los diferentes servicios sociales (...) se coordinaban entre si para atender mejor las demandas particulares*”. Comparativamente ao desenvolvimento comunitário, este aplicava-se “*a las escasas zonas del interior de estos países considerados subdesarrolladas y, sobre todo, a los países del Tercer Mundo o en vías de desarrollo.*” (Id., ib.). Nos dias de hoje, a intervenção comunitária alberga as comunidades como um todo, já que, este procedimento visa o melhoramento das condições de vida de uma comunidade.

Assim, do ponto de vista educacional, entendemos que os indivíduos para além de serem os destinatários dos projetos, também se assumem como protagonistas. Ainda segundo o mesmo autor, a comunidade são todos aqueles que, de algum modo, cooperam para que a concretização do projeto suceda de forma equilibrada. Desta forma, estão introduzidas os responsáveis institucionais e os recursos técnicos, profissionais e científicos existentes, devendo trabalhar sempre em parceria. Não existe intervenção comunitária sem que a comunidade permaneça envolta no processo de intervenção; detenha um papel de sujeito ativo e possa colaborar para a transformação da realidade em que se inserem, ou seja, o processo de intervenção comunitária é um processo participativo. Não obstante, a intervenção comunitária tem o intuito de colmatar as dificuldades das populações, já que se baseia na endógeneidade, atendendo a qualquer tipo de necessidades sociais e/ou interesses expectativas da população.

García & Sánchez (1997), abordam os conceitos de intervenção comunitária e desenvolvimento comunitário como sendo sinónimos, e explanam que, o que os torna sinónimos, é a sua filosofia de renovação para convalescer as condições de vida a partir do desenvolvimento individual, processo de autorreconhecimento e comunitário, assim como, a metodologia que laboram.

Antunes (2008, p.84) evidencia que, “participar significa por parte da comunidade: tomada de consciência espontânea e/ou suscitada dos próprios problemas e interesses, compreensão da realidade e das situações-problema, organização, cooperação e responsabilidade, implicação e espírito de iniciativa na resolução dos problemas e promoção da qualidade de vida”. A implicação da comunidade é vista como uma variável constante no decorrer de todo o projeto de intervenção, principiando no diagnóstico, atravessando pela implementação, avaliação, supervisão e gestão do

projeto. Provendo a sua planificação, a educação de adultos deve ser feita a partir da comunidade, na comunidade, pela comunidade e para a comunidade (García & Sánchez, 1997).

Estamos numa sociedade em constante mudança, com necessidades diversas, conforme advertem García & Sánchez (1997, p. 272):

[proprias] de sociedades tecnológicamente avanzadas, que, sobre la base de un espacio democrático, aspiren al 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).

O mesmo será dizer que o desenvolvimento comunitário é um conceito bastante complexo. Porém, deve ser entendido nesta perspetiva, pois é através deste que se pode trabalhar a educação de adultos de forma emancipatória.

Estes conceitos não têm apenas em comum uma filosofia de ação, como mencionado anteriormente, mas também uma metodologia. Os autores fazem referência a três pilares: intervenção integrada, coordenada e globalizada; uma intervenção sistematizada e planificada e uma intervenção baseada na participação da comunidade. O primeiro pilar - intervenção integrada, coordenada e globalizada - responde à questão: que potencialidades tem? Quantos mais recursos utilizarmos de um local (humanos, financeiros, etc.,) mais sustentável este se torna e o grande objetivo é rentabilizar os recursos endógenos. Chama-se a isto criatividade, ou seja, capacidade de transformação. Já o segundo pilar - intervenção planificada e sistematizada - envolve um diagnóstico prévio, um estudo e profundo conhecimento da realidade com que vamos trabalhar. Este deve ser participativo, feito numa primeira fase pelos profissionais em conjunto com a comunidade, para que não se sobreponham a tudo o que já existe e não se correr o risco de fazer um projeto que não vai de encontro aos interesses do público-alvo. O último pilar - intervenção baseada na participação da comunidade - diz-nos que a comunidade deve ser o sujeito e objeto de desenvolvimento, daí ser imprescindível a sua participação. De modo a conseguirmos motivar a participação das pessoas, devem ser valorizadas as experiências e os conhecimentos de cada um.

Neste seguimento, torna-se necessário abordar o papel do educador comunitário. Conceição Antunes (2008), ressalta que a educação atua numa imensa diversidade de instituições públicas e privadas e num grande leque de programas/projetos. Os educadores devem adotar uma postura informativa/comunicativa e educativa/emancipatória, de empoderamento e convivencialidade,

congruentes em valores como: solidariedade, fraternidade, igualdade, liberdade e responsabilidade. Deve também ser um bom ouvinte, descartando determinados preconceitos, e consciente das diversidades culturais da população. É função dos educadores estimular, sensibilizar e motivar as populações à participação ativa dos indivíduos.

IV. Enquadramento metodológico do estágio

4.1. Apresentação da finalidade e objetivos do estágio

Após a concretização da fase de diagnóstico de necessidades, analisados os resultados da mesma e, por isso, circunscritas as linhas orientadoras por forma a direcionar as atividades e intervenções necessárias para alcançar os resultados pretendidos (Ezequiel Ander-Egg, 2000), é de mencionar a finalidade e os objetivos do projeto.

Neste sentido, as “finalidades indicam a razão de ser de um projecto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar” (Guerra, 2000, p.163).

Segundo Ezequiel Ander-Egg (2000; 2003) elucidar e expor os objetivos e metas, de forma clara, é um requisito elementar para a elaboração de planos de ação, complementando que estes não devem ser ambíguos nem incongruentes, mas precisos, atingíveis e unidirecionais. Na mesma linha de pensamento Isabel Guerra (2000) afirma que os objetivos gerais relatam orientações para as ações e são coesas com as finalidades do projeto. Traçam as linhas de trabalho a seguir e não são, por norma, expressos em termos operacionais.

No que concerne aos objetivos específicos, são os que “exprimem os resultados que se esperam atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando como a sua operacionalização” (Id., p.163.). É importante referir que por serem formulados em termos quantitativos e qualitativos levam à avaliação do projeto.

4.1.1. Finalidade da intervenção

Com base no diagnóstico de necessidades realizado, a finalidade do presente projeto de intervenção assentou na promoção do envelhecimento bem-sucedido/ativo.

4.1.2. Objetivos gerais

- Promover o envelhecimento ativo dos idosos;
- Estimular os idosos a nível cognitivo e motor;
- Potenciar a autonomia dos idosos e as relações interpessoais.

4.1.3. Objetivos específicos

- Despertar as relações interpessoais;
- Criar laços com a comunidade envolvente;
- Estimular a partilha de saberes conduzindo à valorização pessoal e social;
- Dinamizar atividades que promovam o desenvolvimento das capacidades físicas, cognitivas e emocionais.

4.2. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção

4.2.1. Definição do paradigma de intervenção/investigação

A seleção de um paradigma é uma fase crucial na elaboração de um projeto. Conceição Antunes (2008), defende que não são os objetivos que se devem transformar, mas as ferramentas, as metodologias e os contextos, que carecem de ser variados por forma a se alinharem às necessidades das pessoas, dos problemas e das comunidades.

O conceito paradigma “consiste num conjunto aberto de asserções, conceitos ou proposições logicamente relacionadas e que orientam o pensamento e a investigação” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 52). Neste sentido a forma como investigamos, recolhemos e analisamos os dados, assim como os métodos e técnicas que utilizamos para comparação e análise, são persuadidos pelos paradigmas.

Quanto à sua natureza investigativa, podemos situar este projeto no paradigma qualitativo interpretativo hermenêutico. Em conformidade com os autores Bogdan e Biklen (Id., p.53), o objetivo primordial da investigação qualitativa é o de investigar os fenómenos no seu ambiente natural analisando toda a sua complexidade, com intuito de “compreender o significado que os acontecimentos e interações têm para pessoas vulgares, em situações particulares”. Assim, a recolha de dados é concretizada transversalmente do contacto direto com os indivíduos no seu ambiente, sendo estes o mais descritivos possíveis. Dito de outra forma, o objetivo do investigador, é compreender e decifrar a leitura que as pessoas constroem da sua situação/problema.

Existem duas grandes derivações metodológicas dos paradigmas de investigação denominados por: perspectiva quantitativa e perspectiva qualitativa. A perspectiva quantitativa é inspirada no paradigma positivista/quantitativo ou tecnocrático. Do ponto de vista concetual, a investigação centra-se na análise de factos e fenómenos notáveis e na avaliação em variáveis comportamentais. Do ponto de vista metodológico, caracteriza-se como um modelo hipotético-dedutivo (Id., ib.). A perspectiva qualitativa, por sua vez, procura a obtenção de resultados com objetividade, ou seja, pelo reconhecimento da subjetividade e esclarecimento dos resultados do projeto que desenvolvemos. A nível concetual os objetos do estudo são os propósitos e as situações, isto é, ocupam-se na procura de ideias e significados nas ações individuais e nas interações sociais a partir da perspectiva dos diferentes intervenientes no processo (Id., ib.).

Segundo Bogdan & Biklen, que tem por base as ideias de Greene (1978, cit. in id., p.54), o paradigma qualitativo tem à sua “disposição múltiplas formas de interpretar as experiências, em função das interações com os outros e que a realidade não é mais do que o significado das nossas experiências”, pelo que os mesmos autores afirmam, apoiados em Berger & Luckmann (1967, cit. in Id., ib.), que “a realidade é socialmente construída”. Deste modo, consideramos que este é o paradigma que melhor se adequa à forma como desenvolvemos este projeto na medida em que, nos ajudou a identificar as semelhanças e os aspetos comuns às histórias de vida dos nossos idosos, possibilitando-nos reconhecer que cada um deles, devido às suas experiências, lida com as situações de forma diferente.

4.2.2. Metodologia de intervenção/investigação

O processo de intervenção tem como principal objetivo a melhoria das condições de vida das populações atendendo a qualquer tipo de carências sociais, interesses ou expetativas da população.

García e Sánchez (1997) e Antunes (2008) salientam que a intervenção deve, permanentemente, partir da veracidade, estimular o diálogo, a participação, a atitude reflexiva e crítica, a criatividade, o desenvolvimento pessoal e social e a transformação social e cultural.

Tendo em consideração estes propósitos podemos evidenciar que a metodologia educativa mais apropriada à intervenção comunitária é, segundo Ander-Egg (1990), a de investigação-ação

participativa. Para melhor compreender este método, o autor começa por esclarecer cada um dos elementos que o constituem.

A metodologia da investigação, trata-se de um “*procedimento reflexivo, sistemático y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad, con expresa finalidad práctica*” (Ander-Egg, 1990, p. 32). Relativamente à ação, “*significa o indica que la forma de realizar el estudio es ya un modo de intervención y que el propósito de la investigación está orientado a la acción, siendo ella a su vez fuente de conocimiento*” (Id., ib). Por fim, a participação pressupõe “*una actividad en cuyo proceso están involucrados tanto los investigadores (o equipo técnico) como la misma gente destinataria del programa, qui ya no son considerados como simples objetos de investigación*” (Id., ib.).

Na mesma linha de pensamento, Guerra (2000, p.53) considera que “a investigação-ação não constitui tanto uma técnica de recolha de informação, mas uma nova aproximação da investigação, sendo uma modalidade que torna o actor investigador, e vice-versa, e que conduz a acção para considerações de investigação”. Assim, a investigação-ação resulta na recolha de informações metódicas com o objetivo de diligenciar mutações sociais. Os investigadores agrupam dados ou provas, para denunciar situações de injustiça, com o objetivo de expor exortações vocacionadas à mudança. Podemos então afirmar que o ponto forte desta metodologia é o facto de a comunidade estar envolvida no processo de intervenção, ter o papel de sujeito ativo e poder contribuir para a transformação da realidade em que se insere.

Relativamente ao objetivo do estudo, este “*se decide a partir de lo que interesa a un grupo de personas o a un colectivo*” (Ander-Egg, 1990, p. 35), ou seja, o estudo é sempre feito a partir de um problema real da comunidade. A principal finalidade desta metodologia intui que haja uma “*transformación de la situación-problema que afecta a la gente involucrada*” (Id.,ib.), no sentido do enriquecimento da população. Existe também uma “*estrecha interacción/combinación entre la investigación y la práctica; entre el proceso de investigación y la acción interventora*” (id.,ib.), ou seja, há uma preocupação em investigar para que depois se possa intervir de forma eficaz no processo de transformação.

Guerra (2000, p.53-55) segue a mesma linha de pensamento, acrescentando que, o público-alvo deve ser assumido como o principal agente da mudança que se pretende alcançar, mas, para isso, é necessário que compreenda a situação-problema e que conheça as suas responsabilidades em todo o processo. Esta metodologia propõe que haja uma escuta ativa por parte dos profissionais e que estes saibam tratar todos os indivíduos de igual forma pois todos têm

um papel ativo e fundamental na transformação da realidade pretendida. É também elementar que se faça um “*compromiso efectivo y declarado del investigador/es con la gente involucrada en el programa y que participa en el estudio y transformación de su realidad*” (Ander-Egg, 1990, p. 36), quer isto dizer que é fulcral que seja feito um compromisso entre os técnicos e o público-alvo de modo a que entendam que o problema do segundo, passa a ser do primeiro e vice-versa, sendo por isso crucial o trabalho em equipa.

Esta metodologia é aquela que melhor se adequa a este projeto uma vez que o mesmo foi delineado a partir de uma situação/problema real. Cientes das necessidades, e após análise de diferentes problemáticas manifestadas pelo público-alvo, denota-se uma inteira importância da participação ativa deste grupo em todo o processo/projeto para que partilhem os seus interesses, necessidades, expectativas, ou seja, toda a informação necessária para a conceção, implementação e avaliação do projeto.

4.2.3. Métodos e técnicas de investigação

Durante a execução do presente projeto educativo recorreremos a métodos e técnicas de investigação, que nos permitiram recolher os dados que necessitávamos acerca do nosso público-alvo, das suas necessidades e dos seus interesses, além da necessária caracterização da instituição e do contexto social.

Método é um procedimento geral de recolha e análise de informação e um modo de abordagem do real para a sequência das operações e os objetivos concretos da investigação. Técnica é uma combinação de procedimentos determinados para seriar a informação resultante dos vários processos de recolha, ou seja, são recursos auxiliares que conferem ao método uma feição específica.

Para tal foi necessário recorrer aos seguintes instrumentos: inquérito por questionário, observação direta, conversas informais, pesquisa e análise documental, diário de bordo, registo fotográfico e entrevista semiestruturada.

A. Observação direta

A observação direta é uma técnica poderosíssima de investigação pois consiste 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”* (Ander-Egg, 1987, p.127), ou seja, permite aos investigadores recolher informação, de modo sistemático, através da convivência direta com a realidade, ajudando-os a identificar e a interpretar determinados comportamentos.

Na mesma linha de pensamento Quivy & Campenhoudt (1992, p.196) afirmam que “a observação é um processo global de captação direta e imediata da realidade mediante o recurso a métodos e a técnicas de recolha de registo de informações”. É de ressaltar que “trata-se de um método no sentido restrito, baseado na observação visual, e não na ‘observação’ enquanto quinta etapa do procedimento” (Ib.). Permite a observação e registo de afirmações não-verbais, de práticas rituais de cariz cultural e social, bem como da interação social verificada.

Segundo De Ketele (1999) define-se por observação um processo de impressão equiparado ao da reprodução de uma fotocópia, processo este que requer atenção que consoante os casos observados, vai alterando o seu grau. Embora a visão seja de facto o sentido de maior importância para este método, os outros sentidos podem ser utilizados de igual forma; a audição, o olfato, o tato e o gosto. Este método exige sobretudo um atento exercício mental de modo a que se possa recolher a cada observação o maior número de informações e respostas do que foi observado. Para o investigador o processo de observação é a fase exploratória que aflui na produção de uma hipótese no quadro de uma investigação experimental.

Existem duas formas distintas de falarmos da observação participante. Parafraseando Bogdan & Biklen (1994, p.90), “a melhor técnica de recolha de dados consiste na observação participante e o foco do estudo numa organização particular (escola, centro de reabilitação) ou nalgum aspeto particular dessa organização”, no entanto, Chizzotti (1991, p.90) refere que “a observação direta ou participante é obtida por meio do contato direto do pesquisador com o fenômeno observado, para recolher as ações dos atores em seu contexto natural, a partir de sua perspectiva e seus pontos de vista”.

Os profissionais recorrem predominantemente a este método de investigação, sendo singular na captação de atitudes no momento em que eles ocorrem, possibilitando uma melhor percepção da realidade e operando como um aditivo relevante às restantes técnicas.

B. Conversas informais

Esta técnica é recorrentemente utilizada porque, *“en general se trata de consultar a personas y entidades presumiblemente dotadas de información válida y utilizable de cara al programa a realizar”* (Ander- Egg, 1987, p.131). Neste sentido, as conversas devem efetuar-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”* (Id., ib.).

Segundo a mesma fonte, as conversas informais possibilitam não só captar as vivências in loco da população a investigar, mas também, equiparar as “palavras” com as “atitudes”, proporcionando a recolha de informação mais autêntica.

O investigador, aquando a aplicação deste método, deve privilegiar os conhecimentos que deseja adquirir, possibilitando um diálogo direcionado à obtenção de dados significativos.

Como tal, esta técnica é explorada ao longo do projeto nas diferentes fases, o que nos permite desde o início criar pontes de ligação com o público-alvo, ir acompanhando o desenrolar das atividades - pela perspetiva dos idosos - e reunir informações relevantes registadas no diário de bordo.

C. Pesquisa e Análise Documental

Segundo Ander-Egg (1987, p. 134-135), a pesquisa documental é constituída por *“ponerse en contacto con esa parte de la realidad en la que se ha de actuar, a través de lo que otros vieron o estudiaron de ella”*. Estes documentos *“son hechos o rastros de ‘algo’ que ha pasado, de ahí que, como ‘testimonios’ que proporcionan información, datos o cifras, constituyen un tipo de material muy útil para la investigación social”* (Id., p.135).

Os autores Bogdan e Biklen (1994), mencionam que a documentação pode ser de vária índole: documentação interna da instituição onde aglomera esclarecimentos sobre as suas condutas, particularmente, normas e regulamentos; o organograma onde especifica a disposição hierárquica dos filiados, por sua vez, a documentação alusiva à comunicação externa apresenta, a título de exemplo, notificações à comunicação social e panfletos para consumo público. É através deste método de recolha e análise de dados que o investigador detém um maior conhecimento e compreensão de informações relevantes ao estudo.

A sua pertinência permitiu aprofundarmos os nossos conhecimentos com o intuito de melhor conhecer a realidade e tornar esta intervenção o mais coerente possível. Assim a revisão literária apoiou-se fundamentalmente nos trabalhos/obras de autores de renome, nos sites PORDATA e INE e em documentos institucionais e legislativos, como por exemplo, o regulamento interno, organograma e o plano de ação.

D. Inquérito por questionário

Frequentemente empregue na investigação empírica por várias ciências sociais este processo técnico, “consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, (...) ou sobre qualquer outro ponto que interesse aos investigadores” (Quivy et al, 1992, p.190). Na visão de Chizzotti (2000, p.55), “o questionário consiste em um conjunto de questões pré-elaboradas, sistemática e sequencialmente dispostas em itens que constituem o tema da pesquisa, com o objetivo de suscitar dos informantes respostas (...) sobre assuntos que os informantes saibam opinar ou informar”.

Esta é uma técnica que nos permite obter e/ou aprofundar informação acerca de determinada população, contexto ou público-alvo. É, substancialmente, através dos inquéritos por questionário que se constrói uma análise do diagnóstico de necessidades permitindo, não apenas conhecer o público-alvo, mas também, compreender quais as suas necessidades e interesses.

Neste sentido, optámos por aplicar ao nosso público-alvo dois inquéritos por questionário em circunstâncias diferentes. O primeiro inquérito foi aplicado na fase de diagnóstico (apêndice I) e o segundo na fase de avaliação final (apêndice III). No início dos inquéritos fizemos referência ao objetivo do mesmo e apelamos a que respondessem com honestidade às perguntas. Importante salientar que, nos dois inquéritos, constam questões fechadas e abertas.

Finda a sua aplicação, e respetiva análise, os resultados foram explanados com o recurso a gráficos de análise de conteúdo.

E. Diário de bordo

O diário de bordo é um registo da observação direta, que permite “*el relato escrito cotidianamente de las experiencias vividas y de los echos observados. Puede ser redactado al final de una jornada o al término de una tarea importante*” (Ander-Egg, 1987, p.129). Nesta mesma linha de pensamento Bogdan e Biklen (1994), caracterizam-no como uma exposição escrita do que o investigador analisa, escuta, vive e reflete durante a recolha de informações, compondo desta forma um instrumento de reflexão. Deste modo, as notas de campo são compostas por informações atinentes às aprendizagens realizadas no terreno, citações do público-alvo e reflexões pessoais do investigador.

Tendo em conta o referido, apostámos na construção de um diário de bordo com uma estrutura de natureza flexível, onde se registaram os dados que nos pareceram mais relevantes para o nosso estudo. Este método foi utilizado na fase de diagnóstico, permitindo assentar diversas observações e as conversas informais mantidas com os idosos. Posteriormente, foi utilizado como base de registo das atividades possibilitando detalhar os recursos empregues, as estratégias utilizadas, as sensações e emoções sentidas e/ou manifestadas pelo público-alvo, bem como, identificar algumas limitações encontradas ao longo do processo. De salientar ainda o seu papel preponderante de supervisão, já que nos apoiou na fase de avaliação do projeto e permitiu refletir sobre a nossa ação enquanto educadores.

F. Registo fotográfico

Segundo Bogdan & Biklen (1994, p.183) a recolha de material referencial dá-nos “fortes dados descritivos” podendo ter uma dupla funcionalidade: a perceção do subjetivo ou a análise indutiva. Quando concebida pelo investigador podem simplificar a recolha de dados factuais, usada como complemento da observação, por forma a lembrar e analisar singularidades que pudessem vir a ser descorados (Id., ib).

Este registo ocorreu ao longo de todo o projeto e revelou-se um auxílio precioso de observação, permitindo não só “reviver” acontecimentos, como também, saber com maior exatidão quem participou nas atividades.

G. Entrevista semiestruturada

A entrevista é considerada uma componente significativa no estudo e compreensão do ser humano, bem como na coleta de dados que possibilita a recolha de “informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p.192).

Explicando Bogdan e Biklen (1994), qualificada por um contacto direto entre o investigador e entrevistados, a entrevista tem como função recolher informações relatadas na primeira pessoa, permitindo ao entrevistador/investigador alcançar intuitivamente como os entrevistados compreendem as situações.

Este exemplo de recolha de dados com grande multiplicidade, tem variação na sua estrutura, podendo ir de semiestruturadas/não estruturadas a questões abertas/fechadas.

Segundo o autor Ander-Egg (2003), a entrevista semiestruturada, ainda que apoiada num guião, ocorre livremente. O entrevistador/investigador adota uma postura flexível, quer na formulação de perguntas, quer na sua configuração, conseguindo apropriar a sua linguagem ao contexto. Este modelo de entrevista viabiliza um debate livre de conteúdos, possibilitando aos intervenientes expressar as suas convicções e referências, sem quaisquer limitações ou influências, utilizando a sua própria nomenclatura.

Na ótica de Bogdan e Biklen (1994) para efetuar uma boa entrevista, é fundamental garantir que o entrevistado se sinta descontraído para expor as suas conceções a fim de recolher dados consideravelmente significativos.

Por fim e de modo a complementar as informações recolhidas pela observação direta e conversas informais, realizou-se, na fase de avaliação final, uma entrevista semiestruturada (apêndice IV) às colaboradoras da instituição que acompanharam o projeto (Diretora Técnica, Animadora Sociocultural e Psicóloga). Assim, foram expostas questões guia que possibilitaram ao entrevistado expressar-se através de conhecimentos e vivências, em torno do projeto desenvolvido.

4.2.4. Métodos e técnicas de intervenção

A intervenção comunitária em educação tem como principal objetivo a melhoria das condições de vida de uma comunidade, partindo do princípio de que, como nos diz Marchioni (2001), toda a realidade é passível de ser melhorada.

Não obstante o público-alvo deve ser assumido como protagonista de todo o processo, pelo que há a necessidade de cativar a população, não só transversalmente de temas/assuntos que sejam do seu proveito, mas similarmente através das técnicas de intervenção empregues.

As técnicas de intervenção desenvolvidas neste projeto de intervenção passaram pela animação sociocultural, dinâmicas de grupo, brainstorming e musicoterapia.

A. Animação Sociocultural

Durante a década de 50 e 60, nasceu na Europa, a Animação Sociocultural como resposta à crise de identidade, à descida da qualidade de vida e à atonia social, tendo em comum aspetos negativos. Dito de outro modo, a animação sociocultural evoluiu no sentido de se tornar uma estratégia de intervenção social e educativa ao encargo de projetos de desenvolvimento em contextos socialmente débeis. Neste sentido, Trilla (2004, p.25) adverte que a animação sociocultural pode ser caracterizada como “um método, uma maneira de proceder ou uma técnica, um meio ou um instrumento”, tendo por objetivo desenvolver a reflexão crítica sobre a realidade vivida pela comunidade, promovendo nos seus filiados uma postura de participação ativa no processo do seu próprio desenvolvimento, quer social quer cultural. Por outro lado, Ander-Egg (2000, p.100) afirma que esta é entendida como:

“[...] um conjunto de técnicas sociais que, com base em uma pedagogia participativa, visa promover práticas e atividades voluntárias que, com a participação ativa das pessoas, se desenvolvem dentro de um grupo ou comunidade específica, e se manifestam nas diferentes áreas do desenvolvimento da qualidade de vida”.

Sendo a animação sociocultural um campo de grande complexidade e diversidade, Trilla (2004) apresenta-a como resposta a uma determinada realidade social, sendo ela institucional, intencional e sistemática. É institucional porque revela distintamente os diferentes atores e agentes, ou seja, que faz sentido existir em rede. É intencional como uma resposta que tem finalidade concreta. Por fim, é sistemática quando essa resposta é organizada e estruturada visando dois grandes objetivos: promover a participação ativa e promover a participação voluntária.

Neste contexto, animação sociocultural

Quanto aos métodos e técnicas a utilizar na animação sociocultural, Ander-Egg (2000) salienta que devem ser orientados para promover a participação da comunidade, fortalecer as redes sociais e fomentar a autonomia pessoal e comunitária.

De modo a alcançar os objetivos supramencionados, o mesmo autor elencou os vários tipos de atividades em cinco categorias: culturais de formação – atividades que desenvolvem o espírito crítico e a aquisição de conhecimentos; de difusão cultural – baseadas no acesso à produção e herança cultural; artísticas não profissionais – com o intuito de estimular a criatividade e inovação; lúdicas – relacionadas com a prática de exercício físico ou atividades no exterior; e por fim sociais – com o objetivo de desenvolver o associativismo e cooperação.

Neste projeto recorreremos a diversas técnicas transversais às categorias apontadas anteriormente, em particular no ateliê de culinária e na oficina lúdico-pedagógica.

B. Dinâmicas de grupo

As dinâmicas de grupo diligenciam integralmente o envolvimento dos

“participantes na direcção das mudanças desejadas pelo grupo, simulando circunstâncias vivenciais que beneficiem o meio social onde se está inserido, a explorar lideranças, a promover motivação, a estimular a participação, a favorecer o entusiasmo e outras competências básicas importantes” (Miranda, 2003, p.31).

Como o próprio nome indica, este é um método utilizado em grupo, que procura envolver o público-alvo e fortalecer a cooperação e interação dos participantes. Espontaneamente é utilizada através de apresentações, jogos de conhecimento, aprendizagens, atividades de estimulação cognitiva, avaliações, autoavaliações, entre outros.

Esta técnica foi desenvolvida ao longo do projeto no final de cada atividade de modo a perceber a capacidade de consolidação de conhecimentos e de aprendizagens obtidas por parte do público-alvo.

C. *Brainstorming*

O *brainstorming* - ou tempestade de ideias - é uma dinâmica de grupo cujo objetivo passa por explorar competências criativas dos seus intervenientes, com o intuito de “reduzir a inibição a fim de favorecer a produção máxima possível de ideias para resolver um problema, por muito extravagante que pareça, com o fim de otimizar as oportunidades que uma ideia potencialmente útil pode produzir” (Trilla, 2004, p.184). Quer isto dizer que a técnica propõe que o público-alvo use multiplicidade de pensamentos e experiências de forma a germinar soluções.

Subjacente a esta constatação Trilla (Id., ib.) adverte que se devem respeitar quatro regras básicas: não é permitida a crítica; aceita-se e saúda-se a agilidade e a singularidade no que se pensa; pretendem-se muitas ideias e não qualidade e procura-se combinações e aprimoramentos entre ideias.

O *brainstorming* foi utilizado no ateliê de estimulação cognitiva (jogo do loto adaptado) e nas sessões de culinária.

D. Musicoterapia

Historicamente a musicoterapia é considerada uma evolução musical enquanto produção do ser humano em permanente busca da sua (re)construção. As concepções evolutivas em torno desta terapia revelam que esta é uma prática de saúde utilizada pelo Homem como instrumento de expressão, prazer e cura de doenças.

Segundo a Federação Mundial de Musicoterapia (1996), musicoterapia

" é a utilização da música e/ou de seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), por um musicoterapeuta qualificado, num processo sistematizado de forma a facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão, e organização de processos psíquicos de um ou mais indivíduos para que ele(s) recupere as suas funções, desenvolva(m) o seu potencial e adquira(m) melhor qualidade de vida. A musicoterapia procura desenvolver potenciais e/ou restabelecer funções do indivíduo para que este alcance uma melhor organização intra e/ou interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, através da prevenção, reabilitação ou tratamento”.

Um dos autores mais conceituados sobre este tema, Roland Benenzon (1985), ressalta que ouvir, conhecer, criar, interpretar e praticar um instrumento musical, são atividades complexas que pressupõe desenvolver capacidades humanas diversificadas.

Tal como se tem vindo a verificar analogamente, a musicoterapia para além de potenciar o desenvolvimento humano e suas interações é um meio utilizado para se atingir uma finalidade educativa, ou seja, a musicoterapia é concebida como uma prática de educação ativa que proporciona ao indivíduo experiências, plena e permanente, consigo e com o meio envolvente.

A musicoterapia tem um papel preponderante na reabilitação do ser humano, porque

“[...] a música toca em regiões do ser e do inconsciente, impossíveis de obter por outros meios, e exerce uma enorme influência sobre as condições psicofisiológicas do ouvinte. Em consequência, produz efeitos quer a nível físico, quer a nível psíquico. Na medida em que

pretende dar resposta a objectivos ora pedagógicos ora terapêuticos, a música tem um carácter de reeducação". (Mourão, 1996, p.28)

Seguindo a mesma linha de pensamento, Paulo Freire (1979, p.18) atenta que, "a educação deve ser desinibidora e não restritiva" potenciando ao indivíduo a percepção de si mesmo – autoconhecimento – bem como estimular o desejo de aprender a lidar com as suas limitações e competência - *empowerment*. Portanto, o processo de reeducação é único e peculiar na medida em que depende de cada pessoa. Não obstante a musicoterapia pode funcionar como instrumento impulsionador no desenvolvimento integral do ser humano.

Os demais autores vêm enfatizando os benefícios da terapia pela música considerando que esta dilige mecanismos de distração dos dilemas da vida o que remete ao indivíduo menor sofrimento. Para além de uma prática de reabilitação terapêutica, a musicoterapia poderá ser uma prática de "dar ânimo", ou seja, de animação socioeducativa em saúde.

Neste sentido, a musicoterapia é concebida como uma prática de educação para a saúde tendo por objetivo reduzir a ansiedade e os estados de desânimo, ou seja, despoletar o sentimento de esperança. Importa salientar que esta abordagem está centralizada na importância da educação para o progresso do ser humano na sua plenitude e, portanto, apresentamos a necessidade de se considerarem novas formas de educar.

Em suma, abordamos esta problemática como uma prática curativa e de reabilitação, enquanto processo de educação para a saúde. Esta terapia permite auxiliar indivíduos portadores de distintas patologias ou em situações de cuidados de saúde duradouros, contribuindo para uma melhor preservação, manutenção e reabilitação da saúde de indivíduos.

4.3. Recursos mobilizados

Após delinear um projeto é necessário ter em consideração os recursos essenciais, sejam materiais ou humanos, à concretização e viabilidade do mesmo.

Deste modo, e em virtude da pluralidade de atividades que envolvem cada projeto, mencionamos detalhadamente a equipa que o constitui assim como os recursos físicos e materiais. No que aos recursos humanos diz respeito, este integrou: uma psicomotricista, com funções de animadora sociocultural, e uma psicóloga. Quanto aos recursos físicos usufruímos das diversas salas disponibilizadas pela instituição.

Relativamente aos recursos materiais utilizámos materiais de escritório, particularmente: mesas, cadeiras, material informático e de audiovisual, jornais e revistas, folhas de papel e cartolina, ferramenta de escrita, tesouras, papel em plastificador, calendário, rolo de fita-cola, tintas acrílicas, entre outros.

Tivemos ainda de recorrer a diversos utensílios de cozinha e bens alimentares, nomeadamente: facas, colheres, garfos, bacias, pratos, forno, máquina de crepes, máquina de sumo, aventais, luvas, toucas, raspador, formas de bolos, copo de medir, chávenas, batedeira, peneira, guardanapos e sacos do lixo. Quanto aos bens alimentares utilizamos: sal, açúcar, ovos, farinha branca de neve, farinha Maizena, coco, leite, *Nutella*, chocolate, mel, vinagre, canela, óleo, azeite, água, arroz, polpa de tomate, milho, massa de pevides, atum, pêssegos, grão-de-bico, cogumelos, chouriço, maçãs, laranjas e limões.

4.4. Limitações do processo

Todos os projetos da área social deparam-se com alguns constrangimentos que limitam o seu processo. Efetivamente, nenhum projeto é irrepreensível na medida em que neles se trabalha com pessoas com diferentes especificidades, sendo por isso indispensável, em determinadas circunstâncias, reajustar alguns aspetos do mesmo. Esta é uma particularidade que torna cada projeto único e singular.

As limitações encontradas no presente projeto, quanto ao espaço físico, direcionavam-se exclusivamente à inexistência de uma área única onde decorresse o projeto, um espaço que nos identificasse e criasse determinadas rotinas nos participantes.

Devido ao número excessivo de participantes nas atividades, criaram-se alguns entraves na proximidade e acompanhamento pormenorizado, ao longo do projeto. É de ressaltar, ainda, que a principal limitação deste projeto foi a temporalidade, uma vez que limita a sua ação.

Apesar de todos os constrangimentos mencionados anteriormente, denotamos que, muitas das vezes parte dos profissionais a flexibilidade na resolução dos problemas que vão surgindo. Contudo, as estruturas de chefia também assumem um papel determinante na versatilidade das soluções apresentadas de forma a ultrapassar os obstáculos que ao longo do processo vão surgindo.

V. Apresentação e discussão do processo de intervenção/ investigação

No presente capítulo detalharemos as atividades desenvolvidas ao longo do projeto, assim como os seus objetivos e modalidades de avaliação.

As atividades agruparam-se em dois ateliês – um ateliê de estimulação cognitiva e um ateliê de culinária – e duas oficinas, denominadas respetivamente oficina lúdico-pedagógica e oficina de música (apêndice V).

Os ateliês e a oficina lúdico-pedagógica funcionaram semanalmente às quartas-feiras, tendo a duração de 60 a 90 minutos. No caso da oficina de música as suas atividades foram desenvolvidas durante todo o projeto, às terças e quintas-feiras, para os utentes acamados, tendo em média a duração de 30 minutos, cada sessão, em consonância com a condição de cada um dos utentes.

É necessário clarificar antes de mais, que desde início se patenteou inteira disponibilidade e interesse por parte do público-alvo em participar. O grupo manteve-se semelhante ao longo da implementação das atividades, tendo apenas o número de participantes variado por diversas razões, que sempre foram respeitadas.

5.1. Apresentação e descrição das atividades desenvolvidas

5.1.1. Ateliê de estimulação cognitiva

Este ateliê teve como objetivos específicos os seguintes:

- Sensibilizar para a importância de atividades de expressão cognitiva;
- Proporcionar o relacionamento interpessoal;
- Desenvolver e/ou manter o bem-estar psíquico;
- Promover a função mnésica (memória retrógrada);
- Despertar a sensibilidade dos utentes para os diversos tipos de letras ajudando-os assim a reaprender a ler e/ou escrever;
- Despertar a atenção, concentração e o raciocínio lógico;
- Estimular as habilidades motoras (motricidade fina e grossa) e a coordenação oculo-manual;

- Estimular os cinco sentidos.

De forma sucinta apresentamos as atividades desenvolvidas nesta ateliê:

- “Reaprender a aprender” (desdobrou-se em 6 sessões);
- “Sopa de letras”;
- “O intruso”;
- “Bingo de figuras geométricas”;
- “Jogo do loto” (com palavras);
- “Jogo dos sentidos”;
- “Qual é a coisa qual é ela?”;
- “Organização da despensa”;
- “Mente ativa”;
- “Coordena-me”.

Descrição

Com o avançar da idade, inevitavelmente, estamos suscetíveis a despoletar certas patologias. Nesse sentido, este ateliê surge com a ambição de minimizar tais limitações.

Desde logo os seniores começaram a demonstrar particular interesse nas atividades que realizamos neste ateliê, daí ser um dos que possui mais sessões dinamizadas. Trabalhamos a estimulação, a memorização, a observação e a motricidade às vezes em simultâneo outras em assíncrono.

Sabemos de antemão que vivemos num país envelhecido onde a população idosa se caracteriza maioritariamente analfabeta. No que diz respeito ao nosso público-alvo encontramos alguns casos que sofreram de alfabetização regressiva, ou seja, precedentemente adquiriram os conhecimentos básicos (leitura/escrita), mas com o passar dos anos e, por conseguinte, a falta de prática os mesmos caíram no esquecimento.

Deste modo, a atividade “Reaprender a aprender” desdobrou-se em díspares sessões (6) com o objetivo de estimular tais competências que já haviam perdido.

A primeira sessão, foi dividida em duas partes, iniciou-se com uma explicação da atividade, sendo que, de seguida, após a distribuição dos papeis com letras do alfabeto foi pedido a cada

um dos idosos que escrevesse apenas palavras com a inicial em causa. É de ressaltar que, num mundo cada vez mais heterogêneo, surge a necessidade de percebermos a importância do respeito pelo próximo e da ajuda. Nesse sentido, foram dados alguns exemplos numa primeira fase. A segunda parte, veio complementar a parte I desta sessão, na medida em que, após se abordar as diferentes letras, introduzimos o conceito de desenhar com os dedos no sal. Depois de fazer uma demonstração, pedimos a cada idoso que retratasse as várias letras trabalhadas.

Na segunda sessão, dividiu-se, repetidamente, em duas partes. Primeiramente foram apresentadas as díspares imagens a todos os participantes (como por exemplo: tomates, alhos, alface, cebolas, batatas, feijão, cabaça, brócolos, etc.). Entretanto foram distribuídos por cada idoso, os cartões com as respectivas imagens de forma a contabilizarem a quantidade de cada produto apresentado e fazer correspondência ao número correto com uma moeda. Posteriormente, numa segunda parte, e indo de encontro ao objetivo desta sessão, utilizou-se a plastilina para escrever os respectivos números trabalhados.

Numa terceira sessão, a atividade desdobrou-se numa adaptação ao jogo do bingo. Na medida em que esta atividade teve como objetivo a alfabetização, apropriou-se ao “Bingo das letras”, ou seja, no lugar dos números colocou-se as diversas letras do alfabeto. Depois de uma breve explicação da atividade e do seu objetivo, foram colocadas todas as letras do alfabeto dentro de uma caixa e sorteadas uma a uma. Por fim, tradicionalmente, os vencedores quando completaram a cartela gritaram “bingo”.

No que diz respeito à quarta sessão, dividiu-se, reiteradamente, em duas partes. Como aquecimento, numa primeira parte, cada participante à vez lançava dois dados, tendo que contabilizar o número em causa por cada jogada, e de seguida aglomerar o mesmo em bolinhas. Posteriormente, numa segunda parte, e indo de encontro ao objetivo desta sessão, utilizou-se o tabuleiro com números. Este tinha por objetivo colocar o número antes e o número depois (através de bolinhas numeradas) correspondente ao tabuleiro em causa. É de salientar que os participantes se agruparam em mesas com capacidade para quatro pessoas para se proporcionar uma melhor dinâmica de grupo.

De modo a dar continuidade a atividades de alfabetização, na quinta sessão foram distribuídos por todos os participantes um exemplar com letras do alfabeto e sobre a mesa estavam dispostas diversas palavras recortadas de jornais e revistas. Pretendeu-se, que cada

participante encontrasse uma palavra, entre muitas, com a inicial indicada na tabela e assim sucessivamente.

Por último, na sexta sessão trabalhamos o cálculo de forma a manter a mente ativa. Deste modo, com o auxílio de baralhos de cartas, tornamos esta atividade interativa. Foram entregues a todos os participantes exemplares de contas de somar, de subtrair, de dividir e de multiplicar, para que executassem a atividade. Era apresentado o resultado da conta com objetivo de encontrar números que levassem aquele resultado final.

A atividade “Sopa de letras” iniciou com uma breve explicação dos temas trabalhados. Os temas foram: profissões, nomes de produtos agrícolas e nomes próprios (dos participantes). A dinâmica da atividade passou por procurar as diversas palavras que se encontram dispersas no papel.

O jogo “O intruso” teve como objetivo a identificação das diversas imagens apresentadas (aglomeradas por categorias). Cada participante teve a tarefa de, num segundo momento, encontrar o intruso em determinada categoria justificando sempre a sua resposta. Foram trabalhados temas que são familiares a todos os utentes, como por exemplo a vida familiar, a agricultura, a alimentação, etc. No decorrer da atividade poderem lembrar e partilhar de que forma utilizavam tais objetos.

No que concerne à atividade “Bingo de figuras geométricas”, esta desdobrou-se numa adaptação ao tradicional jogo do bingo. À medida que o jogo foi avançando, cada participante teve por objetivo concluir o jogo com o seu cartão completo das figuras que foram sorteadas.

No “Jogo do loto” (com palavras) dispôs-se sobre a mesa algumas palavras (objetos, verbos, cores, sentimentos e emoções, entre outras) viradas para baixo. Quando se concluiu este procedimento solicitou-se a um interveniente que retirasse uma palavra, a lê-se e menciona-se a primeira palavra que surgia na sua mente após ler a palavra que lhe saiu em sorte (exemplo: a palavra que saiu é “pente” a primeira palavra que surge é “cabelo”). Num segundo momento, solicitou-se a cada indivíduo que contasse quantas letras constituía a palavra que lhe saiu em sorte.

Os nossos sentidos com o passar da idade vão diminuindo. Nesse sentido a atividade “Jogo dos sentidos” teve o intuito de estimular o olfato, o paladar e o tato. É de ressaltar que a atividade se realizou com os participantes de olhos vendados de forma a aumentar o grau de dificuldade.

A atividade denominada “Qual é a coisa qual é ela?” teve como objetos uma caixa adaptada onde foram colocados utensílios do nosso dia-a-dia. Posteriormente foi solicitado a cada indivíduo,

à vez, que colocasse a mão no interior da caixa e através da palpação adivinhasse qual o objeto em causa. Por fim, retiraram o mesmo e confirmaram as suas suspeitas. Cada participante proferiu em voz alta o nome do objeto e a sua utilidade.

De forma a estimular ou reabilitar os idosos, na atividade “Organização da despensa” utilizou-se produtos do nosso cotidiano. Primeiramente foi distribuído uma mercadoria a cada utente (ex: lata de feijão; garrafa de água, etc) com o objetivo de encontrarem a autenticidade do mesmo, mencionando o dia, mês e ano. De seguida, foi-lhes pedido que em grupo colassem os produtos por ordem, da data mais próxima à data mais distante, de acordo com a validade. Importa referir que esta atividade é importante para pessoas que sempre desempenharam funções em casa e devido à disfunção cognitiva tiveram que se ausentar.

Na atividade “Mente ativa”, cada membro do público-alvo teve a oportunidade de, à vez, lançar um dado com os seguintes temas: “Qual é a coisa qual é ela?”; “Canções”; “Haja saúde” e “Provérbios”. Depois, o participante em questão teve de responder à pergunta suscitada pelo tema. Veja-se os exemplos: “O que é que nasce grande e morre pequeno? R.: Lápis” (tema- Qual é a coisa qual é ela); “De quem é o balão que sobe pelo ar? R.: João” (tema- Canções); “A ocasião... R.: faz o ladrão” (tema- Provérbios); “Quantas vezes ao dia devemos escovar os dentes? R.: Duas”.

Por fim, “Coordena-me” foi a atividade de encerramento deste ateliê. Foram apresentados aos idosos figuras e objetos furados cujo o intuito, e com auxílio de um cordão, era fazer correspondência. Após esta tarefa foi-lhes pedido o inverso, ou seja, que retirassem todo o cordão envolta da figura. Este processo repetiu-se com as diversas figuras existentes.

Em suma, alcançamos pequenas vitórias, sessão a sessão, pois observamos que o público-alvo ao longo do projeto se manteve interessado e participativo. De salientar que, o presente ateliê foi o que, efetivamente, teve mais participações e foram poucas as dificuldades que se fizeram sentir, mesmo quando estas envolviam a capacidade motora. Era notório, contudo, alguma hesitação dos participantes em responder de forma espontânea a algumas questões, ou porque tinham receio de errar ou não tencionavam que os restantes membros percebessem quais as suas limitações. No entanto, com o nosso apoio conseguimos ultrapassar tais barreiras concluindo sempre com um trabalho produtivo. De referir que após as atividades alguns elementos solicitavam exercícios para desenvolver no fim de semana.

Avaliação contínua

Importa referir que nesta oficina, dos 20 indivíduos do nosso público-alvo, a média de participantes nas 15 sessões realizadas foram de 15 elementos.

Através da grelha de avaliação (apêndice II) pudemos aferir, que esta oficina fixou-se no grau de “muito bom” e “excelente”. Ao longo das atividades os participantes desmontaram-se compreensivos, motivados, colaboraram incessantemente, o empenho e entusiasmo foram notórios e o respeito um valor sempre presente. Contudo denotamos dificuldades ao nível da autonomia. Não obstante, com persistência e dedicação alcançamos os objetivos traçados.

No final de cada sessão, através de conversas informais, os participantes revelaram sentir-se motivados para atividades deste cariz. Mencionaram sentir-se satisfeitos em participar neste ateliê, fundamentando que as atividades desenvolvidas contribuíram para o seu bem-estar, proporcionando um envelhecimento ativo.

Fazendo referência às apreciações que fomos recolhendo no decorrer das atividades, verificámos que os participantes adquiriram resistência e agilidade a nível físico e mental. Inicialmente pronunciavam sentimentos de desânimo tais como “eu nunca fiz isto, não sei” ou “já não tenho idade para puxar pela cabeça”. Contudo estes sentimentos foram-se dissipando alterando o discurso dos idosos “ando tão esquecida que isto ajuda muito”, “custou, mas cheguei lá”, “graças a deus que ainda estou boa da minha cabecinha”. No nosso parecer as pessoas encontravam-se formatadas para viver num mundo da passividade.

Note-se que os participantes demonstraram maior complexidade na realização de exercícios que exigiram trabalhar habilidades motoras (motricidade fina e grossa) com principal destaque para a atividade “Coordena-me”. A atividade consistiu em fazer correspondência de uma figura com o auxílio de um cordão. Porém alguns dos idosos com tremeliques intensivos nas mãos sentiram maior dificuldade, no entanto com muita concentração, empenho e paciência permitiram que estes reduzissem na execução da tarefa.

Todavia as atividades “Reaprender a aprender” e “Jogo dos sentidos” foram uma mais valia nesta oficina. Pudemos trabalhar a alfabetização de forma lúdica, ou seja, não recorrendo aos métodos normais de escrita, mas sim a várias dinâmicas com o objetivo de estimular os idosos a nível cognitivo, no domínio da atenção, da concentração e da linguagem. Estes exemplos de atividades permitiram pessoas sem literacia participarem, pois através do reconhecimento visual conseguiram identificar letras/números e atingir alguns dos objetivos delineados.

A atividade “Jogo dos sentidos” consciencializou todos os participantes que ao longo das nossas vidas o corpo e a mente vão despoletando determinadas patologias e consequência disso vamo-nos deparando com algumas limitações. Esta atividade permitiu aos participantes estar no mesmo patamar, ou seja, puderam sentir diversas dificuldades que, por exemplo, pessoas portadoras de cegueira enfrentam no seu dia a dia. Temos de ter consciência que o ser humano é singular e por isso devemos de respeitar o próximo independentemente da sua condição.

5.1.2. Oficina lúdico-pedagógica

Esta oficina teve como objetivos específicos os seguintes:

- Oferecer atividades lúdicas de cariz pedagógico;
- Proporcionar auto e hétero-descoberta de potencialidades;
- Desenvolver competências artísticas;
- Exercitar a capacidade de resolução de problemas lógicos;
- Estimular a criatividade, expressividade e espírito crítico;
- Proporcionar momentos de partilha e convívio.

De forma sucinta apresentamos as atividades desenvolvidas nesta oficina:

- “Pinte o seu avental”;
- “Pinturas sensoriais”;
- “Jogo do galo”;
- “Jogos tradicionais ou de mesa”;
- “Contador de costumes e tradições”;
- “Jogo do téttris”.

Descrição

Na presente oficina, apesar da parte pedagógica ser fundamental, tentamos que a vertente do lúdico não fosse esquecida e se tornasse igualmente relevante. Depois de refletido as atividades

a desenvolver na oficina, consideramos crucial haver algum divertimento para captarmos a atenção dos seniores e ganharmos a sua confiança sem que para isso os tivéssemos de infantilizar.

As atividades direcionadas para este público-alvo devem corresponder às suas necessidades e, para tal, não temos de os ver como crianças, mas como adultos que são, com gostos claros e opiniões formadas. De forma a evitar a situação, mencionada anteriormente, criamos esta oficina não só para satisfazer os pedidos do público-alvo, mas também, para quebrar alguns tabus, pois muitas pessoas tem o pensamento que os idosos já nada têm a oferecer e que já aprenderam tudo o que tinham para aprender. Este ciclo de pensamento é tão forte e intrínseco que os próprios idosos creem não ter valor.

A primeira atividade dinamizada denominada por “Pinte o seu avental” consistiu em transportar-nos para um mundo imaginário repleto de criatividade através da decoração de um avental com ajuda de tintas e algumas texturas/carimbos (como por exemplo limão, garfo, maçã, rolos de papel higiénico, botões, cartão, etc). Posteriormente à decoração do avental, este teve como propósito a sua utilização no ateliê de culinária.

A atividade “Pinturas sensoriais” teve como tema a primavera uma vez que se iniciava a estação. Foram distribuídas imagens de flores e borboletas por todos os participantes e deixamos ao seu encargo a escolha do material (cotonete, esponja ou algodão) bem como as cores a utilizar, podendo alterar sempre que quisessem.

Tendo em conta o diagnóstico de necessidades, realizamos alguns jogos tradicionais (jogo do galo, jogo de cartas, dominó adaptado e jogo do tétis), que foram ao encontro dos gostos particulares do público, não descorando a dinâmica educativa.

Por fim, a atividade “Contador de costumes e tradições” foi de encontro àquilo que consideramos ser relevante para cada um deles, o diálogo. Inicialmente, e estando todos os participantes acomodados, foi pedido a cada um dos idosos que contasse um momento marcante da sua história de vida, como a adolescência, a educação e as tradições e costumes que se perderam com o tempo, etc. À medida que os idosos contavam as suas histórias, qualquer participante podia colocar questões de modo a aumentar a partilha entre geração. Assim surgiram variadas questões como: “como comunicavam com as outras pessoas se não havia telefone nem internet?”, “você eram felizes?”, “como era ter essa profissão?”, entre outras às quais os idosos responderam abertamente.

Importa esclarecer que em algumas atividades os seniores necessitavam do nosso auxílio, contudo, podemos observar que ao longo do tempo foram perdendo a timidez e o constrangimento

de pedir ajuda. Quando falamos de ajuda referimo-nos maioritariamente a nível físico. Todavia, mesmo com alguns entraves, os participantes ficavam extasiados com o que lhes era proposto todas as semanas, enquanto nós num receio constante nos questionávamos por mil e uma razões. Não obstante, os seniores demonstravam divertir-se imenso provando que, efetivamente, as nossas preocupações não tinham razão de ser.

Avaliação contínua

Na presente oficina, a média de participantes nas 6 sessões concretizadas foram de 13 indivíduos. Importa aludir que a ausência de alguns idosos justificou-se por situações de vulnerabilidade.

As atividades que aglomeram esta oficina demonstraram-se novidade para os participantes criando assim o impacto desejado.

O fator de avaliação manteve-se no nível “muito bom” ao longo de todas as sessões. Com exceção da motivação, empenho e entusiasmo que se destacou no nível “excelente”.

No final de cada sessão, através de conversas informais, constatamos que uma pequena parte dos inquiridos inicialmente não se sentiram à-vontade para executar as tarefas propostas, devido a algumas limitações físicas que os faziam acompanhar, o que lhes causou desânimo. Contudo, ao longo do projeto, este sentimento foi-se disseminando devido a uma maior agilidade e empenho. Manifestaram por isso, no final, sentir-se satisfeitos com as atividades desenvolvidas.

Os idosos destacaram as atividades “Pinte o seu avental” e “Pinturas sensoriais” como sendo “novidades agradáveis”, porque lhes permitiu através de pintura livre dar asas à imaginação sem quaisquer restrições e contornar determinadas limitações físicas. Apesar de alguns participantes com patologias detetadas não entenderem o objetivo das atividades, executaram com o mesmo entusiasmo e autonomia que os demais.

Quanto aos recursos materiais utilizados (recicláveis), que substituíram os pinceis bem como o suporte de tintas, no início deixaram alguns dos idosos reticentes, achando que não iria ser útil para desenvolverem o que pretendiam. Todavia, no final, reconheceram que “quem não tem cão caça com gato”, ou seja, temos de saber adaptarmos a novas situações.

Ainda assim a atividade “Contador de costumes e tradições” foi o ponto auge desta oficina. Denotamos que o público-alvo se sentiu inteiramente desinibido contando experiências que

marcaram suas vidas. Proporcionou-se deste modo um momento de muita partilha e interação, despoletando o relacionamento interpessoal entre residentes. Por fim, é importante evidenciar a partilha de um testemunho “antigamente o pequeno-almoço era pão com água ardente. As refeições durante a semana de trabalho eram sopa e apenas ao fim de semana comíamos arroz com feijão e uma sardinha era distribuída por 7 pessoas”.

5.1.3. Ateliê de culinária

Este ateliê teve como objetivos específicos os seguintes:

- Promover interações e construção de informação compartilhada;
- Fomentar a partilha de saberes e experiências;
- Desenvolver a autonomia e o autoconhecimento;
- Estimular a motricidade (fina e grossa);
- Degustar novos sabores e texturas;
- Estimular os cinco sentidos (olfato, tato, paladar, audição e visão);
- Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do espaço em que os sujeitos estiveram inseridos.

De forma sucinta apresentamos as atividades desenvolvidas nesta ateliê:

- Confeção de sumo natural de laranja;
- Confeção de bolinhos de cocô;
- Confeção de crepes;
- Confeção de pão com chouriço.

Descrição

Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do espaço em que os sujeitos estiveram inseridos foi o ponto de partida para a criação do ateliê de culinária. Este teve como finalidade a confeção de algumas receitas antigas e outras desconhecidas pelo público-alvo, proporcionando colocar literalmente as mãos na massa e desta forma reviver memórias.

Na fase de diagnóstico, quando colocada a questão sobre a temática da culinária, os idosos demonstraram receptividade a atividades deste cariz, citando sentir nostalgia de confeccionar comida tradicional e doçarias que aprenderam com os seus precedentes. Embora tenhamos consciência que a prática de hábitos saudáveis deve estar presente nas nossas vidas, principalmente na velhice, é de evidenciar que a nossa intervenção procurou desenvolver receitas acessíveis na qual os idosos desempenhassem um papel ativo.

O ateliê foi realizado numa sala disponibilizada pela instituição uma vez que o espaço era mais amplo e de fácil acessibilidade à cozinha inteiramente equipada, não foi necessário grande logística.

Foram confeccionadas receitas de doces e salgados. Quanto à doçaria, foi destacado pelos intervenientes os crepes pois suscitou muita curiosidade uma vez que para alguns era novidade. A atenção e o entusiasmo fizeram-se sentir durante todo o processo e a partilha de experiências quanto à prova de tal iguaria também. No que diz respeito a salgados, confeccionamos o tradicional pão com chouriço. Esta iniciativa surge através de conversas informais com alguns membros do público que mencionaram sentir saudade de se deliciar com tal iguaria.

Ressalva-se que todas estas receitas animaram e deliciaram os lanches dos residentes e colaboradores da instituição.

Avaliação contínua

No ateliê de culinária aferimos resultados muito positivos, tanto a nível de participação dos idosos como a nível de satisfação por eles referido.

Num total de 4 atividades a média de participação foi de 16 pessoas, entre elas participantes autónomos, semiautónomos e semidependentes.

As grelhas de avaliação indicam que a avaliação contínua manteve-se no grau de “muito bom” e “excelente”. O *feedback* dos participantes foi surpreendente, mencionando ter interesse em futuramente repetir as sessões. Repetidamente, recorrendo a conversas informais, pudemos comprovar que as atividades foram bem-sucedidas, na medida em que a motivação, entusiasmo, empenho e satisfação dos idosos estiveram sempre presentes. Citaram sentir-se extasiados em participar, fundamentando que as atividades desenvolvidas despertavam neles essencialmente o sentimento de partilha e entreaajuda.

As atividades de culinária foram como uma salada de fruta. Quer isto dizer que alcançou objetivos como a partilha de saberes e experiências relacionadas com a temática, desenvolveu o espírito criativo e reflexivo e promoveu momentos de bem-estar e convívio. Para além disso, trabalhamos os cinco sentidos (visão, audição, olfato, tato e paladar).

Apesar de algumas limitações físicas se salientar ao longo das atividades dividiram-se as tarefas, atendendo às limitações de cada um, proporcionando a participação a todos os indivíduos. Em suma constatamos que, para alguns novidade, para outros repetição e no geral uma ótima degustação.

5.1.4. Oficina de música

Este ateliê teve como objetivos específicos os seguintes:

- Proporcionar crescimento emocional, efetivo e relacional através da utilização de música e movimentos corporais;
- Promover saúde e bem-estar;
- Estimular o autodesenvolvimento;
- Promover o desenvolvimento integral dos indivíduos;

De forma sucinta apresentamos a atividade desenvolvida nesta oficina:

- Musicoterapia (direcionado a pessoas acamadas).

Descrição

Na análise de necessidades foi evidenciado por alguns residentes o gosto pela música. Neste sentido, tendo conhecimento dos benéficos da música a nível de relaxamento, desenvolveram-se díspares sessões de musicoterapia com o intuito de auxiliar indivíduos portadores de distintas patologias que comprometem o seu bem-estar físico e psicológico.

Estas sessões resultaram de uma combinação de música com movimentos corporais nas pernas, pés, braços e mãos seguindo estas indicações: com o idoso deitado de barriga para cima, pedia-se-lhe para movimentar os tornozelos, dobrar e esticar as pernas, encostar e afastar os joelhos um do outro, levantar as pernas mantendo os joelhos esticados e dobrar as pernas com o

objetivo de levantar o rabo da cama; abrir e fechar as mãos e os dedos, com os cotovelos apoiados na cama mover as mãos em várias direções, dobrar os braços com o intuito de encostar as mãos nos ombros, levantar os braços com os cotovelos esticados, manter os braços alinhados pelo corpo e fazer o movimento de abrir e fechar os braços, arrastando-os na cama e movimentos de rotação de ombros.

Em suma, esta prática terapêutica contribuiu para a preservação, conservação e reeducação da saúde dos indivíduos com patologias diversas.

Avaliação contínua

A presente oficina cooperou com 3 indivíduos do público-alvo cujas condições de saúde apresentadas eram, consideravelmente, débeis. O historial médico dos participantes corresponde a patologias como por exemplo AVC 'S e demência.

Após uma reflexão das atividades a desenvolver direcionadas a pessoas acamadas, consideramos crucial proporcionar alguns momentos de conforto e bem-estar através do relaxamento, ou seja, da musicoterapia.

Pudemos aferir, através da grelha de avaliação, que a oficina de música fixou-se no grau de "muito bom". Através de um processo de educação individual, potenciamos aos participantes uma constante experiência consigo mesmo e com os outros.

Inicialmente deparamo-nos com algumas dificuldades, sendo a principal a resistência dos indivíduos, contudo o sentimento de desconfiança foi-se dissipando e os participantes conseguiram compreender que a música é um ótimo meio de interação com o mundo (individual). Não obstante cumprimos, em grande medida, com os objetivos delineados. Cooperamos para um processo de reabilitação e desenvolvimento global de educação para a saúde, independentemente do estado de saúde patenteado pelo sujeito.

Na final de cada sessão e através das apreciações que fomos recolhendo, verificamos que a musicoterapia potenciou mecanismos de cura internos que se encontravam pausados, despoletando sentimentos de conforto e bem-estar físico e psicológico. Importa salientar que os participantes demonstraram maior complexidade na realização de exercícios com os membros inferiores do corpo (pernas e pés).

5.2. Avaliação: evidenciação dos resultados de avaliação obtidos

Segundo o autor, Guerra (2000, p.206), a avaliação fundamenta-se em “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”. Seguindo a mesma linha de pensamento Marchioni (1999) acrescenta, que o investigador deve observar a comunidade com o objetivo de determinar o caminho percorrido, as mudanças concebidas, as melhorias e/ou fracassos alcançados e os resultados obtidos.

Convocando Guerra (2000, p.196), a avaliação pode ocorrer em distintos ápices do projeto: avaliação de diagnóstico, avaliação contínua ou avaliação final. A avaliação de diagnóstico ocorre precedentemente no início do projeto e, por isso, deve prover elementos “que o permitam conceber nas melhores condições de intervenção graças a um bom conhecimento do problema a resolver e do seu contexto”. A avaliação contínua “avalia a forma de concretização do projecto e dá elementos para o seu afinamento ou a sua correção” (Id., p.165). Por fim, a avaliação final “é, geralmente, uma avaliação de objectivos ou de resultados que pretende verificar os efeitos do fenómeno social com que se pretendia lidar” (Id., ib).

Subjacente a esta constatação, no presente projeto de intervenção, tivemos sempre em consideração as necessidades, interesses e expectativas do público-alvo e os objetivos a que nos propusemos. Assim, a avaliação deste projeto realizou-se em três momentos, sendo que em cada um deles foram utilizadas diferentes ferramentas.

Num primeiro momento – avaliação de diagnóstico – procurou-se conhecer o público-alvo e compreender as suas necessidades, interesses e expectativas. Deste modo, consignado anteriormente no presente relatório, os métodos utilizados nesta fase foram a observação direta, as conversas informais, a análise documental e o inquérito por questionário (apêndice I).

Num segundo momento – avaliação contínua – realizou-se ao longo de todo o projeto através da observação direta e posterior registo num diário de bordo, avaliando a compreensão, motivação, colaboração, empenho, entusiasmo, entre outros, do público-alvo no decorrer de cada atividade. É imperativo mencionar que, devido ao baixo nível de habilitações literárias e diversas patologias associadas à idade, o grau de satisfação dos idosos foi medido através da aplicação de um inquérito por questionário, realizado informalmente (conversas informais) no final de cada atividade.

Por fim, num último momento – avaliação final – dinamizou-se uma dinâmica de grupo no qual através de uma pergunta de partida, cada um dos participantes opinou sobre o projeto e o desempenho da estagiária, findando com uma palavra que narrasse a relevância do mesmo na sua vida. Também foram realizadas às colaboradoras da instituição (diretora técnica, animadora sociocultural e psicóloga) uma entrevista semiestruturada (apêndice IV) de forma a recolher os seus testemunhos. Deste modo, seguidamente, serão apresentados, de forma detalhada, os resultados da avaliação final ao projeto.



Gráfico 16- Gostou das atividades dinamizadas ao longo do projeto

Após análise deste gráfico podemos constatar que o público-alvo sentiu-se satisfeito com as atividades desenvolvidas ao longo do projeto, tendo um balanço 100% positivo. Os inquiridos mencionaram que as atividades foram úteis na medida em que proporcionou novas aprendizagens e reflexões, troca de opiniões e partilha de conhecimentos.

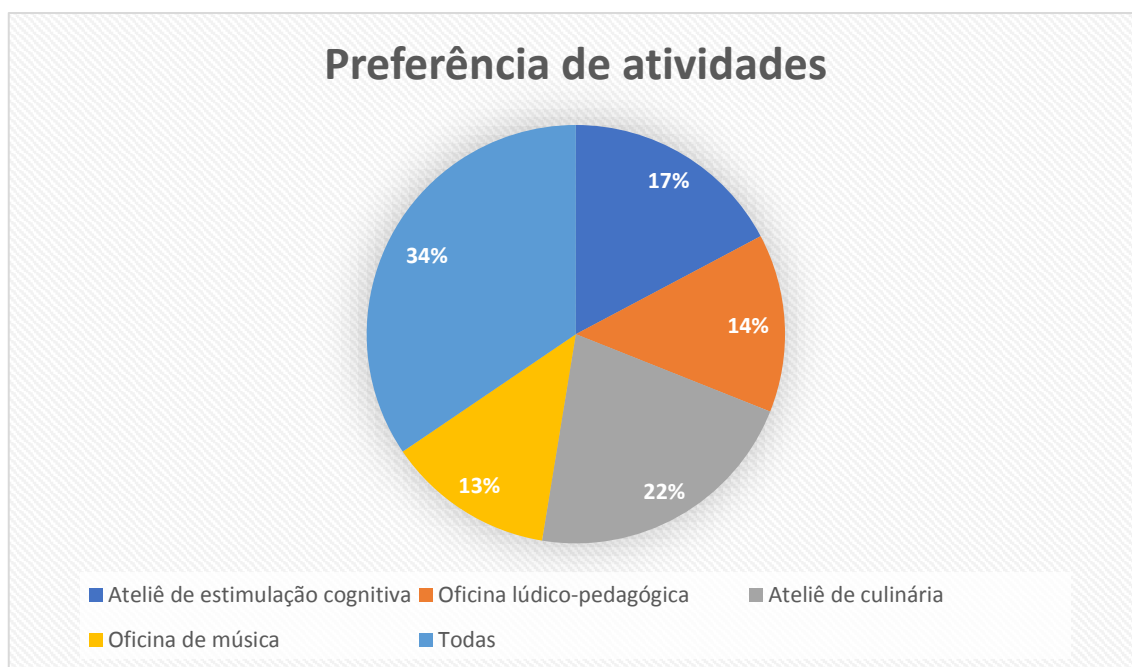


Gráfico 17- Preferência de atividades

Esta questão foi introduzida no inquérito de satisfação justamente para auxiliar na leitura das atividades que tiveram mais e menos impacto no estender do nosso projeto. Globalmente as atividades foram apreciadas positivamente sendo que, dos 20 idosos inquiridos, 8 mencionaram ter gostado de todas as atividades implementadas, não apontando quaisquer pontos negativos.

O ateliê de estimulação cognitiva salientou-se para 4 participantes. Estes referiram que as atividades de alfabetização “Reaprender a aprender”, que se desdobrou em várias sessões, o “Jogo do loto”, a “Organização da despensa” e “Mente ativa”, foram as atividades que criam mais impacto nas suas vidas porque lhes proporcionou sentimentos de conquista e superação.

Todavia, o ateliê de culinária destacou-se em 5 dos participantes especificando a confecção dos crepes e do pão com chouriço as “melhores e as mais deliciosas”.

A oficina de música, como mencionado anteriormente, despoletou nos 3 participantes sentimentos de nostalgia.

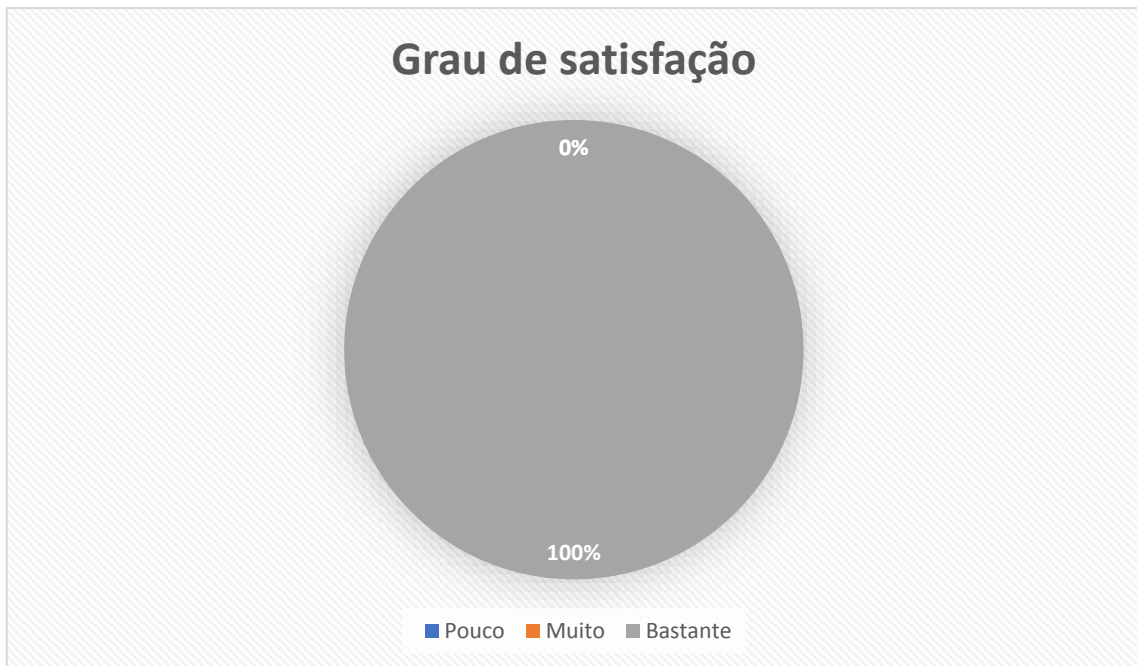


Gráfico 18- Grau de satisfação das atividades realizadas

Questionados sobre o grau de satisfação das oficinas em que participaram, os 20 inquiridos responderam sentir-se bastante satisfeitos perante o nosso projeto, o que corresponde a uma percentagem muito positiva (100%). Ainda assim podemos verificar que ninguém respondeu negativamente à questão colocada.

Estes resultados são espelhados na atividade final de avaliação - dinâmica de grupo – em que os participantes afirmam o impacto que este projeto teve nas suas vidas.



Gráfico 19- Sente que aprendeu alguma coisa?

Como podemos verificar através da leitura do gráfico, todos os indivíduos inquiridos perceberam ter adquirido aprendizagens com o projeto - Semear o envelhecimento ativo numa residência sénior. Responderam que as atividades realizadas contribuíram para o aumento do seu bem-estar, da sua autoestima, bem como das relações interpessoais.

5.2.1. Atividade de avaliação final do projeto

A avaliação final do projeto - *Semear o envelhecimento ativo numa residência sénior* - consistiu na realização de uma dinâmica de grupo. Estiveram presentes todos os indivíduos que pertenciam ao público-alvo deste projeto.

Inicialmente começámos por visualizar fotografias e vídeos das díspares atividades desenvolvidas, momento no qual se averiguou imensa agitação e, particularmente, satisfação por parte do público-alvo. Esta atividade proporcionou reviver muitos momentos sentidos nas distintas atividades e por conseguinte foi-lhes pedido, individualmente, que refletissem sobre cada uma delas e da forma como alterado a sua vida.

Num segundo momento foi lançada a questão “o que é que este projeto veio mudar na minha vida?”, à qual cada um dos participantes partilhou o seu parecer. As opiniões foram

dísparos, mas um dos aspetos apontados unanimemente foi que o projeto os fez sentir completos e úteis. Outros aspetos salientados foram: que o projeto lhes permitiu adquirir e/ou relembrar novas aprendizagens, mas também potenciou a partilha de saberes entre geração; que lhes possibilitou compreender quais as potencialidades e limitações que cada um detém e de que modo as podem contornar; que o projeto promoveu o relacionamento interpessoal a partir do respeito; e a controlar determinados instintos através da paciência adquirida.

Posteriormente, foram expostas duas cartolinas com os títulos “projeto” e “estagiária”. Neste sentido solicitou-se a cada um dos elementos do público-alvo que, numa palavra, definissem cada um deles explicando a sua opção.

As palavras atribuídas pelos idosos de modo a caracterizar o projeto foram: aprendizagem – pois trouxe-lhes diferentes aprendizagens; convívio – por proporcionar momentos de conversação; orgulho – porque ultrapassaram diversas barreiras; satisfação – por se sentirem úteis; alegria – por nunca ter falhado mesmo nos momentos mais difíceis; respeito – apesar das diversas opiniões, sempre houve respeito mútuo (entre idosos, estagiária e colaboradores da instituição) na partilha de opiniões; entretenimento - porque os mantinha ocupados evitando o isolamento constante; imaginação – pois desenvolveram atividades diferentes do habitual; paciência – permitiu adquirir tal competência; partilha – porque dar é também receber; diversão - pois propiciou muitos momentos de gargalhadas; união – como se “trabalhassem” como um só; único – por se diferenciar de todas as experiências já vividas; gratidão – porque sentiram-se agradecidos pela oportunidade de participar nele; e diálogo – pois conversaram sobre as perspetivas de cada um face a diversos temas.

As palavras concedidas à estagiária foram: esforçada – pois esforçou-se para alcançar os seus objetivos; alegre – porque mesmo com os seus problemas pessoais mostrava boa cara; amiga – sempre disposta ajudar e a ouvir, particularmente; humilde – porque está sempre disposta a aprender, apesar dos muitos conhecimentos que já tem; madura – por ter mentalidade de um adulto com bastante experiência; agradável – porque tinha sempre boas palavras a dizer; prestável – pois mostrava-se sempre disponível a ajudar; respeitadora – por respeitar a opinião e forma de ser de cada um; brincalhona – pois tinha a capacidade de despertava sempre alguma gargalhada; mulher – por saber falar e comportar-se como tal; pacificadora – pois tentou evitar conflitos tratando todos por igual; organizada – porque nunca falhou com as suas tarefas; preocupada – por se preocupar com o bem-estar de todos; educada – por respeitar, acima de

tudo, cada pessoa; paciente – pois sempre teve paciência com o tempo que cada um precisava para fazer as suas tarefas; e sábia – porque transmitiu muitos conhecimentos.

Concluimos a atividade com a seguinte questão “considera que o projeto transformou a visão que tinha sobre a sua idade?” à qual, com unanimidade, responderam “sim”, porque os fez compreender o valor da partilha dos seus conhecimentos, obtidos transversalmente da experiência de vida, e que os gerações vindouras não possuem.

5.2.2. Resultados das entrevistas aos colaboradores da instituição

As entrevistas aos colaboradores da instituição (apêndice IV), que acompanharam o estágio, viabilizaram a sua apreciação sobre a relevância e o impacto deste projeto.

Quando indagados sobre o impacto dos ateliês e oficinas desenvolvidos ao longo do projeto, a acompanhante, mencionou que “tiveram um importante contributo para a manutenção e promoção do envelhecimento ativo dos utentes que manifestaram interesse em participar nas mesmas” (entrevista 1). A animadora sociocultural, fazendo alusão ao feedback dos participantes e ao que presenciou, salienta que estas “vieram complementar as atividades que já aqui se desenvolvem, tornando o nosso plano de atividades ainda mais rico, diversificado e com a possibilidade de criação de grupos de trabalho diferentes onde desenvolvemos atividades em simultâneo” (entrevista 2). A psicóloga ressaltou que “as atividades/oficinas/ateliês desenvolvidos e dinamizados pela Catarina assumiram um papel preponderante na promoção do bem-estar físico e psíquico e conseqüentemente no envelhecimento saudável dos nossos seniores” (entrevista 3).

Questionados sobre o contributo do projeto para um envelhecimento ativo, do ponto de vista da psicóloga “todas as dinâmicas/atividades realizadas foram devidamente estruturadas pela Catarina, com objetivos centrados na promoção de um envelhecimento ativo”. As mesmas “permitiram aos nossos seniores o aprimoramento de competências e suscitaram o interesse/motivação para novas atividades. Criaram neles sentimentos de conquista, valor próprio/ autoestima e de pertença” (entrevista 3). A animadora sociocultural acrescenta ainda que “permitiram aos utentes promoverem a sua autonomia; o bem-estar; e estimular a concentração e atenção partindo de atividades lúdicas” (entrevista 2).

Na ótica das nossas entrevistadas, quando intimadas sobre a sua perspetiva face às atividades realizadas, replicaram, de forma unânime, que todo o projeto foi extremamente

importante e correspondeu inteiramente às suas expectativas, acrescentando que as “atividades tiveram um impacto muito positivo na dinamização da instituição e naquilo que assumimos ser como fundamental na prestação de cuidados: envelhecimento ativo e promoção do bem-estar físico e psíquico” (entrevista 3). Por sua vez, a animadora sociocultural, adita que as atividades de culinária “foram as mais surpreendentes na medida em que a Catarina utilizou este ateliê para fazer com os utentes coisas que lhes fizeram lembrar os seus tempos (ex: pão com chouriço)”, como também “lhes apresentou novos sabores (ex: crepes com *Nuttela*)”. Rematando que essa diversidade cativou e incentivou a participação dos idosos nas atividades.

Sondadas sobre o trabalho desenvolvido pela estagiária, na sua análise, mencionaram que possui uma grande capacidade de ação e o perfil adequado para trabalhar com esta faixa etária. Apresentando inúmeras qualidades e competências: disponível “sempre que verificava ser necessário ajudar fora do seu horário prontificava-se para trabalhar” (entrevista 2), proativa, dinâmica “desperta neles à-vontade e o interesse em se manterem ativos e proporcionando momentos de conforto e tranquilidade” (entrevista 3), ativa, motivada “na realização do seu projeto” (entrevista 1), empática, dedicada “tem paixão pelo trabalho neste contexto” (entrevista 3), criativa, presente “não se cingiu a aplicar o seu plano de atividade, foi um grande apoio em todas as outras atividades que desenvolvemos durante o seu estágio” (entrevista 2) e “extremamente trabalhadora” (entrevista 3). Concluindo que foi realizado um “excelente trabalho” (entrevista 1 e 3).

Interpeladas pela evidência de que ainda há muito por fazer, concluindo ser uma realidade absoluta, frisam que este é o caminho a seguir! “É este o espírito, a ambição, o trabalho, o querer mais e melhor que desperta sorrisos, vontades e sentimentos de valoração pessoal nos nossos seniores”. Contudo ressalva que “o bem-estar e qualidade de vida passa, também, por trabalhos como este que foi desenvolvido pela Catarina” (entrevista 3).

5.3. Discussão dos resultados de avaliação

No presente tópico, apresentamos a análise dos resultados obtidos. Na ótica de Guerra (2002) trata-se do cumprimento dos objetivos que nos propusemos alcançar, tendo em consideração os dados adquiridos através dos inquéritos de satisfação, da dinâmica de grupo

realizada no final do projeto, das conversas informais com o público-alvo e alguns colaboradores da instituição e dos registos efetuados no diário de bordo.

Importa ressaltar que, depois de confirmados os dados, o grau de satisfação do público-alvo reverenciado a cada atividade desenvolvida foi bastante satisfatório e com utilidade para os mesmos, uma vez que foi notório o progresso da participação nas atividades desenvolvidas, o entusiasmo e vontade de instruir-se e, especialmente, de partilhar conhecimentos.

O objetivo primordial deste projeto – promover o envelhecimento ativo dos idosos – foi alcançado com sucesso, comprovado na resposta dos participantes e dos colaboradores da instituição. As propostas lançadas nas diferentes oficinas e ateliês resultaram numa massiva participação do público-alvo. O facto de direcionar as atividades para o bem-estar físico, psicológico e social, bem como, o reconhecimento da relevância das mesmas para a conservação e/ou aprimoramento destas mesmas capacidades são indicadores positivos no processo de autoavaliação.

O segundo objetivo delineado – estimular os idosos a nível cognitivo e motor – foi conquistado ao longo do projeto, uma vez que este se cingiu em trabalhar o indivíduo holisticamente. Consequentemente o estímulo de partilha de saberes orientando à valorização pessoal e social, reiteramos tê-lo obtido na sua plenitude ao longo do desenrolar das oficinas e ateliês. Importa salientar que o funcionamento destes estava muito direcionado para a partilha de conhecimentos e vivências.

O último objetivo, importante como os demais, – potenciar a autonomia dos idosos e as relações interpessoais – foi de igual modo conseguido com sucesso. A maior visibilidade deste alcance verifica-se na entajuda criada, irradiado na satisfação demonstrada por vários indivíduos, nos laços afetivos estabelecidos, na medida em que após o término do projeto, se mantiveram.

Na construção do nosso projeto, intrinsecamente ligado à ressocialização de adultos, tivemos sempre presente os ensinamentos de García & Sánchez (1997) e Antunes (2008), particularmente aqueles que nos alertam para que devamos sempre conhecer as histórias de vida dos idosos com quem trabalhamos, com o objetivo de melhorar o seu desenvolvimento pessoal e social. Retivemos também desses ensinamentos que é fundamental estimular a participação e a interação com o intuito de perspetivar um novo sentido para as suas vidas. Com os estímulos à criatividade, quisemos aumentar a sua autoestima e proporcionar momentos de felicidades e de autoconfiança para que se mantenham ativos, preservando-se por esta via o seu bem-estar físico, psíquico e social.

Assim sendo, comprovamos a congruência das atividades dinamizadas em função das necessidades, interesses, objetivos e expectativas do público-alvo.

Seguindo a mesma linha de pensamento, é legítimo afirmar que alcançamos os objetivos propostos. Tal como se vem verificando analogamente no relatório, o projeto fomentou o progresso das competências pessoais e sociais nos idosos, testemunhadas pela aprendizagem realizada, pela confraternização e pela partilha de conhecimentos.

Segundo os vários autores, que ao longo do relatório foram parafraseados, torna-se imperativo realçar que a investigação-ação participativa teve como principal função a promoção de conhecimentos e o empoderamento dos sujeitos, concebido pela edificação e utilização dos respetivos saberes e experiências, de modo a alcançar um envelhecimento ativo. Através das técnicas de intervenção - como a animação sociocultural e a musicoterapia - conseguimos, nutridos por uma motivação constante e um diálogo constante, uma vigorosa implicação dos intervenientes.

A participação ativa proporcionou ao público-alvo assumir o papel de protagonistas de todo o processo, pelo que houve a necessidade de os cativar e envolver no processo de intervenção, transformando-os em sujeitos mais autónomos, com capacidade de reflexão crítica e apreensão dos distintos dilemas e interesses.

De extrema relevância é perceber que os referenciais teóricos mobilizados que serviram de suporte para este projeto, assumiram um papel preponderante na conceção, implementação e avaliação do projeto. O recurso a autores de renome permitiu-nos depreender os fenómenos da problemática estudada.

Aquilo que se procura salientar nesta abordagem, tendo presente as ideias dos vários autores estudados, está centrado no profundo conhecimento da realidade que conduz ao sucesso de qualquer projeto, já que atenta qualquer tipo de necessidades sociais e/ou interesses e expectativas da população.

VI. Considerações finais

Este projeto de investigação e/ou intervenção – *Semear o envelhecimento ativo numa residência sénior* – teve como finalidade a promoção do envelhecimento ativo, numa perspetiva de educação ao longo da vida, desenvolvido numa residência sénior.

Ao longo deste projeto, procuramos cooperar para a transformação do público-alvo em sujeitos mais ativos, cientes, entusiastas e reflexivos. Neste sentido, desenvolvemos diversas atividades de cariz sociocultural divididas em oficinas e ateliês, que permitiram o desenvolvimento de capacidades físicas, cognitivas, emocionais, sociais, assim como, a estimulação da relação interpessoal. Importa salientar que projetos educativos, que diligenciam as dimensões descritas anteriormente, são pertinentes e benéficos para a população adulta, na medida em que proporcionam momentos de partilha, permite estabelecer vínculos afetivos e dota os indivíduos de habilidades, práticas e ferramentas emancipatórias, de empoderamento e convivialidade.

Partilhamos da opinião de vários autores quando referem, que a educação é determinante para o desenvolvimento do universo, pois acreditamos que o educador tem um papel hegemónico na transformação da realidade social e na resolução dos dilemas com que se vai deparando. Peculiarmente, a nível institucional, o presente projeto, teve um impacto significativo na medida em que, respeitando as características da instituição e o conhecimento que detém da realidade do seu público, complementou as dinâmicas desenvolvidas na instituição tornando o plano de atividades mais diversificado.

Este projeto, além de se apresentar como um culminar de um ciclo de estudos, trouxe implicações a nível pessoal. Possibilitou aprofundar, realizar e consolidar as aprendizagens obtidas ao longo do nosso percurso académico, como por exemplo o desenvolvimento e aprimoramento de competências transversais, nomeadamente competências de observação, comunicação, gestão de conflitos, liderança, espírito de equipa, capacidade adaptativa a situações de imprevisto e stress, autorreflexão, entre outras.

Primitivamente, aquando o começo do estágio, pairavam sentimentos de ansiedade pela oportunidade de colocar em prática todas as aprendizagens previamente adquiridas e receio pela consciencialização de que as bases teóricas não seriam suficientes para, em determinadas circunstâncias, solucionar as adversidades que surgissem.

Todavia, estes sentimentos foram cruciais para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Porque a integração na instituição permitiu-nos compreender, essencialmente, que

apesar da nossa intervenção ser direcionada para o público-alvo e a sua evolução, o trabalho em equipa é também um dos desafios - com técnicos e colaboradores da instituição - pois a colaboração e cooperação são uma mais-valia, não só na fase do diagnóstico de necessidades onde detêm maior conhecimento da realidade a intervir, como também na nossa integração na instituição.

A título de conclusão consideramos que o projeto potenciou o desenvolvimento de inúmeras competências pessoais e profissionais. Assim, analisando afincadamente todos os factos, refletimos ter sido um projeto muito positivo, essencialmente, na educação destes adultos pois a vida em si é uma obra educativa que se realiza na intensa e pertinaz interação do homem com o seu meio. Consciencializados de tal evolução, importa destacar e reiterar a pertinência e dimensão, de projetos educativos, a vários contextos.

VII. Referências bibliográficas

- Ander-Egg, E. (1987). *Metodología y Práctica del Desarrollo de la Comunidad*. Buenos Aires: Hvmánitas;
- Ander-Egg, E. (1990). Características y Elementos Constitutivos de la Investigación-acción-participativa. In E. Ander-Egg, *Repensando la Investigación-acción participativa*, comentários, críticas y sugerencias (pp. 29-39). México: Editorial El Ateneo;
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madris: Editorial CCS;
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la investigación-acción-participativa*. (4ªed.). Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen Hvmánitas;
- Antunes, M. C. (2001). *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget;
- Antunes, M. C. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina, SA;
- Antunes, M. C. (2015). *Educar para um envelhecimento bem-sucedido: reflexões e propostas de ação*. In *Revista Teoria de la Educación*;
- Antunes, M. & Alves, P. (2009). *Intervenção Comunitária e Inclusão Social*. In B. Silva; L. Almeida; A. Lozano; M. Uzquiano (Org.), *Programas, Resumos e Actas - Livro de Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho;
- Associação Portuguesa de Musicoterapia (<https://www.apmtmusicoterapia.com/o-que-a-musicoterapia-csgz>), consultado em 2019;
- Benenzon, Roland (1985). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós;
- Bogdan, R. & Biklen, S (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora;
- Canário, R. (2000). Complexidade e Diversidade da Educação de Adultos. In R. Canário, *Educação de adultos: Um campo e uma problemática* (pp. 9-21). Lisboa: Educa;
- Chizzotti, A. (1991). *Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais*. (pp. 90-91). São Paulo: Cortez;
- Chizzotti, A. (2000). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortez Editora;
- Correia, A. (2010). *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Ativo*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho;

- Costa, A. S. da (Relatora) et al (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016)*. Lisboa: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>, consultado em 2019;
- De Ketele, J.-M.& Roegiers, X.(1999). *Metodologia da Recolha de Dados. Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudos de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp.22-26;
- Documento interno da instituição (2015). *Regulamento interno de funcionamento da estrutura residencial para pessoas idosas*. Guimarães;
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora;
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica*. (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica Portuguesa;
- Fontaine, R. (2000). O envelhecimento bem sucedido, o envelhecimento óptimo. In R. Fontaine, *Psicologia do envelhecimento* (1ªed.). (pp.147-158). Lisboa: Climepsi Editores;
- Freire, Paulo (1979). *Educação e Mudança*. Rio de Janeiro: Paz e Terra;
- Garcia, J. Sánchez, M. (1997). Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural. In Carrasco, J.G. (coord). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel;
- Gomes, A. (2011). *Acordos Saudáveis. Musicoterapia e educação para a saúde*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho;
- Guerra, Isabel (2000). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Ação. O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia;
- Guerra, I. C (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção. O planeamento em ciências sociais*. (2ª ed.). Cascais: Principia;
- Instituto Nacional de Estatística (2015). *Envelhecimento da População residente em Portugal e na União Europeia*;
- Instituto Nacional de Estatística (2017). *Projeções da população residente 2015-2080*. Portugal;
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos: actividades*. Porto: Âmbar;
- Marchioni, M. (1999). *Comunidad, participación y desarrollo. Teoría, metodología y práctica de la intervención comunitaria*. Madrid: Editorial Popular;
- Marchioni, M. (2001). *Comunidad, participación y desarrollo*. Madrid: Editorial Popular;

- Meneses, N. (2015). *(Con) Viver na Terceira Idade: Contributos para um envelhecimento ativo no meio rural*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho;
- Miranda, S. (2003). *Dinâmicas Para Grupos – A Aprendizagem do Conviver*. Porto: ASA Editores, S.A;
- Mourão, Marta Luisa (1996). *Musicoterapia, Aspectos Históricos, Situação em Portugal*. Braga: Universidade do Minho;
- Paúl, C. & Fonseca, A. M. (2005). Satisfação e Qualidade de vida em Idosos Portugueses. In C. Paúl, & A. M. Fonseca (coords.), *Envelhecer em Portugal, Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (1ª ed.). Lisboa: CLIMEPSI Editores;
- Quivy, R. e Campenhoudt, V. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva;
- Quivy, R. & Campenhout, L. V. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. (2ª ed.). Lisboa: Gradiva – Publicações, Lda;
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). Envelhecimento Activo. In O. Ribeiro & C. Paúl (coords), *Manual de Envelhecimento Activo* (pp.1-11). Lisboa: LIDEL.;
- Simões, F. (2018). USE IT OR LOSE IT Estimulação Cognitiva em Idosos Institucionalizados: A Estimulação como Meio de Prevenção da Demência. Dissertação de Mestrado. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto;
- Trilla, J. (2004). *Animação sociocultural: Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget;
- UNESCO (1977). *Recomendação sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos. Conferência Geral da UNESCO*. Braga: Universidade do Minho/Unidade de Educação de Adultos;
- Zimmerman, G. (2000). *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora.

APÊNDICES



Questionário de avaliação de necessidades

No âmbito da realização do estágio curricular a ser desenvolvido no Lar Alcide Felgueiras integrado no 2º ano do Mestrado em Educação – Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, surgiu a necessidade de implementar o presente inquérito por questionário de modo a conseguir reunir as informações necessárias acerca das necessidades e interesses do público-alvo para o qual será direcionado o projeto.

Nesse sentido, e para ajudar na construção de um plano de atividades que vá de encontro às suas expectativas, pede-se que leia atentamente e responda com toda a sinceridade às questões que, seguidamente, lhe serão colocadas, com a salvaguarda de que essas respostas são confidenciais.

Qualquer dúvida que surja aquando do preenchimento do questionário, não hesite em questionar-me. Terei todo o gosto em ajudá-lo/a.

Obrigada pela colaboração e disponibilidade!

Caracterização Sociodemográfica

1. **Idade:** _____

2. **Sexo:**

F

M

3. **Estado Civil:**

Solteiro (a)

Casado (a)

União de facto

Viúvo (a)

Divorciado (a)

4. Tem filhos?

Sim Não

4.1. Se sim, quantos? _____

5. Habilitações académicas:

Não sabe ler/escrever

1ª Classe

2ª Classe

3ª Classe

4ª Classe

Ensino básico

Ensino secundário

Licenciatura

Outro Qual? _____

6. Qual/ quais as profissões que desempenhou ao longo da sua vida?

Informação complementar (utente)

7. Apresenta dificuldades a nível de alguma/s das seguintes funções/capacidades?

Ouvir

Cheirar

Ver

Andar

Dormir

Comer

Respirar

Agarrar objetos

Equilibrar-se

Memorizar

Outra Qual? _____

Não, nenhuma

8. Por que motivo veio residir para a instituição?

Opção própria

Porque fui colocado (a)

9. Há quanto tempo está no Lar Alcide Felgueiras?

10. Costuma receber visitas?

Sim Não

10.1. Se sim, de quem?

Relação do Utente com a Instituição

11. O que mais gosta nesta instituição?

12. O que menos gosta nesta instituição?

13. Como gosta de ocupar os seus tempos livres?

14. Costuma participar nas atividades realizadas na instituição? (caso a sua resposta seja não, prossiga para a questão 18)

Sim Não

15. Gosta das atividades que se realizam nesta instituição?

Sim Não

15.1. **Se sim, porquê?**

16. Em que atividades, disponíveis na instituição, mais gosta de participar?

Atividades religiosas

Passeios

Trabalhos manuais

Festejo de dias temáticos

Ginástica

17. Que outras atividades gostariam de realizar?

Obrigada pelo tempo disponibilizado!

**A estagiária,
Catarina Silva.**

Apêndice II- Grelha da avaliação contínua das atividades

Nome da atividade: _____

Data de realização: _____

Participantes: _____

Sendo **0** – Muito Fraco (a) **1** – Fraco (a) **2** – Razoável **3** – Bom **4** – Muito Bom **5** – Excelente

	0	1	2	3	4	5
Participação						
Compreensão						
Motivação						
Colaboração						
Satisfação						
Empenho						
Entusiasmo						
Autonomia						
Respeito						
Atenção						

Apreciações:



Inquérito de Satisfação

De forma a avaliar as atividades, bem como a sua execução, solicitamos que preencha o inquérito que se segue, de acordo com as seguintes escalas de avaliação:

Questões:

1. Gostou das atividades desenvolvidas ao longo do projeto?

a) Sim

b) Não

2. Qual/quais a(s) atividade(s) que mais gostou?

3. Qual o grau de satisfação?

a) Pouco

b) Muito

c) Bastante

4. Sente que aprendeu alguma coisa?

a) Sim

b) Não

4.1. Se respondeu “sim” à questão, exemplifique.



Entrevista

1. Como Diretora Técnica/Animadora Sociocultural/Psicóloga qual o impacto das oficinas e ateliês desenvolvidos ao longo do projeto?

2. Na sua opinião, em que medidas as atividades realizadas contribuiram para um envelhecimento ativo ao nível do bem-estar físico, mental e social?

3. Em que medida as atividades desenvolvidas corresponderam às suas expectativas?

4. Qual a sua opinião sobre o trabalho realizado pela estagiária?

5. Contudo ainda há muita coisa a fazer!

Apêndice V- Registos fotográficos dos Ateliês e Oficinas

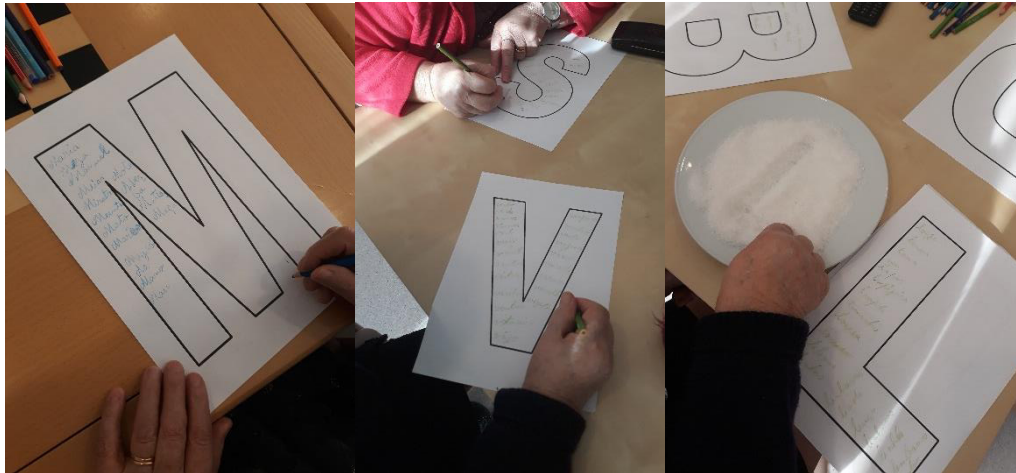


Figura 6 - Atividade "Reaprender a aprender" (1ª e 2ª sessão)



Figura 7 - Atividade "Reaprender a aprender" (3ª sessão)



Figura 8 - Atividade "Reaprender a aprender" (4ª sessão)



Figura 9 - Atividade "Reaprender a aprender" (5ª sessão)

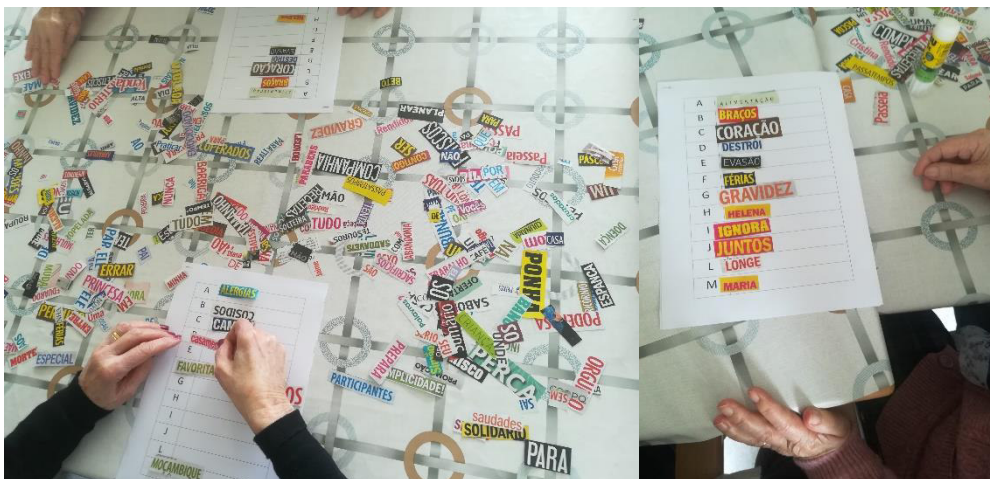


Figura 10 - Atividade "Reaprender a aprender" (6ª sessão)



Figura 11 - Atividade "Reaprender a aprender" (7ª sessão)

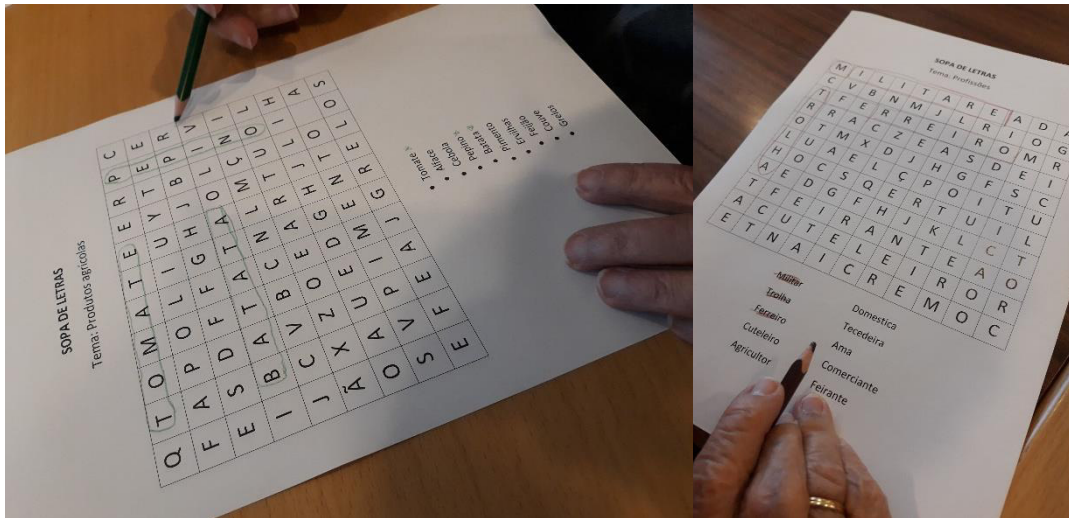


Figura 14 - Atividade "Sopa de letras"



Figura 13 - Atividade "O intruso"



Figura 12- Atividade "Bingo de figuras geométricas"



Figura 15 - Atividade "Jogo do loto"



Figura 16 - Atividade "Jogo dos sentidos"



Figura 17 - Atividade "Qual é a coisa qual é ela?"



Figura 18 – Atividade "Organização da despensa"



Figura 19 - Atividade "Mente ativa"

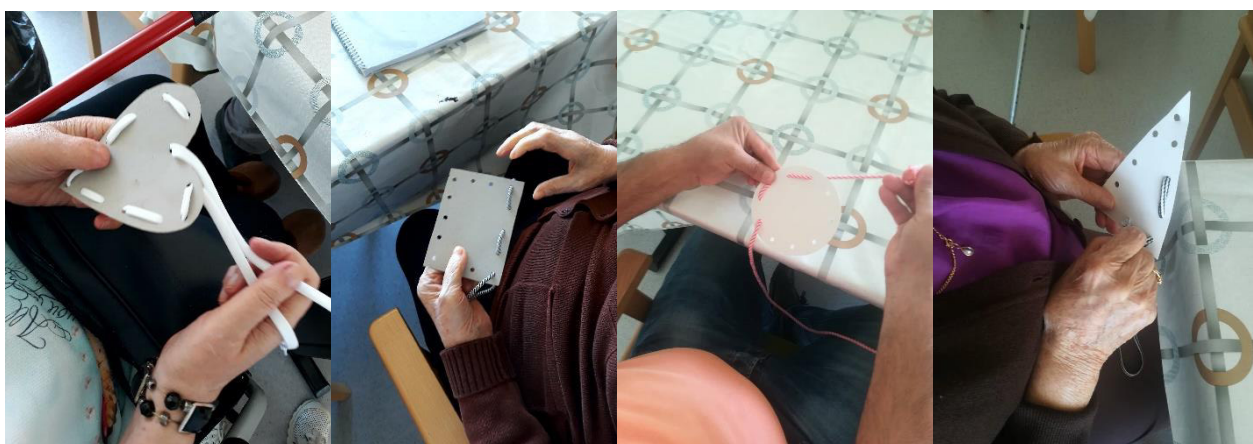


Figura 20 - Atividade "Coordena-me"



Figura 21 - Atividade "Pinte o seu avental"



Figura 22 - Atividade "Pinturas sensoriais"

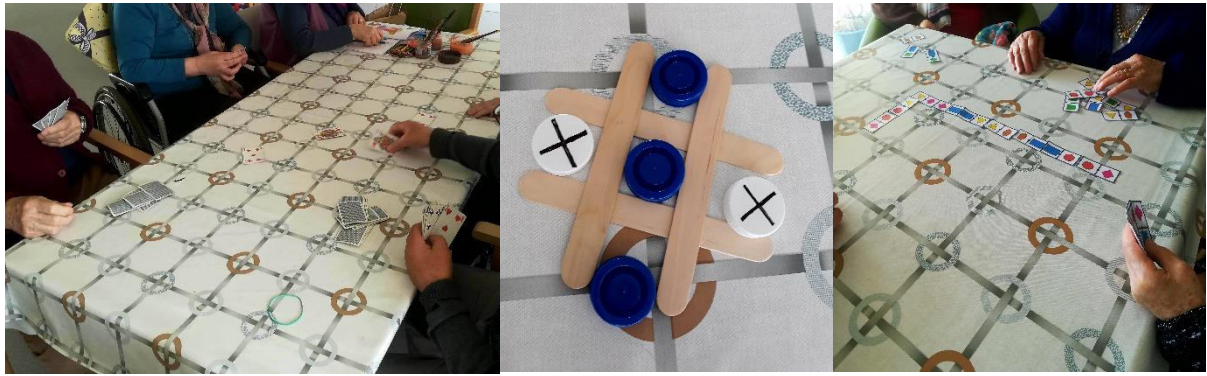


Figura 23 - Atividades "Jogos tradicionais ou de mesa" e "Jogo do galo"



Figura 24 - Atividade "Jogo do t tris"



Figura 25 - Atividade "Confe o de sumo de laranja"



Figura 26 – Atividade "Confeção de bolinhos de cocô"



Figura 27 - Atividade "Confeção de crepes"



Figura 28 - Atividade "Confeção de pão com chouriço"

ANEXOS

Anexo I- Declaração da instituição



**Centro Social
das Taipas**

Lar Alcide Felgueiras

Declaração

Ricardo Jorge Castro Ribeiro Costa, na qualidade de Presidente do Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa, IPSS com resposta social ERPI – Lar Alcide Felgueiras, situado na Rua Padre Silva Gonçalves, apartado 4129, 4806-998 Caldas das Taipas, declara, para os devidos efeitos, autorizar Catarina Raquel Fernandes da Silva, no âmbito do seu estágio académico integrado no mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, a identificar, no seu relatório de estágio, o nome da instituição supra mencionada, salvaguardando a privacidade e a confidencialidade dos participantes.

Por ser verdade e me ter sido solicitado, assino a presente declaração.

Caldas das Taipas, aos 17 dias do mês de novembro de 2018.

O Presidente da Instituição

(Dr. Ricardo Costa)

Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa

Rua Padre Silva Gonçalves • Telef. 253 095 500 • Fax 253 579 899 • E-mail: cspmjs@iol.pt • Apartado 4129 • 4806-998 CALDAS DAS TAIPAS – GUIMARÃES

Contribuinte N.º 501 501 290

Anexo II- Carta de recomendação



**Centro Social
das Taipas**

Carta de recomendação

Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa – Lar Alcide Felgueiras

Caldas das Taipas, 26 de junho de 2019

A quem possa interessar,

Catarina Raquel Fernandes da Silva, é pessoa do nosso conhecimento, pois colaborou com o Centro Social das Taipas, na valência de ERPI – Lar Alcide Felgueiras, de 10/10/2018 a 27/06/2019, na qualidade de estagiária de Mestrado da área da especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

No decorrer do estágio, a Catarina desenvolveu várias funções junto dos clientes da instituição. Criou com estes uma relação profissional de proximidade, de confiança e de empatia.

A Catarina merece todos os nossos elogios relativamente ao seu profissionalismo.

Foi uma estagiária muito eficiente no desempenho das suas funções e/ou de outras tarefas acrescidas. Competente, dinâmica e organizada, consegue ainda acorrer à resolução de problemas surgidos de última hora.

Sempre que se justifique e com prontidão, aceita qualquer eventual alteração, quer de horário ou de tarefas, de forma a garantir o bom funcionamento dos serviços, tendo em conta as reais necessidades dos clientes.

De forma gratuita e desinteressada, foram várias as situações em que a Catarina demonstrou disponibilidade para desempenhar funções que não do âmbito do seu estágio profissional, nomeadamente a prestação de cuidados básicos aos idosos.

Para além de ótima estagiária no desempenho das suas funções, tem um carácter exemplar.

Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa

Rua Padre Silva Gonçalves • Telef. 253 577 459 • Fax 253 579 899 • E-mail: cspmjs@iol.pt • Apartado 4129 • 4806-998 CALDAS DAS TAIPAS – GUIMARÃE

Contribuinte N.º 501 501 290



Centro Social das Taipas

No quotidiano consegue transmitir alegria e boa disposição a todos os que a rodeiam. Colabora sobremaneira para um bom ambiente de trabalho, pois percebe que só assim as organizações conseguem atingir o nível da excelência.

Revelou uma grande capacidade para trabalhar com o público idoso, tendo em conta a paciência com que lidou com determinados clientes mais exigentes ao nível emocional e psicológico.

Durante o período de tempo em que colaborou com a instituição, a Catarina revelou ser uma pessoa amiga, responsável, assídua e pontual, disponível e com espírito de trabalho em equipa.

Sempre manteve uma conduta pessoal e profissional irrepreensível, razão pela qual, recomendo os seus serviços profissionais a quem venha a necessitar.

Sem mais assunto.

Atentamente,


A Diretora Técnica
(Susana Martinho)

Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa

Rua Padre Silva Gonçalves • Telef. 253 577 459 • Fax 253 579 899 • E-mail: cspmjs@iol.pt • Apartado 4129 • 4806-998 CALDAS DAS TAIPAS – GUIMARÃO

Contribuinte N.º 501 501 290