

Carla Andreia Paulo Mendes Delgado

Um Projeto de Animação em Centro de Dia



Universidade do Algarve

Escola Superior de Educação e Comunicação

2016

Carla Andreia Paulo Mendes Delgado

Um Projeto de Animação em Centro de Dia

Mestrado em Gerontologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação de: Professora Doutora Rosanna Barros



Universidade do Algarve

Escola Superior de Educação e Comunicação

2016

Declaração de autoria do trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

(Carla Delgado)

Copyright

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Nesta página agradeço a todos que tornaram possível a realização deste trabalho de projeto.

Em primeiro lugar agradeço à Professora Doutora Rosanna Barros pela orientação, por ter estado sempre disponível para responder a qualquer dúvida, pela amabilidade e interesse que demonstrou ao longo deste ano, pelos conhecimentos que me transmitiu, fundamentais para que este trabalho fosse bem-sucedido.

Agradeço à Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro, nomeadamente aos utentes do centro de dia pela forma como me receberam, como aceitaram e participaram neste projeto. À direção técnica e da instituição que desde o primeiro dia me abriram as portas da associação, disponibilizando todos os recursos para a realização do projeto.

Agradeço à minha mãe que sempre me apoiou e deu força para que nunca desistisse e conseguisse concretizar os meus objetivos.

Resumo

A população idosa tem crescido exponencialmente por todo o mundo, sendo Portugal um dos países mais afetados pelo fenómeno do envelhecimento humano. A adaptação da sociedade a esta questão tem sido morosa em alguns países, como o nosso, em virtude da rapidez com que a pirâmide etária tem vindo a mudar. Todavia têm-se proliferado Instituições Particulares de Solidariedade Social que têm vindo a apoiar esta população e os seus familiares e emergido o desafio de permitir que as pessoas, que vivem agora mais anos, os vivam com qualidade de vida. Surge aqui o conceito de envelhecimento bem-sucedido que vai procurar melhorar a qualidade de vida dos idosos, através da preconização de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do meio.

É com base nas premissas do envelhecimento bem-sucedido que nasce este projeto, visando através da animação sociocultural proporcionar melhor qualidade de vida aos utentes do centro de dia da ARPI (Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro). Para o efeito foi realizado um diagnóstico social, onde foram detetadas as necessidades e preferências manifestas pelos idosos, sendo estruturado um programa de atividades de animação sociocultural com base nesses dados e alicerçado pelos princípios da animação sociocultural. Para o diagnóstico foi ainda utilizada a observação direta, como técnica de recolha de dados.

As atividades foram desenvolvidas em oito sessões de 90 minutos cada, tendo-se verificado uma elevada frequência por parte dos utentes e um grande envolvimento dos mesmos em todo o processo, o que se refletiu nos bons resultados obtidos pelo projeto de animação sociocultural, que foram constatados através da avaliação realizada quer durante o processo quer no final do mesmo.

Palavras- Chave: envelhecimento, animação sociocultural, centro de dia, projeto

Abstract

The elderly population has grown exponentially throughout the world, being Portugal one of the countries most affected by the phenomenon of human aging. The adaptation of society to this issue has been slow in some countries, like ours, because of the speed in which the age pyramid has been changing. However private social welfare institutions that have been supporting this population and their families have multiplied, and a challenge has emerged to allow people, who now live more years, to live them with quality of life. Here arises the concept of successful aging that will seek to improve the quality of life of older people through the preconization of a balance between the individual capacities and the requirements of the medium.

It is based on the successful aging assumptions that this project is born, aiming through sociocultural animation provide better quality of life for users of the day center of ARPI (Association of Retired, Pensioners and Elderly of Faro). To this end it carried out a social diagnosis, in which were detected the needs and preferences manifested by the elderly, and structured a sociocultural animation program of activities based on these data and grounded by the principles of sociocultural animation. For the diagnosis was also used direct observation, such as data collection technique.

The activities were developed in eight 90-minute sessions each, and there has been a high attendance by the users and a large involvement of those in the whole process, which was reflected in the good results achieved by the sociocultural animation project, which were observed through the evaluation carried out either during the process or at the end of it.

Key-words: aging, sociocultural animation, day center, project

Índice Geral

| | |
|--|-----|
| Agradecimentos | ii |
| Resumo | iii |
| Abstract | iv |
| Índice Geral | v |
| Índice de Apêndices | vii |
| Introdução | 1 |
| I Enquadramento Teórico | 4 |
| 1. Revisão das Principais Teorias sobre o Processo de Envelhecimento | 4 |
| 1.1 Relação entre a Reforma e a Velhice | 8 |
| 1.2 Envelhecimento Bem-sucedido e Envelhecimento Ativo..... | 11 |
| 2. As Respostas Sociais e a Institucionalização de Idosos | 14 |
| 2.1 Centro de Dia..... | 16 |
| 3. Animação Sociocultural | 17 |
| 3.1 Animação de Idosos | 18 |
| 3.1.1 Animação de Idosos no Contexto da Institucionalização | 22 |
| 4. A Construção de um Projeto de Animação | 24 |
| II Fundamentação Metodológica..... | 27 |
| 1. Paradigma (Interpretativo) e Tipo de Investigação (qualitativa) | 27 |
| 2. Método de Investigação: a Investigação-Ação | 30 |
| 3. Técnicas de Investigação | 34 |
| 3.1Entrevista..... | 34 |
| 3.1.1 Análise de Conteúdo..... | 38 |
| 3.2 Observação | 39 |
| III Diagnóstico e Projeto | 42 |
| 1. Caracterização da ARPI | 42 |
| 2. Desenho Metodológico Adotado no Diagnóstico | 46 |
| 3. Conceção e Aplicação do Projeto..... | 47 |

| | |
|---|----|
| IV Resultados do Projeto e Interpretação..... | 76 |
| Conclusões | 82 |
| Referências Bibliográficas | 85 |
| Apêndices | 89 |

Índice de Apêndices

| | |
|---|-----|
| Apêndice I – Grelha de Observação Direta/Diagnóstico | 90 |
| Apêndice II – Plano de Atividades Semanal | 101 |
| Apêndice III – Análise de Conteúdo da Grelha de Observação Direta | 103 |
| Apêndice IV – Guião de Entrevista Individual | 108 |
| Apêndice V – Transcrição das Entrevistas Individuais | 110 |
| Apêndice VI – Análise de Conteúdo Entrevistas Individuais | 135 |
| Apêndice VII – Cronograma do Plano de Ação | 157 |
| Apêndice VIII – Fichas das Sessões | 162 |
| Apêndice IX – Grelha de Registo/ Avaliação das Atividades Realizadas | 183 |
| Apêndice X – Análise de Conteúdo da Grelha de Registo/ Avaliação das Atividades Realizadas..... | 191 |
| Apêndice XI – Ficha de Autoavaliação das Sessões | 200 |
| Apêndice XII – Análise de Conteúdo das Fichas de Autoavaliação das Sessões | 202 |
| Apêndice XIII – Guião de Entrevista de Grupo | 206 |
| Apêndice XIV – Transcrição da Entrevista de Grupo | 208 |
| Apêndice XV – Análise de Conteúdo da Entrevista de Grupo | 215 |
| Apêndice XVI – Fotos das Atividades Realizadas no Projeto | 221 |

Introdução

O presente trabalho de projeto insere-se no âmbito do mestrado em Gerontologia Social, na área científica da Gerontologia e no domínio da Animação Sociocultural de Idosos. A intervenção consistiu na aplicação de um programa de Animação Sociocultural no Centro de Dia da Associação dos Reformados e Pensionistas do Concelho de Faro.

A metodologia utilizada encontra-se diretamente relacionada com a questão de partida e os objetivos da investigação, pelo que se optou por um estudo qualitativo e a investigação-ação como método de estudo. As técnicas de recolha de dados utilizadas foram a entrevista e a observação direta.

A questão orientadora da investigação foi a seguinte: Em que medida, as atividades de animação podem contribuir, segundo os idosos, para o envelhecimento bem-sucedido?

Os objetivos visados pela metodologia e atividades planeadas foram os seguintes: objetivo geral, satisfazer no domínio da animação sociocultural as necessidades sentidas pelos idosos segundo a perceção dos mesmos; objetivos específicos, identificar as atividades praticadas na instituição, aferir as necessidades sentidas pelos idosos segundo estes e planear ações de animação sociocultural em articulação com as necessidades dos idosos.

A pertinência deste tema tem que ver com o progressivo envelhecimento demográfico, sem paralelo na história, observado no mundo e que também atinge Portugal, que se apresenta como um dos países mais envelhecidos da Europa. Este aumento considerável do envelhecimento da população faz emergir o desafio de permitir que as pessoas, que hoje vivem mais anos, possam viver esses anos a mais acompanhados de qualidade de vida. Emerge assim o desafio de promover, o mais cedo possível na trajetória de vida, um envelhecimento bem-sucedido.

O envelhecimento bem-sucedido consiste assim num patamar a alcançar e visa a melhoria da qualidade de vida da população idosa, surgiu como conceito nos anos 1960 e invocava uma forma de adaptação a esta etapa da vida, através da procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do meio. Esta conceção surgiu igualmente com o fim de mudar a forma como era visto o envelhecimento, que surgia frequentemente associado à doença, à incapacidade e ao declínio para uma visão

em que são valorizados os aspetos biológicos, psicológicos e sociais, nomeadamente os efeitos dos estilos de vida e outros fatores psicossociais que influenciam o bem-estar dos indivíduos (Fonseca, 2005).

No que respeita à justificação subjacente à escolha da realização deste projeto de animação em contexto de centro de dia, deve-se ao facto de a animação sociocultural poder ser usada como uma estratégia que contribui para o envelhecimento bem-sucedido, na medida em que é uma metodologia de intervenção que visa levar as pessoas a autodesenvolverem-se na relação com o outro e, conseqüentemente, reforçarem relações enquanto grupo e comunidade (Lopes, 2006).

A animação pode colmatar a ausência ou diminuição das várias atividades e relações sociais dos idosos, visando fundamentalmente a sua integração e participação voluntárias em tarefas coletivas de natureza cultural (Osorio, 2001). De facto são muitos os idosos que não estão preparados culturalmente para viver criativamente o tempo livre de que passam a dispor. Esta situação pode conduzir à passividade, ao desânimo e até à depressão e para evitar tais conseqüências é preciso estimular as pessoas idosas, propor atividades e organizar projetos (Quintana, 1993). Nesta perspetiva a animação sociocultural enquanto metodologia de intervenção, pode aqui contribuir para a resolução de um problema, detetado previamente no diagnóstico, mediante a participação ativa de todos os envolvidos (Silva, Silva & Simões, 1992).

O projeto de animação em contexto institucional mostra-se especialmente pertinente, uma vez que a animação neste âmbito vai estimular de modo criativo e cooperante a participação dos utentes e conseqüentemente pode torna-los mais ativos para que se sintam mais úteis e cidadãos de pleno direito. A nível institucional a animação surge assim associada ao próprio dinamismo da estrutura de acolhimento, à qualidade de vida e ao bem-estar dos utentes e do pessoal trabalhador (Jacob, 2007a).

Neste sentido com vista à concretização do projeto de investigação-ação foi levado a cabo o diagnóstico social de modo a aferir as necessidades e preferências manifestas pelos utentes, através de entrevistas individuais realizadas aos idosos, que foram realizadas nos meses de dezembro e janeiro, e de observação direta, que foi praticada de novembro a fevereiro.

As informações obtidas através das técnicas de investigação referidas permitiram elaborar um plano de atividades que procurou responder ao objetivo que o suscitou, isto

é satisfazer no domínio da animação sociocultural as necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos que não estavam a ser satisfeitas pela instituição.

O plano de atividades elaborado teve início a 12 de abril de 2016 e foi finalizado a 4 de maio de 2016, contemplando 8 sessões, com atividades, realizadas duas vezes por semana, à terça-feira e quarta-feira, com a duração de 90 minutos. Cada sessão foi seguida de um momento de avaliação qualitativa, em que as utentes que participaram das atividades preencheram uma ficha de avaliação da mesma, sendo no fim realizada uma avaliação global, que consistiu na aplicação de uma entrevista de grupo. Paralelamente à avaliação permanente que foi sendo solicitada às participantes, também foi sendo utilizada a observação direta como forma de avaliação realizada pela investigadora como modo de equacionar possíveis ajustes no plano elaborado.

Este trabalho foi estruturado em quatro capítulos, o enquadramento teórico, a fundamentação metodológica, o diagnóstico e projeto e por último os resultados do projeto e interpretação. O primeiro consistiu no desenvolvimento teórico dos conceitos inerentes à temática abordada pelo projeto, nomeadamente o envelhecimento e a animação sociocultural. A segunda parte correspondeu à fundamentação metodológica, onde se pretendeu evidenciar o tipo de investigação empreendida, o método de investigação adotado para levar a cabo esse trabalho de investigação assim como as técnicas de investigação utilizadas. O terceiro compreendeu o diagnóstico e projeto, abrangendo como pontos a caracterização da instituição em que decorreu o projeto, o desenvolvimento do desenho metodológico adotado no diagnóstico e a conceção e aplicação do projeto. A última parte tratou os resultados do projeto e a sua interpretação, na qual se verificou em que medida os objetivos traçados, inicialmente, para o projeto foram alcançados a partir da interpretação e análise das informações obtidas.

Este trabalho foi realizado tendo em conta as normas APA (6ª edição).

I Enquadramento Teórico

1. Revisão das Principais Teorias sobre o Processo de Envelhecimento

O envelhecimento da população apresenta valores sem precedentes na história, em virtude quer da queda das taxas de natalidade quer do aumento significativo da esperança média de vida. Os números relativos ao envelhecimento demográfico continuam a aumentar exponencialmente, na medida em que em 2010 o número de indivíduos idosos, a nível mundial, era de 534 milhões, um número por si só já histórico, que corresponde a 8% da população mundial; e em 2050 as projeções apontam para que 1,5 milhões dos indivíduos da população mundial, que representam 16% dessa população, sejam idosos, isto é tenham 65 anos ou mais (OMS, 2011).

Ainda que os países desenvolvidos sejam os que vão apresentar uma população mais envelhecida, este fenómeno não é exclusivo destes países, pelo contrário. De facto a grande maioria dos idosos encontram-se nos países menos desenvolvidos, sendo que estas nações contam ainda com um ritmo mais rápido de envelhecimento da população, o que está patente nas estimativas realizadas que mostram que entre 2010 e 2050 haverá um aumento de 250% no número de idosos nos países em desenvolvimento, enquanto que nos países desenvolvidos esse aumento será de 71% (OMS, 2011).

Em Portugal o cenário não se mostra muito diferente do que acontece nos países desenvolvidos, apresentando-se o nosso país como um dos mais envelhecidos da Europa, o que se pode constatar nos valores apresentados que indicam que em 2013 Portugal registava o número de 133,5 de idosos por 100 jovens, sendo a média europeia nessa mesma data de 117,7 (Pordarta, 2015). Entre 1960 e 2001 verificou-se, no nosso país, uma diminuição de cerca de 36% na população jovem e um aumento de 140% da população idosa (INE, 2002).

A disciplina que estuda a velhice, os "velhos" e o envelhecimento de uma forma global é a Gerontologia (Fernández-Ballesteros, 2009).

A Gerontologia assume-se epistemologicamente como a disciplina que estuda os mais velhos e todas as questões que lhes são inerentes, sendo a

Gerontologia Social uma especialidade dessa disciplina, que visa os aspetos sociais do objeto de estudo (Fernández-Ballesteros, 2009).

Esta disciplina apresenta um desenvolvimento recente, tendo ganho notoriedade só a partir da década de 80, quando surgiram os primeiros manuais de envelhecimento, onde se começa a encarar o envelhecimento sob uma perspetiva pluridisciplinar e deixa de existir uma abordagem explicativa deste fenómeno numa única linha de pensamento (Paúl, 2005).

A Gerontologia tem por objeto, o estudo de todas as transformações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais provocadas pelo processo de envelhecimento no organismo, estando-se na presença ou não de qualquer patologia. Esta área do conhecimento caracteriza-se pela sua interdisciplinaridade, agregando numerosos investigadores e especialistas de diferentes áreas. Já a geriatria, que aparece ligada à gerontologia, assume-se como a dimensão terapêutica da gerontologia (Fontaine, 2000).

A Gerontologia, enquanto disciplina que estuda o velho, a velhice e o envelhecimento, é definitivamente interventiva, atuando de forma a criar melhores condições de vida para os idosos. A Gerontologia Social, enquanto especialização da Gerontologia além de englobar o estudo das bases biológicas, psicológicas e sociais da velhice e do envelhecimento também se preocupa com os efeitos provocados pelas condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e na velhice e os consequentes impactos sociais advindos dessa situação. Sendo aqui de salientar que esta especialização da Gerontologia, cuja natureza é interventiva, também atua nesse domínio, dedicando-se a ações sociais que possam promover-se para se melhorar os processos de envelhecimento (Fernández-Ballesteros, 2009).

O envelhecimento é entendido como um processo que se desenvolve ao longo do ciclo de vida, após terminar a sua fase de desenvolvimento o indivíduo começa a ser alvo de sucessivos processos que vão provocar mudanças psicológicas, biológicas e sociais (Fernández-Ballesteros, 2008; Fontaine, 2000).

Considera-se assim o envelhecimento como um processo, e não como um estado, construído por etapas de degradação progressiva e vivido pelos indivíduos a diferentes ritmos e com diferentes níveis de gravidade (Fontaine, 2000). Esta variabilidade associada ao processo de envelhecimento tem que ver com o facto de

este grupo etário ser o que manifesta maiores diferenças interindividuais (Fernández-Ballesteros, 2008; Sequeira, 2010).

As diferenças entre os indivíduos vão, deste modo, influenciar o seu próprio processo de envelhecimento, pois as alterações a que estão sujeitos em consequência desse processo vão variar em função das suas características genéticas, fatores externos e modos de vida (Firmino, Nogueira, Neves & Lagarto, 2014).

As influências que condicionam o envelhecimento também foram tratadas por Baltes que as agrupou em três categorias, as influências relativas ao grupo etário, as que estão relacionadas ao período histórico e as que estão ligadas à história pessoal. Sendo que as duas primeiras apresentam um caráter coletivo e a terceira individual (Fontaine, 2000).

As influências ligadas ao grupo etário têm que ver com as determinantes biológicas e ambientais muito associadas à idade cronológica, possíveis de prever e comuns a todos os indivíduos, mas que não está ao alcance dos indivíduos na forma como se processam, são exemplo a maturação biológica, a idade da reforma fixada por lei, etc. As influências relacionadas com o período histórico, designado por “efeito de coorte”, elucidam para o facto de que cada geração tem os seus marcos históricos, um exemplo claro é a 2ª Guerra Mundial que marcou profundamente as gerações que a viveram, e estas não têm qualquer controlo sob tais influências. As influências relativas à história pessoal ao contrário das anteriores encontram-se sob o controlo do indivíduo na medida em que são fruto das suas escolhas, como o casamento, o divórcio, a constituição de família, a escolha da profissão, etc. (Fontaine, 2000).

O processo de envelhecimento pode ser percecionado sob três prismas, o normal, que se processa sem patologias; o patológico, que ao invés ocorre com o surgimento de múltiplas patologias, não raras vezes crónicas (Fernández-Ballesteros, 2009); e o bem-sucedido, definido através de três componentes, a baixa probabilidade de doença e de incapacidade, elevado funcionamento cognitivo e capacidade física, e ainda um comprometimento ativo com a vida (Rowe & Kahn, 1997).

Esta etapa da vida, a velhice, pode ser observada á luz de diversas teorias, isto é pode ser explicada mediante diferentes abordagens, tendo em conta que o

envelhecimento se tornou um conceito pluridisciplinar (Fernández-Ballesteros, 2009; Paúl, 2005).

Neste sentido as teorias biológicas, definem o organismo individual através de três etapas essenciais, sendo estas, o crescimento e desenvolvimento; a maturação; e a evolução e declínio. Estas teorias evidenciam que o envelhecimento se explica a partir de dois processos que se complementam, o declínio fisiológico e o maior número de doenças. Já as teorias genéticas explicam o envelhecimento defendendo que cada espécie se aproxima de determinada idade em virtude da sua herança genética (Fernández-Ballesteros, 2009).

A respeito da biologia e genética como determinantes que influenciam o forma como se envelhece, a Organização Mundial de Saúde (2002), defende que estas de facto influenciam grandemente o processo de envelhecimento na medida em que o envelhecimento consiste num conjunto de processos biológicos que são geneticamente determinados.

As teorias psicológicas assentam no facto de que as mudanças (crescimento, estabilidade e declínio) ocorrem no funcionamento psicológico ao longo da passagem do tempo e conseqüentemente da idade. Fernández-Ballesteros (2009) salienta que, segundo esta teoria, no funcionamento psicológico existem aspetos que aumentam/modificam ao longo de todo o ciclo de vida, outros que permanecem constantes e ainda outras condições que se adaptam ao padrão biológico. Relativamente aos fatores psicológicos, a OMS (2002), defende que existem fatores psicológicos que são adquiridos ao longo do percurso de vida e têm grande influência no modo como as pessoas envelhecem, nomeadamente a autoeficácia, que consiste na crença que cada um tem na sua capacidade de ter o controlo da sua vida e a forma como os indivíduos se adaptam às transições (ex: reforma, etc.) e aos períodos de crise (Ex: luto, doença, etc.).

O enfoque do ciclo de vida, segundo Fernández-Ballesteros (2009) considera o processo de envelhecimento como algo contínuo, que sucede ao longo da vida.

Neugarten e associados descrevem o ciclo de vida através de duas condições fundamentais, os acontecimentos que exigem uma mudança na vida do indivíduo (casamento, ter um filho, situação profissional, reforma, etc.); e os papéis que este

assume. Ambas as condições acarretam mudanças no autoconceito e na própria identidade (citado em Fernández-Ballesteros, 2009).

Baltes indica alguns princípios como bases do enfoque do ciclo de vida que foram posteriormente ampliados por Fernández-Ballesteros, sendo estes um equilíbrio entre os ganhos e as perdas, ainda que durante a velhice predomine o declive face ao crescimento; a existência de faculdades psicológicas que declinam com a idade (inteligência fluída) e outras que não declinam (inteligência pragmática ou cristalizada); a maior variabilidade interindividual nas pessoas mais velhas; a existência da capacidade de memória ao longo de toda a vida que pode compensar o declínio mediante manipulações externas; e por fim a forma de envelhecimento dos idosos que se pode caracterizar em normal, patológica ou com êxito/bem-sucedida (Fernández-Ballesteros, 2009).

Relativamente a esta perspetiva de ciclo de vida, a OMS (2002) refere que os indivíduos têm que pensar na idade mais avançada e como tal devem empreender esforços para adotar hábitos de vida saudáveis ao longo da vida, que irão condicionar a forma como vão envelhecer.

A teoria da atividade consiste numa das primeiras teorias não biológicas do envelhecimento a surgir, sendo apontada por Havighurst como indispensável para um envelhecimento saudável. De facto estudos mostraram que as pessoas mais adaptadas, que viviam mais tempo e em melhores condições praticavam atividade (Fernández-Ballesteros, 2009).

Face a tudo o que foi apresentado anteriormente podemos considerar aqui que a velhice é um período que vivido de forma diferente de indivíduo para indivíduo, revelando paralelamente dados objetivos (degradações físicas, etc.) e também subjetivos, que tem que ver com a forma como a pessoa vê o seu próprio envelhecimento. Tal significa em última instância que cada um de nós tem várias idades (Paúl, 2005).

1.1 Relação entre a Reforma e a Velhice

O início da velhice é tradicionalmente associado à transição para a reforma, e ainda que atualmente essa associação não se mostre tão evidente, tem levado a que

algumas pessoas permaneçam ativas de modo a não serem conotadas com a velhice. A transição para a reforma apresenta-se como uma situação extremamente delicada no que diz respeito ao bem-estar psicológico e social dos indivíduos. De facto se tivermos em conta que o trabalho orienta a vida dos indivíduos, no sentido em que nos permite conceber uma auto- imagem bem como o nosso papel na sociedade, a sua relevância é considerável e a sua perda, quer seja da vontade do indivíduo ou não, antecipada ou na idade estabelecida, parcial ou total, acarreta normalmente alguma probabilidade de perturbação, mesmo para aqueles que ambicionam esta etapa e a percecionem de forma positiva (Fonseca, 2012).

O desempenho da atividade laboral, bem-sucedida do ponto de vista individual e útil do ponto de vista social, traduz-se numa das principais formas de integração bem como de preservação da saúde mental. Neste sentido para além do fator económico, existem um conjunto de outros elementos subjetivos relacionados com a atividade profissional, sendo estes: a gerência da utilização do tempo, a formação de identidade pessoal e estatuto social, contexto de interação, lugar de expressão de capacidades individuais, sentimento de realização pessoal. De facto e segundo Fonseca (2012), é o trabalho que atribui razão e sentido á vida.

A entrada na reforma é assim apontada como o momento em que se começa a ser idoso e ainda como o início da perda, do declínio e da deterioração. Contudo, Fernández-Ballesteros (2009) refere que de acordo com o modelo biomédico é sabido que ao longo da vida, passado o período de forte crescimento que nos permite atingir a maturação todos os nossos sistemas biológicos começam a perder eficiência.

Porém a entrada na reforma vai ter um grande impacto na vida dos indivíduos, na medida em que o tempo livre aumenta abruptamente e quem chega a essa etapa, de uma forma geral, não sabe como fazer uso desse tempo acabando por pouco fazer, o que resulta em grandes níveis de inatividade (Cruz, 2003). Por outro lado pode igualmente acarretar muitos problemas tanto a nível económico, social como humano, nomeadamente pensões baixas, isolamento, solidão e até de certa forma abandono e marginalização (Quintana, 1993).

De facto para os próprios idosos que experienciam esta fase da vida parece existir um sentimento de desvalorização, sentem que as suas vidas deixam de ter o

mesmo valor quando deixam de trabalhar, e esta forma de pensar e sentir esta fase da vida pode levá-los à solidão e à desintegração. Estes indivíduos podem sentir-se inúteis por não contribuírem já ativamente para a força laboral, apesar de que mesmo afastados do trabalho as pessoas mais velhas podem continuar a ter uma participação social ativa, ainda que em diferentes moldes (Cruz, 2003).

Quando se dá esta rutura com o trabalho e tudo o que o mesmo envolve e a entrada numa outra fase, torna-se imperativo que os indivíduos estabeleçam formas de adaptação a novas situações. Existem algumas características inerentes ao contexto de vida do individuo na sua fase ativa que vai influenciar essa adaptação, tais como o nível cultural, social, económico, modo de vida, situação geográfica, etc. (Cruz, 2003).

Assim, muitas vezes este tempo livre ou de ócio dos idosos começa a ser visto sob um ponto de vista muito negativo, sendo associado a passividade e a diminuta participação em atividades culturais, aumentando ao invés outras atividades mais limitadas como ver televisão e ouvir rádio (Osorio, 2000).

Está difundida também uma ideia generalizada de que a velhice é sinónimo de deterioração cognitiva, contudo esta ideia não pode ser aceite como algo absoluto na medida em que o envelhecimento ainda que seja acompanhado claramente por algum declínio próprio desta fase da vida, como por exemplo a necessidade de mais tempo para novas aprendizagens e problemas relacionados com a memória, este não enviesará de forma determinante o desempenho das tarefas quotidianas dos indivíduos e conseqüentemente a sua qualidade de vida (Azevedo & Teles, 2011).

Estes estereótipos existentes na sociedade criam também uma imagem negativa das pessoas mais velhas, deixando-se de atribuir a importância merecida às contribuições destes. Deste modo, apesar das inúmeras participações aos mais diversos níveis realizadas pelos idosos, estas são praticamente invisíveis por serem contribuições fora do mercado de trabalho (Castiello, Martín, Villarejo & Truchado, 2007).

Todavia entendemos que não se pode perceber as pessoas mais velhas somente como “custos” para a sociedade e Estado, mas sim como um património social, em que pode ser reconhecido o seu papel social. Tendo em conta este papel que os idosos podem desempenhar, deve procurar-se que estes sejam agentes do seu

próprio bem-estar, desempenhando o seu papel na sociedade e assumindo, de forma independente, os seus direitos e deveres como os cidadãos de todas as idades (Osorio, 2001).

1.2 Envelhecimento Bem-sucedido e Envelhecimento Ativo

O envelhecimento bem-sucedido teve, provavelmente, como seu primeiro teorizador o grande filósofo romano Cícero (106-43 a.C.), que definiu a velhice como algo muito variável de indivíduo para indivíduo e como uma fase da vida em que podem surgir oportunidades e haver crescimento pessoal (Fontaine, 2000; Paúl & Fonseca, 2005).

Devido ao facto de este ser um conceito ainda difícil de definir, existe um conjunto de critérios que surgem associados ao envelhecimento bem-sucedido, sendo eles a longevidade, a saúde biológica, a saúde mental, a eficácia intelectual, a competência social, a produtividade, o controlo pessoal ou a conservação da autonomia própria e o bem-estar subjetivo (Fontaine, 2000; Paúl & Fonseca, 2005).

O envelhecimento bem-sucedido enquanto conceito surge nos anos 1960, ainda que a par desse termo se falasse em envelhecimento positivo ou em envelhecimento com sucesso, e abordava uma forma de adaptação à velhice, através da procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do meio (Fonseca, 2005).

Este conceito foi mais tarde definido por Rowe e Kahn (1997) através de três componentes, a baixa probabilidade de doença e de incapacidade, o elevado funcionamento cognitivo e um comprometimento ativo com a vida. As três dimensões relacionam-se entre si hierarquicamente, relação esta imprescindível uma vez que o envelhecimento bem-sucedido não pode ser explicado através de uma destas componentes isoladamente. É precisamente a combinação da baixa probabilidade de doença e de incapacidade e de elevado funcionamento cognitivo aliadas a um comprometimento ativo com a vida que torna este conceito de Rowe e Kahn (1997) muito abrangente.

Esta conceptualização teve como resultado principal a modificação da visão que existia sobre o envelhecimento, uma visão negativa muito associada à doença, à incapacidade e ao declínio, para uma visão do envelhecimento em que são tidos em conta os aspetos biológicos, psicológicos e sociais. A valorização destes aspetos é determinante para a mudança de como se percebe a velhice, uma vez que essa visão negativa do envelhecimento surge intimamente ligada com a negligência a que foram submetidos os efeitos dos estilos de vida e outros fatores psicossociais no bem-estar dos indivíduos. (Fonseca, 2005).

Depois de quatro décadas desde o início da conceptualização do envelhecimento bem-sucedido, este conceito vem agregando outras dimensões/fatores que o explicam como a saúde, o funcionamento mental, a alimentação, o exercício físico, as relações sociais e os hábitos quotidianos. Todavia apesar da forma como este conceito está difundido pelo mundo, existem questões na sua origem que suscitam dúvidas, nomeadamente no que toca à sua própria designação que ao estar associada com o termo “sucesso” para muitos sugere representações que não se aproximam do esperado com o processo de envelhecimento (Fonseca, 2005).

No que respeita ao conceito de envelhecimento ativo, este foi adotado pela OMS nos anos 90 e visou tornar mais abrangente o seu conceito de envelhecimento saudável, reconhecendo ao atuar desta forma que existem outros elementos além dos cuidados de saúde que influenciam a forma como o envelhecimento se processa (OMS, 2002).

Mostra-se também indispensável que o envelhecimento ativo se foque nas diversas áreas da vida, não devendo só abranger a componente física, mas também a dimensão social e psicológica. Aqui torna-se necessária a cooperação dos idosos, dos que se relacionam com eles, quer informalmente quer os profissionais que os acompanham diariamente (Fontes, 2015).

Ao não se cingir estritamente ao ativo fisicamente ou ativo no mercado de trabalho, este conceito vai englobar uma participação permanente nos aspetos sociais, económicos, culturais, espirituais e cívicos que constituem a vida em comunidade. Este conceito vai procurar potenciar as oportunidades para a saúde,

participação e segurança das pessoas idosas de modo a melhorar a sua qualidade de vida (OMS, 2002).

O envelhecimento ativo também procura contribuir para a tomada de consciência dos indivíduos acerca da responsabilidade que podem ter na manutenção do seu bem-estar físico, social e mental, como para continuar a intervir socialmente de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades (OMS, 2002).

Esta abordagem de envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas idosas e nos princípios das Nações Unidas de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização (OMS, 2002).

O surgimento deste conceito de envelhecimento ativo permitiu alterar a forma de se perceber os mais velhos, ao associar envelhecimento à prática de atividades de lazer, aprendizagem e autodesenvolvimento (Fontes, 2015). Surgiu assim como uma forma positiva de olhar o envelhecimento, promovendo a reabilitação da visão negativa dos mais velhos que as sociedades contemporâneas incorporam, considerando muitas vezes os mais velhos como “um fardo” ou “um peso” valorizando apenas o ser jovem e economicamente produtivo. Assim sendo a velhice aos olhos do envelhecimento ativo constitui-se como uma etapa da vida que pode revestir-se de oportunidades mediante experiências sociais ricas e economicamente úteis, podendo ser igualmente fonte de bem-estar, qualidade de vida e de boa saúde (Gil, 2007).

Em Portugal a Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade assumiu o compromisso de adotar o conceito de envelhecimento ativo introduzido pela OMS, procurando nesse sentido, sensibilizar parceiros e comunidade para o contributo das pessoas idosas na sociedade; as instituições para a adaptação das suas estruturas e serviços de modo a darem resposta a pessoas idosas com diferentes necessidades e níveis de incapacidade; as instituições para o desenvolvimento de programas e iniciativas que promovam a manutenção da atividade física, alimentação saudável, segurança, participação em atividades de carácter social, cultural, económica, espiritual, cívica e de voluntariado (CNIS, s.d).

A respeito destes dois conceitos, envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento ativo, Ribeiro e Paúl (2012) referem que o conceito de envelhecimento ativo proposto pela OMS vai ao encontro conceito de

envelhecimento bem-sucedido, procurando contemplar vários aspetos de natureza diversa que expliquem os resultados do envelhecimento.

2. As Respostas Sociais e a Institucionalização de Idosos

Em Portugal o sistema de proteção à dependência, e por conseguinte o sistema que abarca a população idosa, caracteriza-se por ser assistencialista na medida em que este sistema de proteção é concebido para se dirigir à população carenciada. Este tipo de sistema define-se fundamentalmente pela separação dos sistemas social e de saúde, pelos poucos recursos económicos, e pela cobertura insuficiente da satisfação das necessidades das pessoas em situação de dependência, e onde também a família assume um lugar de destaque na prestação de cuidados (Martin & Brandão, 2012).

As políticas relativas à intervenção na dependência em Portugal caracterizam-se assim pela centralização da Segurança Social, pelo papel determinante das parcerias com Instituições Particulares de Solidariedade Social e pela falta de coordenação entre os setores sociais e da saúde (Martin & Brandão, 2012). Esta centralização da Segurança Social justifica-se pelo facto de ser a única entidade estatal responsável por gerir as respostas direcionadas especificamente à população idosa, tendo uma dupla função neste contexto, supervisionando por um lado e por outro agindo como financiadora das instituições com respostas dirigidas às populações mais carenciadas. Neste sentido são os acordos de cooperação entre a Segurança Social e as IPSS a base que sustenta a prática da Ação Social em Portugal (Martin & Brandão, 2012).

Considera-se que existe institucionalização do idoso, quando este está todo o dia ou parte dele entregue aos cuidados de uma instituição, que não a sua família (Jacob, 2007a).

As primeiras instituições de acolhimento de idosos foram os asilos ou albergues, existentes desde o século XV. Estas instituições foram melhoradas a partir dos anos 50, através de um esforço por parte do estado e da sociedade, e receberam o nome de lar de idosos (Jacob, 2007a).

No nosso país a grande maioria das respostas sociais (82% em 2000) para idosos é levada a cabo pelas IPSS, associações privadas sem fins lucrativos, estando os restantes 18% divididos entre o Estado e o privado lucrativo. As respostas sociais institucionalizadas dirigidas aos idosos emergiram devido ao envelhecimento progressivo da população que suscitou no Estado e sociedade uma necessidade emergente de criar condições para acolher esses idosos. Essas respostas sociais contemplam o serviço de apoio domiciliário, que passa pela alimentação, higiene, entre outros, prestados na casa do idoso por profissionais ou voluntários especializados; e Instituições, em que são prestados serviços de acolhimento ou tratamento especializado e podem ser de carácter permanente (lares, hospitais e residências) ou parcial (centros de dia, centros de convívio, etc.) (Jacob, 2007a).

No que respeita ao efeito da institucionalização nos idosos, é de referir que independentemente da forma como esta se processe, comporta sempre muitas dificuldades, uma vez que o bem-estar psicológico do idoso está sempre dependente da forma de como este se sente face à sua residência. De facto a residência das pessoas reveste-se de grande importância para as próprias, devido à parte afetiva que os liga a esse espaço fruto do passado aí vivido (Jacob, 2007b).

A institucionalização do idoso revela-se ainda difícil porque este processo provoca nas pessoas idosas um sentimento de abandono por parte das famílias, mesmo quando o abandono não existe; de dependência e de inutilidade e mais do que isso, este passa de alguém que tem uma vida independente na sua própria casa e comunidade para alguém que vive numa instituição, com regras próprias, junto de pessoas estranhas e em que tem de abdicar dos seus próprios objetivos e gostos pessoais (Martins, 2008).

A vida diária na instituição torna-se homogeneizada, não só por ser um lugar partilhado por muitas pessoas, mas pela repetição das mesmas práticas e atividades organizadas por um regulamento levando a uma padronização do modo de vida. De facto numa instituição existe uma esquematização das atividades comuns e coletivas que constituem a vida diária, estabelecidas em regulamentos, normas e comunicados, com horários definidos, funcionários com tarefas pré-estabelecidas com tempos precisos (Faleiros & Morano, 2009).

2.1 Centro de Dia

A génese deste tipo de instituição remonta a 1920 e acontece fora do contexto do envelhecimento, surgiram em forma de programas de cuidados diurnos para doentes mentais na antiga Rússia. Esta ideia foi mais tarde, nos anos 50, adaptada em Oxford mas agora já direcionada para o cuidado de idosos e replicada por toda a Inglaterra, contabilizando-se em 1980 mais de 280 hospitais de dia (Paola *et. al*, 2003).

Em Portugal nos finais da década de 60 surgem as primeiras valências de centro de dia, uma infraestrutura aberta, entre o domicílio e o internamento, e simultaneamente local de tratamento e prevenção (Jacob, 2007a).

O centro de dia caracteriza-se por ser um serviço socio-sanitário, na medida em que as necessidades que levam as pessoas a recorrer a esta resposta social exigem uma intervenção coordenada e complementar dessas duas componentes; por funcionar como um serviço de apoio familiar, permitindo desta forma o descanso do cuidador informal e disponibilizando aos familiares formação para os cuidados mais específicos; por dar resposta às necessidades básicas, terapêuticas e socioculturais, devendo para isso dispor de programas individualizados, dentro de um plano geral, que englobem a higiene pessoal, alimentação, cuidados sanitários, reabilitação, inserção social, apoio psicológico, etc. (Paola *et. al*, 2003).

Em Portugal os objetivos da resposta social centro de dia são muito similares aos objetivos subjacentes à criação deste tipo de estrutura destinada a idosos e difundida por vários países. Neste sentido os objetivos desta estrutura consistem em prestar serviços que vão ao encontro das necessidades dos utentes, intervir de forma a retardar os efeitos nefastos do envelhecimento, disponibilizar apoio psicológico e social, promover as relações interpessoais e interagecionais e ainda contribuir para a prevenção de situações de dependência promovendo a autonomia (Instituto da Segurança Social, 2015).

Esta resposta social em Portugal está aberta a quem necessite dos seus serviços, priorizando as pessoas com mais de 65 anos. Este equipamento funciona durante o dia, como a própria designação sugere, e tem como fim, através da prestação dos seus serviços, manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar (Instituto da Segurança Social, 2015; Direção Geral de Ação Social, 1996).

3. Animação Sociocultural

A animação sociocultural comporta muitos âmbitos diferentes, o que exige uma designação composta que exprima as formas específicas de atuação, são exemplos a animação na terceira idade, a animação comunitária, animação rural, etc. (Lopes, 2006). Todavia, para Lopes (2006), a animação, ainda que comporte muitos âmbitos, não pode ser entendida como um conceito onde tudo pode caber e nem como uma solução para todos os males. Para o autor a animação sociocultural com a realização de programas que ocorram de diagnósticos previamente elaborados e participados, constitui uma metodologia para levar as pessoas a autodesenvolverem-se e, conseqüentemente, reforçarem relações enquanto grupo e comunidade.

O termo animação sociocultural deve igualmente ser entendido como uma metodologia de intervenção usada para se chegar a um fim e nunca como um fim em si mesma. Apresentando-se desta feita como uma intervenção consciente e intencional, que incide e parte do próprio grupo ou comunidade, fundamenta-se no princípio da participação, visa a promoção humana e social e pode aplicar-se a diferentes contextos, situações e grupos (Calvo, 2002). A respeito dos processos de participação que a animação sociocultural deve gerar, através das suas ações, Lara e Cubero (1993) referem que a participação só é conseguida quando as atividades a realizar são decididas e levadas a cabo em parceria com os próprios participantes.

A animação sociocultural, que é realizada num contexto de grupo, vai ter como foco o surgimento do indivíduo como protagonista do seu próprio desenvolvimento, englobando para o efeito diversificadas intervenções, programas e instituições (Osorio, 2001). Ao procurar realizar este seu objetivo, a animação sociocultural deverá ser flexível, de forma a adaptar-se às necessidades e interesses do indivíduo e não o oposto (Cruz, 2003).

A animação sociocultural surge também associada a áreas que a complementam e ainda a áreas nas quais ocupa um lugar privilegiado. Uma dessas áreas é a educação, que forma uma tríade constituída pela educação formal, educação não formal e educação informal. Na educação formal, a animação sociocultural atua no sentido de motivar, complementar, articular conhecimentos e promover aprendizagens; já na educação não formal a animação sociocultural assume-se como um conjunto de práticas que se realizam fora do espaço escolar,

assente na ideia de uma educação constante ao longo do ciclo de vida; por último na educação informal a família e a comunidade são considerados agentes educativos (Lopes, 2006).

A animação sociocultural enquanto metodologia de intervenção pode contribuir para a resolução de um problema, detetado previamente no diagnóstico, mediante a participação de todos os envolvidos. A animação pode possibilitar através das suas técnicas o desenvolvimento da autoconfiança, o respeito mútuo e aceitação das diferenças, da capacidade de integração em grupo, da intervenção na vida da comunidade e da participação dos diferentes atores sociais (Silva, Silva & Simões, 1992). Neste sentido enquanto ação que estimula intelectualmente e fisicamente os indivíduos levando-os a participar ativamente na comunidade, a animação não pode ser vista como um passatempo (Cruz, 2003).

3.1 Animação de Idosos

A animação de idosos, designada por muitos autores como animação na terceira idade, consiste num âmbito da animação sociocultural (Lopes, 2006).

No caso particular das pessoas idosas a animação pretende colmatar a ausência ou diminuição das suas várias atividades e relações sociais, visando fundamentalmente a sua integração e participação voluntárias em tarefas coletivas de natureza cultural (Osorio, 2000). De facto são muitos os idosos que não estão preparados culturalmente para viver criativamente o tempo livre de que passam a dispor. Esta situação pode levá-los à passividade, ao desânimo e até à depressão e para evitar tais consequências é preciso estimular as pessoas idosas, propor atividades e organizar projetos. Aparecendo neste contexto a esfera de atuação da animação da terceira idade (Quintana, 1993).

Neste sentido uma vez que envelhecer bem é manter o espírito aberto, alimentar a curiosidade pelo que acontece com os outros e pelo que sucede em redor de si mesmo, a verdadeira juventude consistiria em permanecer sempre com o espírito ativo, o que é proporcionado pelas atividades socioculturais, uma vez que todas estas atividades respondem às necessidades fundamentais das pessoas mais velhas (Choque & Choque, 2004).

Quanto ao contexto em que surge a animação sociocultural quando dirigida para os idosos, Lopes (2006) refere que esta surge associada aos princípios de uma gerontologia educativa, geradora de situações que visem apoiar as pessoas idosas a planear o seu processo de envelhecimento, colocando-se ao dispor para o efeito novos interesses e novas atividades, que permitam a manutenção do seu bem-estar físico e mental.

Os objetivos inerentes a este tipo de animação consistem na vitalização das instituições direcionadas para os reformados, com a colaboração de trabalhadores e voluntários dessas estruturas que diariamente assistem os idosos; na procura que o tempo livre dos idosos não se traduza apenas em períodos para passar o tempo mas que se revistam de um significado; em potenciar um ambiente favorável para as relações em grupo e para a intercomunicação; em promover nos idosos sentimentos de utilidade e autoestima; em estimular a participação dos idosos na sociedade e em fomentar o voluntariado social (Quintana, 1993).

Para Quintana (1993) a forma mais simples de realizar animação de idosos passa por se usar as infraestruturas das associações de idosos, uma vez que estas já estão apetrechadas do que é necessário para desenvolver as atividades de animação, tratando-se aqui sobretudo de enriquecer as atividades e mais do que tudo procurar uma maior participação geral, estimulando os idosos a aderir às ações promovidas pelas associações e vice-versa. Este autor refere ainda que para levar a cabo uma animação com idosos de forma integral é necessário abranger três aspetos fundamentais, o recreativo e lúdico, favorecer as relações pessoais, e o nível educativo e cultural.

Todavia, apesar da importância que Quintana (1993) atribui às associações de idosos como palco privilegiado para o desenvolvimento da animação de idosos, este também salienta que estas comportam o risco de poder isolar os idosos relativamente ao resto da sociedade, defendendo que haveria um maior benefício se os idosos frequentassem espaços polivalentes abertos a todas as pessoas da comunidade, que deveriam existir em cada comunidade.

No caso concreto dos idosos estamos perante um coletivo com diferentes particularidades que se traduzem na idade, no facto de se encontrarem reformados e disporem por isso de mais tempo livre, nas diferentes situações familiares que vivem

(em casal, viuvez, etc.), nas condições de saúde geral e física muito diferenciadas que apresentam e no contexto residencial diversificado de que dispõem (habitação própria com familiares, em instituições específicas, etc.). Especificidades estas, que vão exigir programas de animação diferentes e adaptados aos constrangimentos do grupo e respetivas necessidades assim como às suas potencialidades (Osorio, 1997).

Portanto, os programas educativos específicos para os idosos não devem ser criados com o intuito de ocupar os tempos livres e de escapar ao sentimento de inutilidade, mas para criar espaço destinado à educação permanente nesta fase da vida (Osorio, 1997).

Existem determinados objetivos a ter em conta no trabalho de animação sociocultural com grupos de idosos, nomeadamente proporcionar a esse grupo realização pessoal, a compreensão do meio e a participação na vida comunitária, maior integração na sociedade com o fim de que seja valorizada a sua opinião, estimular a educação e formação permanente, desenvolver atitudes críticas perante a vida e principalmente propiciar meios e oportunidades para que desfrutem da vida plenamente (Osorio, 1997).

Todavia quando se fala em objetivos, deve ser tido em conta que para que se possa determinar os objetivos operativos, isto é realizáveis, é imperativo conhecer *á priori* a realidade com que vamos trabalhar. Neste sentido a OMS propôs alguns objetivos para a educação permanente de adultos, que podem ser adaptados e complementados no trabalho com a terceira idade com o intuito de evitar que as pessoas deste grupo populacional sejam marginalizadas pela sociedade ou se automarginalizem. Os objetivos referidos, passam por mostrar ao idoso a hipótese de explorar possibilidades futuras face à nova situação que vive; permitir uma atualização a nível das inquietudes culturais do idoso; pela renovação de conhecimentos para que o idoso continue aprendendo e enriquecendo a sua vida (Lara & Cubero, 1993).

Além das particularidades já mencionadas as ações de animação com os idosos requerem ainda outros contornos específicos, comparativamente a outros públicos-alvo, nomeadamente no que concerne à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências culturais e sociais. Assim sendo a animação de idosos pode ser definida como a metodologia utilizada em todos os campos do desenvolvimento da

qualidade de vida dos mais velhos, constituindo-se como um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa (Jacob, 2007b).

Na intervenção junto desta faixa etária torna-se imperativo ter ainda em conta as necessidades subjetivas que estes indivíduos também manifestam, nomeadamente como redescobrir um novo sentido para viver esta fase da vida com motivação, ocupar o seu verdadeiro lugar na vida e na comunidade e romper com o isolamento a que estão frequentemente submetidos. O quebrar destas barreiras mostra-se imprescindível uma vez que a sociedade tende a excluir as pessoas que não considera produtivas (García, 1997).

É fundamental ainda respeitar a heterogeneidade do grupo, realizando avaliações personalizadas para um melhor ajustamento às necessidades e preferências individuais e grupais; é necessário compreender a repercussão que a própria imagem corporal e as alterações físicas produzem nas pessoas idosas (García, 1997).

O animador tem um papel determinante no sucesso das ações de animação, cabendo ao animador criar as condições para a participação ativa dos idosos, recomendando-se para o efeito: conhecer bem os indivíduos, as suas capacidades, interesses e expectativas, através da observação ou de troca de experiências e conversas; manter laços de amizade e cordialidade, estabelecer um clima de confiança entre eles, facilitar os intercâmbios e incentivar a participação; estabelecer uma relação de confiança, permitindo que todos se possam expressar livremente sem emitir juízos críticos e consciencializando-os para o seu valor e capacidades; respeitar os medos e dúvidas dos indivíduos mas fazê-los compreender que está ali para ajudar, tentando fazer desaparecer essas inseguranças; divulgar por meio de anúncios chamativos, nas áreas previstas para o efeito, as atividades a decorrer e o tempo programado para a sua realização (Cruz, 2003).

O animador também apresenta um papel crucial na motivação dos idosos, sendo de realçar que o ser humano sente-se motivado quando tem a possibilidade de realizar as suas próprias ideias, sempre que o seu comportamento é avaliado por apreciações (positivas ou negativas) merecidas, quando é estimulado várias vezes; ao contrário um indivíduo perde a motivação quando é criticado o seu comportamento e ele não sabe como modificá-lo.

Na dinamização das atividades de animação sociocultural o animador deve seguir determinadas regras para obter bons resultados, nomeadamente, falar pausadamente, referir o que estão a fazer, repetir quantas vezes forem necessárias, ajudar e apoiar, valorizar qualquer tipo de esforço, manter uma atitude de calma e passividade, ser paciente e compreensivo. Existem ainda outros princípios da animação que devem ser tidos em conta na execução das atividades de animação, como perguntar o que os idosos gostam de fazer e querem fazer, não desistir de trabalhar com eles mas ao mesmo tempo não insistir demasiado, tentar realizar as atividades no mesmo horário no mesmo dia não alterando muito as rotinas, que se desenvolva em local adequado (Jacob, 2007b).

3.1.1 Animação de Idosos no contexto da Institucionalização

Quanto à relação das estruturas de acolhimento de idosos com a animação é de referir que estas vêm mudando a sua visão relativamente a esta metodologia, vindo-lhe a atribuir significativa importância no que respeita à qualidade de vida dos utentes nos equipamentos. A animação deixa para trás uma conotação associada fundamentalmente à ocupação de tempos livres para chegar a um significado mais filosófico que vem trazer sentido à vida em coletividade.

Ainda que a forma como as instituições observam a animação se tenha alterado, estas estruturas continuam a dirigir os seus recursos para a higiene, saúde e alimentação do idoso sendo a animação relegada para o último lugar das prioridades (Jacob, 2007b).

Neste sentido apesar de no ordenamento jurídico português os centros de dia, tal como os lares, serem apresentados como estruturas que têm como finalidade desenvolver, junto dos mais velhos, um conjunto de atividades e de ações de cariz cultural, recreativo, social e educativo, a realidade não se traduz no que está disposto no quadro normativo. Estas estruturas acabam por funcionar como um “depósito” de idosos, que ali passam a última etapa da sua vida, havendo em alguns casos algum entretenimento para ajudar a passar o tempo. Esta situação também acaba por acontecer, segundo Lopes (2006), porque os lares e centros de dia em Portugal não

têm conhecimento das reais necessidades dos mais velhos, acabam por ir ao encontro dos estereótipos criados socialmente: que os idosos chegam a uma certa idade em que precisam é de descansar e que assim é a melhor forma de aproveitar o que lhes resta da vida uma vez que já trabalharam e contribuíram muito para a comunidade.

Jacob (2007a) defende que o caminho para aumentar a qualidade de vida dos idosos, nomeadamente institucionalizados, passa por preservar os seus direitos, tais como, o direito á privacidade e intimidade, o direito à escolha do seu futuro, o direito à satisfação das suas necessidades básicas, o direito à individualidade e confidencialidade, o direito a entrar ou sair de uma instituição. Ora, interessa sublinhar, pois, que a animação começa no respeito pelos direitos fundamentais dos indivíduos.

Os objetivos que norteiam a animação de pessoas idosas numa instituição têm que ver com o dinamismo da estrutura de acolhimento, a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes e do pessoal trabalhador. Neste contexto a animação vai procurar a participação dos utentes e conseqüentemente visar torna-los mais ativos para que se sintam mais úteis e cidadãos de pleno direito. Deste modo é essencial que a animação sociocultural nesta fase da vida se centre essencialmente em melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, permitindo ao idoso trabalhar coletivamente na resolução dos seus próprios problemas, inquietações e interesses, visando assim a sua libertação e *empowerment*, para que os idosos se tornem mais capazes, munidos com mais ferramentas que lhes permitam viver melhor a terceira ou quarta idade, no novo contexto a que passam a pertencer (Fontes, 2015). Sendo que o *empowerment* se consubstancia na capacidade que as pessoas apresentam para conseguirem compreender e controlar as suas potencialidades individuais, sociais, económicas e políticas que influenciam as suas vidas, procurando melhorar as condições destas (Salanova, 2002).

4. A Construção de um Projeto de Animação

A animação, ainda que muitas vezes seja vista como uma metodologia fundamentalmente prática, na verdade é uma atividade alicerçada em fundamentos teóricos e técnicas próprias, normas estabelecidas e um grande número de exigências. Deste modo tem que se ter uma formação especializada e uma visão holística para que se possa levar a cabo um projeto de animação (Quintana, 1993).

Realizar um projeto exige que se esteja preparado para tal, pelo que é imprescindível realizar o estudo e o diagnóstico do contexto, tendo presente o modelo normativo que estabelece a política cultural da instituição onde se vai levar a cabo o projeto de animação sociocultural. Assim, programar pode-se traduzir, na sua forma mais elementar, em decidir previamente o que se vai fazer, prevendo-se o futuro desejado, definindo para o efeito objetivos e os meios para os atingir (Ander-Egg, 1992).

A programação tem por base a informação obtida com o diagnóstico, que explica a “situação problema” e tem como referência o objetivo que se quer alcançar. O ponto de partida inicial é o diagnóstico, mais concretamente a recolha de dados empíricos e informações sobre a realidade em que se vai intervir, com a consequente análise e interpretação. A “situação objetivo” é a situação que se pretende alcançar através da realização do projeto que está programado (Ander-Egg, 1992). Assim com vista à elaboração de um projeto de animação tem que se escolher a área na qual se deseja intervir, investigar as necessidades existentes e convenientes de serem satisfeitas (Quintana, 1993).

Na elaboração de um projeto é imperativo que estejam presentes determinados critérios que a teoria e a prática da planificação têm estabelecido, com o fim de se prever e organizar situações futuras (Ander-Egg, 1992).

Nestes sentido é fundamental definir e enunciar claramente os objetivos e metas, isto é, explicar o que se pretende fazer e atingir através da execução de um projeto, na medida em que, sem que os objetivos estejam claramente definidos não é possível programar um conjunto de atividades estruturadas de forma coerente entre si. Todavia estes objetivos precisam ser quantificados e enquadrados num espaço-tempo determinado para que possam ser operativos, tratando-se aqui de estabelecer metas (Ander-Egg, 1992). Estes objetivos terão de ser estabelecidos em

conformidade com o diagnóstico, isto é com as necessidades e preferências identificadas (Quintana, 1993).

Os objetivos e metas propostos precisam ser realistas (viáveis, pertinentes e aceitáveis), uma vez que não tem sentido estabelecer objetivos ótimos mas que dificilmente possam ser cumpridos. Deve-se também estabelecer prioridades para a realização dos objetivos, de facto não se podem resolver todos os problemas e atender a todas as preferências ao mesmo tempo, é algo inalcançável tendo em conta a escassez de recursos e meios (Ander-Egg, 1992).

É também importante haver uma articulação coerente entre os diferentes aspetos presentes na formulação do diagnóstico e na programação em si, sendo que nesta fase específica a coerência implica a adequação dos meios aos fins. Os critérios de coerência adquirem toda a sua importância nesta fase, abrangendo três aspetos principais: coerência entre metas propostas e recursos disponíveis; coerência no que respeita a assegurar a força de trabalho que exige cada uma das metas propostas; e coerência financeira, que passa por prever e dispor do fluxo monetário indispensável para a execução das diferentes etapas de cada projeto ou atividade.

É ainda essencial determinar os instrumentos e meios adequados aos fins, de facto, numa tarefa de programação, o mais relevante não é definir os fins, mas sim determinar os meios e os instrumentos necessários para se atingirem esses fins, traduzidos em objetivos e metas (Ander-Egg, 1992).

É importante igualmente estabelecer o tempo e ritmo do programa, ou seja, há que precisar quando e dentro de que limites de tempo se deve realizar cada uma das atividades, e ainda estabelecer o tempo total de execução do projeto. Contudo o ritmo e a velocidade da execução do projeto e respetivas atividades vão ser condicionados por diversos aspetos, nomeadamente pelas metas que foram propostas e pelos recursos disponíveis, assim como pelas características das pessoas que participam no projeto, e a eventual resistência por parte de determinados setores.

Contudo apesar dos elementos que podem influenciar o tempo e o ritmo do programa é imprescindível ao sucesso da intervenção, estabelecer o tempo e o ritmo de um projeto, que do ponto de vista técnico-operativo se chama de calendarização de atividades ou cronogramas de tarefas. Estes têm a função de, indicar o tempo e duração ideal para a realização de cada atividade; distribuir e articular as atividades

compatibilizando os diferentes aspetos; assegurar um ritmo de execução, estabelecendo uma trajetória que indique os tempos, e o desenrolar de cada aspeto previsto, com espaços e abertura para alguns imponderáveis.

Existem instrumentos usados pelo sujeito planificador para a elaboração de um projeto, podendo distinguir-se três tipos de instrumentos principais, teórico-conceptuais, mecanismos político-administrativos e metodológicos. Teórico-conceptuais têm que ver com as opções de carácter ideológico, político e teórico que são tomadas quando se realiza o trabalho de programação. Aqui o mais relevante não é se estes fatores estão ou não presentes, mas sim o nível de consciência que se tem da ideologia e da teoria que se está a utilizar e do modelo político (nem sempre explícito) que se propõe realizar. Os mecanismos político-administrativos consistem no conjunto de disposições legais e mecanismos operativos (organismos técnicos e administrativos), por meio dos quais se institucionaliza e põe em marcha o processo de planificação. Quanto aos instrumentos metodológicos, entre os que se consideram como próprios da programação estão incluídos alguns que servem (parcialmente) para elaborar o diagnóstico e outros que são mais estritamente instrumentos de programação (Ander-Egg, 1992).

São ainda passos importantes, na função de projetar, formar um grupo coeso, baseado nas decisões do grupo e não somente do animador; conhecer as estruturas que vão permitir a realização do projeto (entidades, equipamentos, pessoas) assim como estabelecer os papéis a desempenhar pelos vários atores participantes desta intervenção (Quintana, 1993).

A tarefa de projetar ou programar em animação sociocultural envolve assim uma capacidade para levar a cabo a intervenção por parte de quem vai executá-la; ser-se preciso na delimitação da ação, que faz parte do conjunto da intervenção em geral; a definição das opções e capacidades da organização; conceber o projeto de forma a prever factos que possam ocorrer; capacidade de visibilidade de uma ação concreta e de apresentação formal; princípio de eficácia para a capacidade de acompanhamento, controlo e avaliação; e a possibilidade de autonomia para a execução de um projeto estabelecido previamente (Sempere, 1997).

Pode ainda entender-se a essência de um projeto de intervenção através de um conjunto de ideias explanadas por Sempere (1997) que refere que a elaboração

de um projeto traduz-se num *processo de reflexão*, através do qual se realizam de forma detalhada, as intencionalidades de uma intervenção. Estas ideias focam ainda que o projeto se caracteriza por apresentar uma *capacidade de previsão e antecipação* face a uma situação analisada; por ser um *resultado formalizado* na medida em que dá a conhecer e apresenta as opções de intervenção; uma *ferramenta de gestão*, que organiza a execução e realiza um processo de avaliação completo; *um instrumento de trabalho em equipa*, ao permitir dispor de uma informação pormenorizada da ação comum a todos os seus membros; uma forma de *exteriorização*, nomeadamente de ideias, capacidades e de interpretações de uma determinada situação; e ainda uma dimensão temporal, tratando-se de uma conceção realizada no presente de uma possível ação a ter lugar num futuro próximo.

II Fundamentação Metodológica

1. Paradigma (Interpretativo) e Tipo de Investigação (Qualitativa)

A investigação científica da realidade social é uma atividade sistemática e planificada, que procura obter informações rigorosas que ajudem, eventualmente, na tomada de decisões sobretudo quando há uma intervenção associada com o objetivo de transformar essa mesma realidade. Assim, todos os estudos ou investigações usam as estratégias que consideram as mais acertadas, segundo o modelo teórico pelo qual se guiam. Traçar uma estratégia de ação sem o apoio prévio de um modelo teórico-concetual levaria a uma mera interpretação.

Tanto o modelo teórico-concetual como o paradigma adotado irá condicionar a forma como se vai levar a cabo a investigação, na medida em que cada paradigma possui uma conceção diferente do que é a investigação, nomeadamente como se deve investigar, o que investigar e para que serve a investigação (Pérez Serrano, 1994a).

Adotamos no nosso estudo o paradigma interpretativo, que se baseia num conjunto de propostas que vão buscar saber às correntes que potenciam o estudo da

compreensão das ações, como a fenomenologia e o interacionismo simbólico. Este paradigma surge assim como alternativa ao paradigma racionalista, na medida em que as disciplinas de âmbito social incidem sob diferentes problemáticas, questões e restrições que não podem ser explicadas nem compreendidas na sua totalidade através da metodologia quantitativa (Pérez Serrano, 1994a).

O objetivo principal das abordagens interpretativas não se prende com a construção de teorias científicas que possam ser testadas, mas sim relatórios interpretativos que captem a inteligibilidade e a coerência da ação social, explicitando o significado que têm para quem as executa. Não têm como pretensão encontrar generalizações, uma vez que estas, como foi demonstrado pela queda do positivismo, não são possíveis no mundo social (Jiménez & Tejada, 2004).

Este paradigma está mais focado nas manifestações socioculturais do comportamento humano do que na quantificação dos acontecimentos humanos, uma vez que os fenómenos culturais são mais suscetíveis à descrição e interpretação, requerendo assim preferencialmente uma análise qualitativa. A realidade, observada à luz deste paradigma, é constituída não só por acontecimentos observáveis e externos, mas também por significados, símbolos e interpretações realizadas pelo próprio sujeito através da sua interação com os outros. Neste sentido, este paradigma centra-se na identificação das regras subjacentes às representações e legitimações dos fenómenos sociais.

No âmbito do paradigma interpretativo o objeto de análise está centrado no estudo dos significados das ações humanas e da vida social patente quando Erickson refere que a ação engloba “o comportamento físico e ainda os significados que lhe atribuem o ator e aqueles que interagem com ele. O objeto da investigação social interpretativa é a ação e não o comportamento” (citado em Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 1990, p. 39). Assim sendo, as respostas recolhidas neste estudo refletem o significado que os atores sociais atribuem às ações.

Interessa sublinhar, com base na revisão da literatura feita, que são vários os pressupostos que fundamentam este paradigma, em primeiro lugar a ciência social é o resultado do conhecimento adquirido e aceite pelo homem, obtido através de processos de reflexão, organização e rigor que lhe permitem interpretar e compreender o mundo em que vive, levando em conta o contexto e as circunstâncias que cercam o indivíduo e

suas realizações sociais; em segundo lugar a finalidade da investigação não consiste em procurar uma verdade única e encontrar regras, normas ou leis gerais que descrevam e expliquem o mundo e o comportamento do mesmo através de relações causais, mas sim interpretar e compreender essa realidade a partir da perspectiva do indivíduo e com uma presença ativa do mesmo.

Do ponto de vista metodológico o paradigma interpretativo é indutivo, na medida em que se parte da recolha de dados sobre determinada realidade a partir dos quais se desenvolvem concetualizações para compreender o fenómeno e não para validar modelos, hipóteses ou teorias preconcebidas; apresenta uma perspectiva holística, em que nenhum aspeto da vida social é demasiado trivial para ser estudado e em que todas as pessoas e situações têm interesse, sendo o estudo entendido como um todo não sendo reduzido a algumas variáveis; considera-se que tanto a metodologia como o investigador influenciam o que se pesquisa, devendo aceder-se ao campo de forma natural e não agressiva e exercendo a menor influência possível sobre o observado; o investigador deve deixar de parte as suas próprias crenças, perspectivas e predisposições para poder entender, respeitar e ver as situações como se ocorressem pela primeira vez e aprender a sentir esta realidade como os que a estão a viver; a investigação interpretativa preocupa-se mais com a validade do que com a confiabilidade, estabilidade de dados e replicação dos mesmos, a sua ênfase é conseguir que os resultados obtidos com a pesquisa reflitam o que aconteceu, o que foi percebido pelos agentes naquele momento (Jiménez & Tejada, 2004).

O objetivo da ciência social interpretativa é deste modo revelar o significado das formas particulares da vida social por meio da articulação sistemática das estruturas de significado subjetivo que regem as formas de agir dos indivíduos típicos em situações típicas (Pérez Serrano, 1994a).

Ao optarmos pelo paradigma interpretativo decidimos também realizar este estudo segundo uma abordagem qualitativa, na qual os investigados não são considerados como objetos, cujas características possam ser alvo de medições, mas sim como atores com atitudes, normas e características comportamentais que exigem uma investigação pormenorizada antes que as suas ações possam ser eficazmente interpretadas e explicadas (Moreira, 1994). Ao contrário da investigação quantitativa que procura conhecer as características dos objetos de estudo quantificáveis (Gonçalves,

2006), na investigação qualitativa, a fonte direta de informações é o ambiente natural, assumindo-se o investigador como o instrumento principal. O investigador frequenta esses locais de estudo porque se interessa com o contexto e acredita que as ações podem ser melhor compreendidas quando observadas no ambiente em que as mesmas ocorrem, pelo que se procura analisar os dados em toda a sua riqueza, de forma minuciosa e respeitando explicitamente o modo como foram originados.

Logo, a investigação qualitativa, tende a tratar os dados de forma indutiva, ou seja, os dados não são recolhidos com o propósito de confirmar hipóteses construídas previamente, ao invés disso as ideias são construídas com os dados que vão sendo recolhidos, que vão permitindo a perceção e o apuramento das questões mais importantes (Bogdan & Biklen, 1991).

Neste sentido a flexibilidade inerente à investigação qualitativa continua a ser a sua grande vantagem, na medida em que as categorias de análise não são rígidas nem a análise está restrita a uma fase em que os dados já tenham sido recolhidos (Moreira, 1994).

Este modo de investigar implica frequentemente observações lentas, prolongadas e sistemáticas, baseadas em notas, gravações, registos e exemplos (Gonçalves, 2006).

2. Método de Investigação: a Investigação-Ação

Kurt Lewin é apontado como o precursor desta linha de investigação nascida das ciências sociais. Neste sentido o trabalho de Lewin consistiu num estudo científico das relações humanas, com particular destaque para os problemas de mudança de comportamentos e preconceitos e para a melhoria da qualidade dessas relações em virtude da sua própria investigação (Pérez Serrano, 1994b).

São várias e diferentes as realidades onde estão presentes esforços de investigação-ação, desde as esferas de atuação do Serviço Social, passando pelas áreas da Educação, da Comunicação, entre outras. Ainda que esta diversidade possa funcionar como um obstáculo à sistematização da investigação-ação, não é por si só razão para impedir um princípio de tipificação metodológica (Esteves, 1986).

O que diferencia fundamentalmente este método de outros métodos de investigação é o facto de a realização de um projeto de investigação-ação implicar conjugar metodologias de investigação com praxologias de ação (Almeida, 2001). O ponto principal deste método prende-se com a relevância da ação, que é a essência deste método de investigação. Esta dimensão é assumida pelo papel ativo que os sujeitos desempenham na investigação, a qual surge dos problemas suscitados pela prática, e da posterior reflexão sobre os mesmos (Gomez, Flores & Giménez, 1996).

Este método de estudo foi definido por Bogdan e Biklen (1991) como uma forma de recolha de informações sistemáticas com o fim de promover mudanças sociais. Na verdade existem muitas definições sobre investigação-ação, de uma forma mais completa esta pode ser descrita como:

... sendo um procedimento essencialmente *in loco*, com vista a lidar com um problema concreto localizado numa situação imediata. Isto significa que o processo é constantemente controlado passo a passo (isto é, numa situação ideal), durante períodos de tempo variáveis, através de diversos mecanismos, de modo que os resultados subsequentes possam ser traduzidos em modificações, ajustamentos, mudanças de direção, redefinições, de acordo com as necessidades, de modo a trazer vantagens duradouras ao próprio processo em curso. (Cohen & Manion citado em Bell, 1997, p. 20-21)

A investigação-ação é ainda apresentada por Bell (1997), como uma forma de pesquisa em que o trabalho desenvolvido não vê o seu fim no próprio fim do projeto, na medida em que o trabalho continua a ser revisto assim como avaliado pelos participantes com o objetivo de melhorarem as suas práticas numa sequência de novos ciclos.

Apesar da grande diversidade de contribuições que constituem a investigação-ação, quer a nível teórico quer a nível experimental, existem determinadas características comuns em que a maioria dos autores concorda. Este método é considerado cíclico, na medida em que é considerado como um método de investigação que envolve ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) paralelamente, que se desenvolve num processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica,

cujo passar dos ciclos permite o aperfeiçoamento dos métodos de modo contínuo; é prático e aplicado, uma vez que dá resposta a necessidades originadas por problemas reais, consistindo numa ação que procura transformação da realidade; é participativo e colaborativo, na medida em que todos os intervenientes no processo são co-autores na investigação; foca-se na prática e é interventivo, pois não se limita ao campo analítico para tratar uma realidade, mas sim age sobre essa mesma realidade; é crítico, na medida em que não se procura a melhoria das práticas dentro das restrições sociopolíticas, mas atuar de forma crítica e autocrítica em relação às eventuais mudanças, levando a que mudem o seu ambiente e a que sejam transformados no processo; auto avaliativo, uma vez que as modificações são continuamente avaliadas, numa perspetiva de adaptabilidade e de produção de novos conhecimentos (Coutinho *et al.*,2009).

A investigação-ação caracteriza-se também por ter um caráter democrático, assente numa perspetiva comunitária, na medida em que esta forma de investigação não pode ser realizada de forma isolada, implicando ao invés o envolvimento do grupo, as decisões devem assim ser tomadas em grupo com o objetivo de transformar a realidade social (Rodríguez *et al.*, 1996). Este método, apresenta-se igualmente como um processo de aprendizagem sistemática, orientado para a práxis; coloca à prova as práticas, as ideias e as suposições; envolve registar, recolher, analisar os nossos próprios julgamentos, reações e impressões sobre o que acontece; é um processo político, porque implica mudanças que afectam as pessoas; opera progressivamente mudanças mais amplas, começando com ciclos pequenos de planeamento, ação, observação e reflexão, indo progressivamente ao encontro de problemas mais substanciais; é considerada emancipatória, na medida em que se rege por uma abordagem simétrica em que os participantes envolvidos estabelecem uma relação com base na igualdade da contribuição para a investigação; interpretativa, porque a investigação-ação assume soluções baseadas nos pontos de vista e interpretações das pessoas envolvidas na investigação (Latorre, 2003).

Este método tem como metas, melhorar e/ou transformar a prática social e/ou educativa, ao mesmo tempo que procura compreender de melhor forma a referida prática; articular de modo permanente a investigação, a ação e a formação; uma aproximação da realidade, veiculando a mudança e o conhecimento (Latorre, 2003).

A investigação-ação caracteriza-se também pela associação que é feita entre esta e a observação-participante, a qual se justifica pelo facto de ambas, quer na sua história quer na lógica da sua aplicação atual, estarem ligadas à investigação qualitativa. Contudo esta proximidade não justifica por si só a identificação entre investigação-ação e observação participante, já que contrariamente ao objetivo procurado pela investigação-ação, a observação participante é uma técnica que procura o contacto com o terreno, com o objeto de estudo não visando porém operar transformações deliberadas no mesmo. Ainda assim é reconhecido que esta não se desenvolve sem provocar transformações no objeto em estudo, mas entende-se que estas transformações não são propósitos do investigador e como tal são encaradas como efeitos paralelos da própria observação participante que o investigador terá que levar em conta na sua análise (Esteves, 1986).

Quando se fala em investigação-ação têm que se abordar as modalidades desta que se têm revestido de maior rigor de contornos: a investigação-para-a-ação, considerada a sua versão mais fraca; e a investigação-na/pela-ação, apontada, ao contrário da primeira, como a sua versão mais forte.

Quanto à investigação-para-a-ação, o que diferencia esta modalidade da investigação-ação é o facto de ser desencadeada por alguém que precisa de informações/conhecimento de uma situação/problema com o objetivo de agir sobre a mesma e dar-lhe solução. Este tipo de investigação-ação encerra em si uma necessidade de “agir para conhecer” que fomenta a passagem para uma outra modalidade de investigação, a investigação-na/pela ação.

A investigação-na/pela ação também é conhecida por investigação-ação participativa e ainda experimentação social. Este método caracteriza-se por apresentar um carácter complexo e por ser um processo coletivo, o que coloca determinados obstáculos à formalização dos procedimentos operatórios. Enquanto processo complexo esta modalidade da investigação-ação estrutura-se em função de três objetivos distintos, que não são cada um isoladamente exclusivos desta, objetivos de investigação, que visam a produção de conhecimento sobre a realidade; objetivos de inovação, que passam pela introdução de transformações numa determinada situação com a intenção de dar solução a problemas identificados; e objetivos de formação de competências, que procuram levar a cabo um processo de aprendizagem social envolvendo todos os

participantes em função dos dois primeiros objetivos, no contexto de um processo mais amplo de transformação social, cultural e política. Como processo coletivo, a investigação-na/pela-ação torna sujeito ativo de investigação e de intervenção não só o grupo dos investigadores mas também a sociedade, ou parte dela, em estudo e em vias de transformação (Esteves, 1986).

3. Técnicas de Investigação

3.1 Entrevista

A entrevista, que foi utilizada na realização do nosso diagnóstico, apresenta-se como uma das técnicas mais utilizadas na obtenção de materiais primários, como menciona Moreira (1994), no âmbito da investigação social. Esta técnica tem sido definida como uma conversa entre duas ou mais pessoas com uma intenção subjacente, que passa pela aquisição de informação sobre o outro interveniente (Bogdan & Biklen, 1991). Esta técnica de investigação é assim uma forma de interação social, em que o diálogo é desigual na medida em que uma das partes visa a obtenção de informação e a outra apresenta-se como fonte de informação (Gil, 1991).

A definição de entrevista como uma conversa tendo em vista um objetivo, acaba por torna-la num conceito muito amplo que permite englobar uma grande variedade de entrevistas, pelo que é necessário fazer-se uma distinção entre os diferentes tipos de entrevista. A distinção fundamental é entre entrevista com um objetivo de diagnóstico e a entrevista “de estudo” que visa uma generalização (Ghiglione & Matalon, 1993).

As entrevistas enquadradas numa investigação qualitativa podem diferenciar-se quanto ao grau de estruturação, apresentando assim diferentes tipologias (Bogdan & Biklen, 1991). As entrevistas podem ser estruturadas ou padronizadas, quando seguem esta estrutura o seu formato é muito rígido, sendo apresentadas as perguntas segundo uma ordem precisa. Estas também podem ser semi-estruturadas, sendo que aqui o entrevistador tem certas questões chave, mas existe flexibilidade no que respeita à ordem das perguntas e à possibilidade de acrescentar outras perguntas pertinentes. As entrevistas podem ainda assumir-se como não-estruturadas, na qual o entrevistador

possui apenas um conjunto de tópicos, que quer ver abordados, podendo formular as questões que lhe pareçam oportunas e de forma variável, não seguindo uma ordem precisa (Moreira, 1994).

A escolha do tipo de entrevista deverá ser baseada no objetivo da investigação e do que se pretende nessa fase do estudo. No começo do projeto pode ser pertinente utilizar a entrevista mais livre e exploratória, na medida em que nesse momento o objetivo é a compreensão geral das perspectivas sobre o tema, já no fim do trabalho de investigação pode mostrar-se mais relevante a estruturação das entrevistas, com o propósito de se obter dados comparáveis num tipo de amostragem mais alargada (Bogdan & Biklen, 1991).

A construção da entrevista exige os mesmos critérios do que a construção do questionário: conhecimento sobre as teorias existentes sobre o objeto de estudo, explicação deste, elaboração de um sistema concetual, definição das variáveis a operacionalizar.

No que respeita à sua aplicação, a entrevista mostra-se mais complexa do que o questionário, sendo aqui importantes a qualidade e os conhecimentos do entrevistador e ainda as suas características pessoais (Correia, 1995).

A generalizada utilização da entrevista, enquanto técnica de recolha de informação, prende-se com uma série de razões, nomeadamente o facto de a entrevista permitir a obtenção de dados referentes aos mais diversos aspetos da vida social, ser também uma técnica muito eficiente para a obtenção de dados em profundidade acerca do comportamento humano, e ainda pelo facto de os dados obtidos serem suscetíveis de classificação e de quantificação.

Quando comparada ao questionário a entrevista apresenta ainda outras vantagens, esta não deixa de parte quem é analfabeto; tem uma maior probabilidade de obter respostas, na medida em que é mais fácil deixar de responder a um questionário do que negar-se a ser entrevistado; apresenta uma maior flexibilidade, podendo o entrevistador clarificar o significado das perguntas e adaptar-se às pessoas e às circunstâncias em que se desenvolve a entrevista; permite ainda apreender a expressão corporal do entrevistado, assim como a tonalidade da voz e a ênfase nas respostas.

Esta técnica também apresenta uma série de desvantagens, sendo as suas principais limitações: a eventual falta de motivação do entrevistado para responder às

perguntas que lhe são feitas; a possibilidade de obtenção de respostas falsas; inabilidade ou incapacidade do entrevistado para responder adequadamente, devido à falta de vocabulário para tal ou de problemas psicológicos; a influência exercida pelo aspeto pessoal do entrevistador sobre o entrevistado; a influência das opiniões pessoais do entrevistador sobre as respostas do entrevistado; e em investigações mais amplas os custos com a preparação dos entrevistadores e a aplicação das entrevistas.

As várias limitações referidas podem interferir no sucesso das entrevistas, contudo a flexibilidade que as caracteriza permite contornar essas limitações. O sucesso desta técnica vai depender fundamentalmente da relação pessoal estabelecida entre entrevistador e entrevistado (Gil, 1991).

A forma como uma entrevista será conduzida dependerá dos seus objetivos, bem como das circunstâncias que a envolvem. No entanto existem alguns aspetos que devem ser tidos em conta na realização de uma entrevista, para que uma entrevista possa ser bem-sucedida é necessário que o entrevistador seja bem recebido, sendo mais fácil para o entrevistador, neste sentido, que as pessoas que vão ser entrevistadas sejam previamente avisadas e preparadas para tal; é imperativo que o início da conversação incida sobre qualquer tema atual que possa interessar o entrevistado e deve ser criado um ambiente cordial e amistoso em que o entrevistado se sinta confortável e livre de qualquer intimidação ou pressão; seguidamente precisam de ser explicados ao entrevistado os objetivos da pesquisa, o nome da entidade que a promove, a importância da pesquisa e especialmente a importância da colaboração do entrevistado; é importante ser frisado nesta altura que a entrevista será confidencial e as informações prestadas permanecerão no anonimato (Gil, 1991).

É também fundamental que os sujeitos se sintam à vontade para manifestarem livremente os seus pontos de vista, de forma a que o entrevistado ofereça uma riqueza de dados nas suas respostas que produzam transcrições repletas de detalhes e de exemplos; o entrevistador deve demonstrar interesse no que é partilhado pelo entrevistado, estando atento, acenando com a cabeça e utilizando expressões faciais apropriadas, estimulando o entrevistado a ser específico e a dar exemplos de situações que abordou; o investigador deve também procurar evitar perguntas que possam ser respondidas com um sim ou não, é recomendável privilegiar perguntas que exijam exploração, que impliquem descrições mais minuciosas; os silêncios devem ser

valorizados e não temidos, já que servem muitas vezes para criar oportunidades de os sujeitos organizarem os seus pensamentos e assumirem uma postura mais ativa na conversa; é importante também não fazer julgamentos sobre o que o entrevistado está a partilhar, ainda que não se concorde com a perspetiva defendida por este, pois o objeto da investigação é a compreensão e a obtenção de diferentes perspetivas sobre determinados tópicos, sendo que o objetivo aqui é encorajar os entrevistados a expressarem aquilo que realmente sentem, sendo função do investigador compreender os pontos de vista dos indivíduos e as razões que os levam a assumi-los e não modificar o que pensam (Bogdan & Biklen, 1991).

Tal como qualquer tarefa de investigação, a entrevista requer um planeamento cuidadoso, devendo começar pela explicitação dos objetivos que se pretendem alcançar; construir o guião, depois de definidos os objetivos há que operacionaliza-los sob a forma de variáveis, seguidamente essas variáveis devem ser operacionalizadas em perguntas adequadas às metas que se pretendem atingir; há que escolher os entrevistados, de acordo com os objetivos da pesquisa; os entrevistados tem que ser preparados, isto é, como já sublinhamos, é conveniente contactar os entrevistados antes da entrevista a fim de informá-los sobre os propósitos que se pretendem alcançar com a entrevista, dos motivos porque foram selecionados, sobre o tempo previsto de duração da entrevista e ainda sobre a data, a hora e o local em que será realizada a entrevista (Carmo & Ferreira, 1998).

Há que ressaltar que uma entrevista não é necessariamente individual, em determinadas situações as entrevistas em grupo podem ser mais pertinentes, quer por razões de disponibilidade de tempo, quer porque o que se procura é mais tangível ao nível das interações entre diferentes pessoas do que nos factos precisos, o que se verificou durante a nossa investigação e aplicação do projeto, tendo-se optado pela sua utilização como instrumento de avaliação porque para este fim se mostrou mais pertinente a realização de entrevista de grupo (Katele & Roegiers, 1993).

3.1.1 Análise de Conteúdo

A análise de conteúdo é uma ferramenta que dá resposta ao interesse do cientista social em desvendar a estrutura interna da informação, esta oferece a possibilidade de se investigar sobre a natureza do discurso, consistindo numa técnica utilizada para analisar e eventualmente quantificar os materiais da comunicação (Pérez Serrano, 1994b).

Berelson definiu esta técnica como “uma técnica de investigação que, através de uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tem por finalidade a interpretação destas mesmas comunicações” (citado em Gil, 1999, p. 165).

A análise de conteúdo, numa visão genérica, consiste numa técnica de tratamento de informação na qual se procede de modo sistemático e, frequentemente, quantitativo, à descrição do conteúdo da comunicação. Esta técnica debruça-se sobre a captação de ideias e de significações da comunicação (Correia, 1995).

Assim sendo, esta técnica de tratamento de dados permite fazer inferências sobre a fonte, a forma como esta produziu o material objeto de análise e ainda, em determinadas ocasiões, evidenciar informação sobre o próprio recetor ou destinatário das mensagens. O propósito da análise de conteúdo, passa assim por efetuar inferências, através de uma lógica explicitada, assente nas mensagens cujas características foram inventariadas e sistematizadas. No entanto a análise de conteúdo exige certas condições para ser produzida, os dados objeto da análise devem encontrar-se já dissociados da fonte e da situação geral em que foram produzidos; o analista submete os dados a um novo contexto erguido com base nos objetivos e no objeto da pesquisa; para realizar inferências a partir dos dados, o analista recorre a um sistema de conceitos analíticos cuja articulação permite formular as regras da inferência (Vala, 1986).

Um dos seus pilares fundamentais é o uso de categorias, traduzidas em unidades de registo, que resultam de conceções teóricas: as categorias dizem respeito aos dados empíricos, embora não tenham que ser formuladas a partir destes, no entanto devem ser sistematicamente confrontadas com eles, mediante a seleção de unidades de contexto, podendo, se necessário, ser reformuladas (Flick, 2005). A principal finalidade deste procedimento é a redução de material, através de uma sequência de etapas de análise de

conteúdo específicas (Flick, 2005), que vão permitir distinguir o essencial do acessório no âmbito de uma investigação científica.

3.2 Observação

A necessidade de observação de determinados aspetos do comportamento surge após a formulação da hipótese ou identificação dos objetivos do estudo (Bell, 1997). A observação é uma das formas mais frequentemente utilizadas para compreender a realidade, no entanto a observação só se torna uma técnica científica quando é realizada de forma sistemática, planeada e objetiva. A observação é assim realizada com o objetivo de captar em primeira mão determinados acontecimentos específicos, neste sentido uma das condições fundamentais a ter em conta na observação é definir com precisão os objetivos que se desejam alcançar, o que é imprescindível para se garantir a validade da observação (Queiroz, Vall, Souza & Vieira, 2007).

A observação enquanto técnica pode ser alvo de várias distinções, pode ser distinguida em duas formas gerais, assumindo-se como observação fortuita ou ocasional e a observação sistemática ou voluntária, esta última engloba por sua vez a observação direta e indireta. Quanto à observação direta existe quando se toma nota de tudo o que envolve uma dada situação num determinado momento (Deshaies, 1992), como tal esta observação é aquela em que o investigador procede diretamente à recolha de informações sem ter um intermediário, possui para o efeito um guia de observação que é construído a partir de indicadores pertinentes previamente estabelecidos e que designa os comportamentos a observar, não intervindo os sujeitos observados, em momento algum, na produção da informação procurada (Quivy & Campenhoudt, 1995).

No que respeita à observação indireta, o investigador procura determinados sujeitos para aceder à informação desejada, munindo-se para tal de instrumentos que podem assumir a forma de guião de entrevista ou questionário (Quivy & Campenhoudt, 1995). Este tipo de observação tem como principal vantagem o facto de o investigador poder concentrar-se plenamente na observação e fazer as suas anotações à medida que ocorrem as situações, e como principal limitação a impossibilidade de ser realizada sem o conhecimento do observado (Pérez Serrano, 1994 b).

A observação direta contempla por seu turno a observação participante, e observação não participante (Deshaies, 1992). A observação participante foi definida por Lacey como “ ... a transferência do indivíduo total para uma experiência imaginativa e emocional na qual o investigador aprendeu a viver e a compreender o novo mundo...”. (citado em Bell, 1997, p. 141)

A observação participante caracteriza-se assim por exigir um contato direto, frequente e prolongado do investigador com os atores sociais, tornando-se o próprio investigador instrumento de pesquisa. Suscita também a necessidade de evitar deformações subjetivas para que possam haver interações entre os sujeitos em observação (Correia, 2009).

Neste tipo de observação, que foi por nós escolhido durante o diagnóstico, o observador participa da vida do grupo ou organização que estuda, interagindo com os seus membros e estabelecendo relações estreitas com os mesmos, de forma a que a sua presença não interfira com o normal funcionamento desses grupos ou organizações. A observação participante, na medida em que permite a integração do observador no grupo, reduz a resistência dos membros do grupo ao observador, sendo indissociável da auto reflexividade permanente e crítica de modo a diminuir a interferência do observador na situação “natural” (Pérez Serrano, 1994b).

A observação participante pode subdividir-se em duas formas, em observação participante passiva, em que o observador interage o menos possível com o observado, estando concentrado no seu papel de observador, o que aumentará a sua atenção para os fenómenos que vão ocorrendo, esta postura passiva é usada como uma forma de afastamento emocional e de minimizar as interferências causadas pelas reações e avaliações emocionais, o observador mantém-se como um estranho para o observado, procurando assim alcançar uma maior objetividade, no entanto tal atitude pode provocar hostilidade nos observados. E em observação participante ativa, na qual o observador maximiza a sua interação com o observado com a finalidade de recolher dados, procurando integrar-se na situação existente; tendo a intenção de alcançar uma melhor observação, sendo que em alguns casos a sua ação é similar à dos observados, em outros tem um papel complementar, para tal participa nas atividades dos observados e interage com os mesmos informalmente de modo a que se extinga o que os separa, podendo ainda em certas ocasiões provocar mudanças na estrutura social do grupo. Quando

assume um papel ativo, o observador aumenta a sua identificação com o observado, sentindo na própria pele os problemas e as realidades do grupo (Anguera, 1989).

Portanto, a observação participante apresenta como vantagens, uma melhor compreensão da situação social e das inter-relações entre os membros do grupo e as suas dinâmicas; apresenta grande valor psicológico, ao permitir ao observado aceitar o observador devido à frequência das interações entre as partes a intensidade das mesmas; maximiza as oportunidades de observação; permite a obtenção de informações privadas do grupo que não estão disponíveis para pessoas que não pertencem ao grupo (Anguera, 1989).

Quanto à sua principal desvantagem prende-se com a subjetividade do observador que pode atribuir ao grupo os seus próprios sentimentos ou preconceitos (Serrano, 1994), possível falta de espontaneidade; absorção do observador por parte do grupo, podendo o observador perder, no limite, a capacidade de crítica (Anguera, 1989).

Em síntese, a observação estruturada ou não, participante ou não, tem como função observar e registar da forma mais objetiva possível e em interpretar posteriormente os dados recolhidos (Bell, 1997).

Por tudo o que foi dito resta enfatizar, quanto ao papel do investigador, enquanto observador que este deve procurar conscientemente reunir uma série de requisitos que permitam evitar ou diminuir os inconvenientes que a observação apresenta: saber o que se quer observar; estar livre de inclinações formadas por noções preconcebidas; maturidade mental, descrição e imaginação controlada; capacidade para escutar e ouvir; capacidade para ver e perceber; capacidade para escolher posições vantajosas e informantes privilegiados (Anguera, 1989).

III Diagnóstico e Projeto

1. Caracterização da ARPI¹

A Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (ARPI), com sede própria em Faro, é uma Instituição de Solidariedade Social, não lucrativa e foi constituída por escritura de 25 de Junho de 1981. Encontra-se registada, desde 26 de Setembro de 1986, na Direção Geral da Segurança Social, como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), e como tal goza de todas as isenções e regalias atribuídas por Lei às Pessoas Coletivas de Utilidade Pública.

A Associação tem como finalidade promover o apoio aos idosos de modo a que estes possam usufruir de um bem-estar físico, mental e social, atuando para esse efeito através da realização de atividades de diferente cariz, nomeadamente social e cultural.

O trabalho desenvolvido pela ARPI ao longo dos anos tem sido guiado pela missão de contribuir ativamente para o desenvolvimento das competências da pessoa enquanto ser humano, procurando ser reconhecida como uma instituição de referência na promoção do desenvolvimento pessoal da pessoa idosa e tendo como valores principais a integração da pessoa idosa, o companheirismo e a solidariedade.

- **História**

Decorria o ano de 1981, no pós-Revolução do 25 de Abril, quando um grupo de pessoas se reuniu com o objetivo de formar uma associação de reformados, pensionistas e idosos. As reuniões realizavam-se no n.º 6 da Rua Sacadura Cabral e após alguns anos, a Câmara Municipal de Faro cedeu um edifício localizado no largo das Mouras Velhas, onde passaria a funcionar a sede da instituição. Era neste espaço que os homens passavam o tempo a jogar às cartas, ao dominó e a ler o jornal, enquanto as mulheres faziam rendas, bordados, malhas. Num outro espaço, na Praceta Salgueiro Maia, começaram a realizar-se os bailes. Nesta altura foi também disponibilizado, pelo Presidente da Câmara Municipal de Faro, Prof. Negrão Belo, um autocarro para os sócios visitarem a cidade e os arredores.

¹ Segundo documentos internos, cedidos pela Direção da Instituição

Nessa altura, a ARPI dispunha de um terreno destinado à construção de um Lar de Idosos, no entanto o terreno não possuía os requisitos para as infraestruturas necessárias e exigidas para a construção do Lar, o que levou o Vereador das Obras, Luís Coelho a efetuar a troca do terreno com o da atual sede social. No dia 25 de Abril de 1996, foi assim inaugurada a atual sede, após a elaboração e aprovação de um projeto realizado no período da direção presidida pelo Dr. Manuel Bento Serra. No ano de 1997, foi iniciada a resposta social centro de convívio, cujas atividades eram organizadas pelos próprios sócios, tendo passado, posteriormente, a ser da responsabilidade de uma Diretora Técnica. Em 1998, iniciaram-se as respostas sociais centro de dia e serviço de apoio domiciliário, subsidiadas pela Segurança Social. Em Janeiro de 2000, o Sr. António Justo, tomou posse da Direção, mantendo-se até aos dias de hoje. Durante o ano de 2001, a Direção conseguiu adquirir um autocarro, inúmero material informático e criar o rancho Folclórico e Etnográfico da ARPI. Em 2006, concretizou-se a ampliação das instalações com a construção de um salão multiusos e a remodelação das instalações da sede. Em 2007 foi levada a cabo a colocação de uma vedação em rede de arame e a implementação de uma zona verde ajardinada, em redor dos terrenos adjacentes ao edifício. Em 2008, foram adquiridas duas viaturas novas, no ano seguinte foi realizado um processo de candidatura para a construção de um lar para 40 utentes e em 2010, com o apoio da Fundação Montepio, foi adquirida uma viatura ligeira para o serviço de apoio domiciliário. Atualmente, a instituição encontra-se localizada na Praceta de São Tomé e Príncipe, na junção das freguesias de São Pedro e da Sé.

- **Respostas Sociais**

A ARPI procura cumprir os objetivos a que se propõem, através da manutenção de três respostas sociais, sendo estas, o centro de convívio, o centro de dia e o serviço de apoio domiciliário, tendo para o efeito celebrado protocolos de colaboração com o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Faro, a Administração Regional de Saúde do Algarve (A.R.S), o Instituto Nacional para Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (Inatel) e a Câmara Municipal de Faro.

O centro de convívio abrange 60 utentes e tem como objetivos colocar ao dispor dos utentes atividades lúdicas e sócio-recreativo-culturais adaptadas e dirigidas para essa faixa etária, que satisfaçam as suas necessidades bio-psico-sociais e que possam ser uma mais-valia para melhorar a qualidade de vida pós-reforma.

Esta resposta social apresenta como serviços ao dispor dos utentes, o fornecimento de lanches, convívios culturais, aulas de hidroginástica, aulas de ginástica adaptada, trabalhos manuais, excursões e passeios, serviço de cafetaria e bailes.

O centro de dia abrange 30 utentes e tem como objetivos contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, permitindo que as pessoas idosas possam manter-se no seu ambiente familiar e integradas na comunidade. Os serviços prestados por esta resposta social passam pelo fornecimento de refeições aos utentes, convívio, cuidados de higiene, serviços de enfermagem, ginástica adaptada, transporte para a instituição e de regresso ao domicílio.

A resposta social serviço de apoio domiciliário abrange 33 utentes e tem como objetivos procurar a melhoria da qualidade de vida dos idosos, contribuir para retardar ou evitar a institucionalização, assim como assegurar aos idosos e famílias a satisfação das necessidades básicas. Os serviços prestados consistem na prestação de cuidados de higiene e conforto, arrumação e pequenas limpezas no domicílio, confeção e distribuição de refeições ao domicílio e tratamento de roupas.

- **Recursos Humanos**

Os recursos humanos da ARPI podem distinguir-se entre recursos humanos voluntários, que são todos os membros que constituem os órgãos sociais da ARPI, Assembleia-Geral, Conselho Fiscal e Direção, que exercem os seus cargos voluntária e gratuitamente; e recursos humanos contratados, existindo atualmente treze empregados efetivos e colaboradores, uma Técnica Oficial de Contas (TOC), Professores de ginástica adaptada, Enfermeira, Professora de trabalhos manuais, Professora de Inglês, responsável pelo apoio jurídico à ARPI, Assessor de Imprensa da ARPI, grupo folclórico e etnográfico da ARPI e grupo de cantares da ARPI.

- **Movimento Associativo**

Enquanto movimento associativo com um número significativo de sócios (em 31 de dezembro de 2012 registava-se a existência de 3017 sócios) a ARPI desenvolve outras atividades além das praticadas nas respostas sociais, com vista a satisfazer igualmente as necessidades dos sócios, que não estando integrados em nenhuma resposta social, têm a possibilidade de usufruir de diversas atividades, nomeadamente de passeios turísticos e culturais no autocarro da ARPI; bailes no salão multiusos da ARPI às 4^a feiras, sábados e domingos; comemorações de festividades tradicionais; jogos de mesa, de bilhar e petanca; aulas de trabalhos manuais; aulas de ginástica adaptada; aulas de inglês; aulas de informática; atuações do Rancho Folclórico e Etnográfico e do Grupo de Cantares “Melodias de Sempre”

Quanto às instalações da Associação, o edifício sede é constituído por uma sala de convívio de centro de dia com capacidade para 50 utentes; um salão multiusos, com capacidade para 200 associados, destinado à realização de bailes habituais e de outros eventos; refeitório com capacidade para 50 utentes; sala de serviços administrativos; sala de convívio, destinada a utentes, sócios e funcionários; sala de reuniões; Gabinete de Serviço Social; Gabinete de contabilidade; Gabinete de enfermagem; salão de jogos com capacidade para 200 sócios, dispondo de jogos de snooker, cartas, dominó e damas.

- **Localização Geográfica**

A ARPI localiza-se no Concelho de Faro, na junção das freguesias de São Pedro e da Sé, encontra-se situada perto do centro da cidade, próxima do Centro de Saúde, do comércio e dos serviços.

2. Desenho Metodológico Adotado no Diagnóstico

O presente trabalho de projeto inseriu-se no âmbito da Gerontologia, onde se pretendeu conhecer como é que as atividades de animação podem influenciar o envelhecimento bem-sucedido segundo os próprios idosos. Neste sentido efetuou-se um projeto de investigação-ação, recorrendo-se a uma estratégia qualitativa para efetuar o diagnóstico social. As técnicas de recolha de dados utilizadas foram a entrevista não estruturada, tendo por base um guião livre com tópicos de orientação (ver anexo IV) e a observação direta. Foram realizadas 8 entrevistas individuais, durante os meses de dezembro e janeiro, ainda que estivesse prevista a realização de um focus group, este não foi realizado porque os utentes demonstraram, nesta fase, preferir ser ouvidos de forma individual.

As investigações em ciências sociais desenvolvem-se a partir de uma questão de pesquisa, que suscita a necessidade de obter dados empíricos, tendo sido a pergunta de pesquisa deste trabalho de projeto a seguinte, Em que medida as atividades de animação podem contribuir, segundo os idosos, para o envelhecimento bem-sucedido?

Neste sentido o diagnóstico social e o projeto de investigação-ação foram levados a cabo na Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do concelho de Faro (ARPI), na medida em que estive integrada na Associação de 1 de julho de 2013 a 30 de junho de 2014 ao abrigo de um estágio profissional tendo permanecido ligada à Instituição em regime de voluntariado até ao presente. O projeto foi dirigido aos utentes da resposta social centro de dia e apresentou como objetivo geral, satisfazer no domínio da animação sociocultural as necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos segundo a perceção dos mesmos; e como objetivos específicos, identificar as atividades praticadas na instituição, avaliar e comparar com as necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos segundo estes, e re-projetar ações de animação sociocultural em articulação com as necessidades e preferências manifestas dos idosos.

A partir das informações obtidas com o diagnóstico social, mediante as entrevistas (anexo V) e a observação direta, foi concebido um plano de atividades que procurou ir ao encontro das necessidades e preferências manifestas pelos idosos e aferidas através da análise de conteúdo que foi realizada (ver anexos III e VI). O projeto

levado a cabo teve início a 12 de abril de 2016 e cessou a 4 de maio de 2016, contemplando 8 sessões, com diversas atividades, realizadas duas vezes por semana, à terça-feira e quarta-feira, com a duração de 90 minutos.

Quanto à observação direta, realizada tendo em vista o diagnóstico, foi efetuada com recurso a notas de campo e tendo por base uma grelha com as dimensões e indicadores a observar (ver anexo I), o espaço em que se realizaram as observações circunscreveu-se à sala do centro de dia e estendeu-se temporalmente de novembro a fevereiro de 2016.

3. Conceção e Aplicação do Projeto

Realizado o diagnóstico e analisados os dados que daí advieram, teve início a planificação e calendarização das atividades a realizar no projeto, de facto e tal como foi mencionado no ponto 4 do enquadramento teórico, de acordo com Ander-Egg (1992), a programação tem por base a informação obtida com o diagnóstico, que explica a situação problema e tem como referência o objetivo que se quer alcançar.

Ora, como referido, o plano de atividades foi operacionalizado durante quatro semanas, com início a 12 de abril de 2016 e término a 4 de maio de 2016, com realização de atividades duas vezes por semana, às terças-feiras das 14h:00 às 15h:30 e às quartas-feiras das 10h:30 às 12h:00. A calendarização do programa de atividades foi muito importante porque como é referido no enquadramento teórico, de acordo com Ander-Egg (1992), é imprescindível ao sucesso da intervenção estabelecer o tempo e o ritmo de um projeto. O local selecionado para a realização das atividades foi diferente consoante o dia da semana, isto é às terças-feiras foi um local e às quartas-feiras outro, mudando também quando a atividade era física/motora. Às terças-feiras as atividades realizaram-se à tarde, porque de manhã os idosos tinham ginástica adaptada, no refeitório do centro de dia porque na parte da tarde as outras salas e o salão multiusos da ARPI estavam ocupados pelos utentes do centro de convívio e sócios da ARPI. Às quartas-feiras as atividades realizaram-se na parte da manhã numa sala de atividades da

ARPI, usada por outra resposta social só à tarde, à exceção das atividades de animação física/motora que se realizaram no salão multiusos.

Foi decidido, em conjunto com os idosos, não realizar as atividades na sala de centro de dia, onde habitualmente se realizam as atividades, porque estes referiram que a sala é muito pequena para o número de pessoas e que existe muito barulho que dificulta a realização de atividades. Situação comprovada por meio do diagnóstico. De facto, como está patente no ponto 4 do enquadramento teórico é muito importante, na função de projetar e para o sucesso do projeto, que se forme um grupo coeso, baseado nas decisões do grupo e não só do animador (Quintana, 1993).

“(...) há uma coisa que uma pessoa às vezes quer tar descansada e fazer por exemplo as palavras cruzadas e é muito barulho que fazem um cagaçal.” (Análise de conteúdo E3)

Foram selecionados conjuntos de atividades e definidos objetivos com base no diagnóstico das necessidades e preferências dos idosos, obtido através de entrevistas realizadas aos utentes e da observação direta, sendo posteriormente definidas as atividades que fariam parte do projeto numa reunião na sala de convívio do centro de dia com os idosos que participaram do projeto, onde foram apresentados os resultados do diagnóstico e apresentadas atividades que poderiam responder aos gostos, interesses e necessidades manifestos pelos idosos. De facto, tal como está patente no ponto 4 do enquadramento teórico, definir e enunciar claramente os objetivos é fundamental, na medida em que a ausência de objetivos claramente definidos torna impossível a programação de um conjunto de atividades estruturadas de forma coerente entre si (Ander-Egg, 1992).

“Às vezes devia ser mais (ginástica). Ficamos enferrujados (...).” (Análise de conteúdo E2)

“(...) quanto mais atividade fizer melhor para mim não posso ficar parada por causa do joelho.” (Análise de conteúdo E2)

“(...) coisas que que puxassem pela cabeça eu gosto dessas coisas dá aquele entusiasmo. Gosto de perguntas, coisas que ainda mexam com a minha memória.”
(Análise de conteúdo E3)

“(...) vejo muito mal muito mal.” (Análise de conteúdo E7)

“(...) algumas utentes referiram que eram atividades para crianças que não gostavam, que gostariam de exercícios voltados para a estimulação cognitiva (...)”
(Grelha de observação direta/diagnóstico)

“Os idosos são incentivados a participar no Baile que decorre semanalmente no salão multiusos, mas estes não se mostram na sua maioria interessados referem que é muito barulho e muita confusão.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

O diagnóstico permitiu aferir que as atividades praticadas pelos utentes do centro de dia da ARPI se resumem a jogar às cartas, ao dominó, ao bingo, a ver televisão, a alguns trabalhos manuais, à ginástica adaptada e ao baile semanal.

“Assim sempre é só a ginástica, pois é só a ginástica.” (Análise de conteúdo E1)

“Pois cartas e dominó e às vezes quando há outras coisas pa fazer eu faço.”
(Análise de conteúdo E2)

“Vemos televisão e assim.” (Análise de conteúdo E2)

“(...) em grupo o bingo é que mais vão jogar (...)” (Análise de conteúdo E2)

“ (...) jogamos à carta ou ao dominó, lemos o jornal se o apanhar (...)”
(Análise de conteúdo E4)

“Ahh vemos televisão e quando há qualquer coisa... hoje fizemos, depois que você teve aqui naquele dia já fizemos uns copinhos e colámos uns desenhos (...)”
(Análise de conteúdo E4)

“Gosto sim (baile) até danço (...)”. (Análise de conteúdo E6)

“Os utentes passaram a manhã a ver televisão e a conversar, na parte da tarde alguns realizaram um trabalho manual.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

“Os utentes jogam dominó e às cartas, ocupam várias mesas e alguns fazem um trabalho manual.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

“Á tarde foi realizada uma atividade de expressão plástica e alguns utentes foram ao Baile realizado na Instituição.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

No que respeita à opinião dos idosos sobre o tempo passado no centro de dia e sobre as atividades aí praticadas, estes mostram-se em geral entediados, considerando a maioria das atividades realizadas desinteressantes e desadequadas para as suas idades.

“Mas também aborrece sempre as mesmas coisas.” (Análise de conteúdo E1)

“(…) a outra (nova ajudante familiar) ta pra li a fazer umas coisas que que não tenho nenhum interesse em fazer aquilo... é que é coisas que não dá mesmo interesse.” (Análise de conteúdo E1)

“(…) bingo é que mais vão jogar mas aquilo é aborrecido (...)” (Análise de conteúdo E3)

“(…) a pintar uns desenhos que ela (ajudante familiar) para ali faz vou pintando é aborrecido mas para não tar sem fazer nada.” (Análise de conteúdo E4)

“(…) não tenho paciência para nada disso (...)” (Análise de conteúdo E5)

“A acompanhante familiar trouxe uns copos de iogurte e feijões para que os idosos fizessem instrumentos musicais, muito poucos aderiram disseram que isso era muito infantil e acabaram por pintar novamente os copos.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

Ainda assim mostram interesse pelas raras atividades de estimulação cognitiva levadas a cabo, nomeadamente sopa de letras e palavras cruzadas, e pela ginástica adaptada que gostariam que fosse realizada com maior frequência. Tendo em conta este

quadro, os utentes manifestam vontade de fazer outro tipo de atividades, que lhes suscitassem maior interesse e lhes trouxessem novos conhecimentos.

“Mas se houvessem coisas novas eu gostava de de aprender.” (Análise de conteúdo E1)

“ (...) era bom, coisas diferentes pra gente fazer, coisas bonitas que se fizessem.” (Análise de conteúdo E2)

“Foram feitas umas bonecas numa colher de pau, algumas utentes referiram que eram atividades para crianças que não gostavam, que gostariam de exercícios voltados para a estimulação cognitiva.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

Os utentes também apresentaram algumas necessidades que não estão a ser tidas em conta nas atividades levadas a cabo no centro de dia, nomeadamente limitações visuais que impedem algumas utentes de participar nas atividades de trabalhos manuais e limitações físicas que tendem a piorar com o sedentarismo.

“ (...) o bingo, eu gosto de jogar aquilo mas não vejo os algarismos e a rapariga (ajudante familiar) diz “eu digo-lhe onde é pa por eu ajudo-lhe”, mas assim não dá entusiasmo.” (Análise de conteúdo E7)

“Outras utentes mostraram-se insatisfeitas com a atividade selecionada porque têm muita falta de vista e não a conseguem realizar.” (Grelha de observação direta/diagnóstico)

Ficou patente que não é realizado um diagnóstico das necessidades e preferências dos idosos pela Instituição, que as atividades são desenvolvidas sem ter em conta a opinião dos idosos, e que não é dada relevância igualmente à insatisfação dos idosos com algumas das atividades apresentadas, uma vez que o mesmo género de atividades continua a ser realizado. De facto é inexistente qualquer estratégia institucional para fazer face à desmotivação patenteada pelos utentes.

Quanto à calendarização das atividades, existe um plano semanal de atividades afixado na sala de convívio do centro de dia (ver anexo II), mas este não é cumprido, apenas as atividades ginástica adaptada e baile são realizadas no horário previsto.

Assim as atividades desenvolvidas no centro de dia da ARPI mostram-se insuficientes e sem conteúdo que possa fazer face quer às necessidades sentidas pelos utentes, quer às preferências manifestas pelos mesmos, sendo neste contexto que o projeto de intervenção se começou a esboçar, sendo orientado para dar resposta às necessidades e preferências dos utentes.

A fase de diagnóstico permitiu assim conhecer a perceção que os idosos têm acerca das atividades praticadas no centro de dia, a sua satisfação em relação às mesmas e ainda perceber quais as suas capacidades e motivações. Estes dados permitiram estruturar o programa de atividades em conformidade com os gostos e interesses dos idosos.

É de realçar que por parte da ARPI foi dada total autonomia para a execução das atividades e disponibilizados os recursos existentes na instituição em prol do projeto.

Para um bom funcionamento do programa de atividades foram estabelecidas determinadas regras, falar pausadamente, repetindo sempre que necessário o que estávamos a fazer; ajudar e apoiar os que manifestavam maiores dificuldades; valorizar sempre qualquer tipo de esforço feito pelos idosos; ser paciente e compreensiva; estar sempre disponível para ouvir e dialogar, tal como é defendido por Jacob (2007b) e está exposto no enquadramento teórico no ponto que trata a animação de idosos.

O programa de atividades procurou que o tempo passado pelos idosos no centro de dia da ARPI não se pautasse pela inatividade e passividade, ao invés se refletisse em momentos de aprendizagem e realização pessoal e social que promovam os reais interesses e motivações dos idosos; em algo que contribuísse para o bem-estar físico e psicológico dos idosos através de um adequado ambiente de realização das atividades; que contribuísse para a aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens por meio das atividades e ainda que desenvolvesse a confiança e autoestima dos mesmos, o que está patente ao longo do ponto 3 do enquadramento teórico através da perspetiva de diferentes autores. Estes objetivos gerais nortearam a planificação das atividades, sendo posteriormente estabelecidos objetivos específicos relacionados com cada atividade.

Para se cumprir estes objetivos foi elaborado um programa de atividades que não se cingiu a ocupar o tempo dos idosos mas procurou estimular todas as capacidades dos idosos, promovendo a sua autonomia e qualidade de vida e tendo em conta os seus gostos, capacidades, hábitos, interesses e expectativas. Este programa foi estruturado assim a partir dos interesses, motivações e perspetivas dos idosos, tendo como alicerces os objetivos da animação sociocultural.

Em termos estratégicos de animação foram tidos em conta uma série de procedimentos na realização das sessões, foi perguntado o que os idosos gostavam de fazer e o que queriam fazer; insistir em trabalhar com eles mas sem insistir muito; estabelecer metas e/ou objetivos exequíveis com as suas próprias capacidades, recursos e tempo; realizar atividades no horário estabelecido, sem alterar, de maneira abusiva, as suas rotinas, tal como já tinham sido defendidos no enquadramento teórico como regras a seguir para a obtenção de bons resultados, segundo Jacob (2007b).

O projeto teve como finalidade que os idosos se envolvessem ativamente em todo o processo de definição e dinamização das atividades para que estes se sentissem integrados nas atividades e dessa forma participassem ativamente no seu desenvolvimento, privilegiando-se atividades que valorizassem a sua experiência, saberes e que os fizessem sentir úteis e mais valorizados socialmente.

No projeto levado a cabo utilizou-se como critérios de seleção dos participantes o interesse manifestado por cada um em participar voluntariamente, havendo contudo um trabalho de sensibilização junto dos idosos com o fim de os informar de todos os benefícios que adviriam da sua participação.

Relativamente aos recursos envolvidos no projeto, tal como em qualquer projeto estes foram imprescindíveis à realização do mesmo, ainda que seja de ressaltar que no que respeita aos recursos financeiros não se apontam despesas de maior.

No que se refere aos recursos humanos que participaram deste projeto, pode-se contar com a dinamizadora do projeto, mestranda de Gerontologia Social e com os idosos do centro de dia, que participaram de forma voluntária e ativa no desenvolvimento do projeto. Sendo aqui de ressaltar que só utentes do género feminino participaram do projeto, em primeiro lugar porque apenas quatro utentes de género masculino estão integrados na resposta social em questão e em segundo porque os quatro senhores passam pouco tempo na sala de convívio do centro de dia, participando

de atividades praticadas pelos utentes do centro de convívio e criando as suas próprias dinâmicas de forma autónoma, que lhes ocupa o dia de forma socialmente útil.

Relativamente aos recursos materiais, estes foram diferenciados consoante a atividade a realizar, sendo referidos mais à frente.

No final de cada sessão existiu um momento de avaliação, que consistiu no preenchimento de uma ficha de avaliação da sessão por parte de cada participante (anexo XI) e na observação direta. No que se refere ao preenchimento das fichas de avaliação por parte das utentes, estas muitas vezes solicitaram ajuda para as preencher devido às limitações visuais que apresentam, o que nos fez perceber que na primeira utilização não fomos bem-sucedidas e que deveríamos ter aumentado o tamanho da letra e o formato da ficha, o que fizemos a partir de então.

No final das atividades foi realizada uma entrevista de grupo como forma de avaliação global de todo o projeto. Esta opção revelou-se bastante adequada.

A avaliação que fizemos consistiu num processo contínuo, sistemático, dinâmico e flexível de recolha de informação sobre a forma como se desenvolveu o processo e sobre os resultados desse processo de planificação no seu todo e em cada uma das suas fases, com o fim de se tomar decisões, daí a avaliação deste projeto ser realizada ao longo das atividades e no final.

Gostaríamos de sublinhar que a avaliação constitui-se, de facto, como um elemento fundamental no processo de planificação, na medida em que nos permite ter um feedback das ações que já concretizámos e de que maneira as temos levado a cabo, ou seja possibilita que tenhamos a perceção do estado da realização dos objetivos, comparando-os com a situação inicial e ainda age como revisora do processo, reorientando-o ou corrigindo-o se necessário, esta faceta da avaliação permitiu reorientar a forma de levar a cabo determinadas atividades, depois de verificado que as anteriores não tinham sido bem-sucedidas em determinados aspetos (Fernández, 1997).

Qualquer ação, processo ou projeto que seja levado a cabo, numa lógica de investigação-ação, deve ser avaliado para que se possa refletir num elemento de avanço, de mudança ou de progresso. Na verdade estamos convictas de que a falta de informações de uma ação ou um programa realizados, transforma-os em algo sem sentido, em algo que não irá acrescentar algo ao que já foi levado a cabo e que obrigaria a uma constante repetição (Martínez, 1997).

Ora, a avaliação tem sido associada a quatro funções principais, a função diagnóstica, que procura e disponibiliza informação sobre a realidade inicial da população ou situação a que se dirige o programa, tornando-se indispensável na definição das metas e objetivos finais do plano e para a tomada de outras decisões iniciais; a função preditiva, a partir da informação obtida com a avaliação diagnóstica são realizadas as orientações necessárias para a melhoria da intervenção; função orientadora, enquanto um programa é executado, deve haver uma fonte de informação permanente, que permita que sejam feitas as correções necessárias a cada momento; e função de controlo, que consiste em medir o nível de realização dos objetivos ou resultados previstos (Fernández, 1997).

Estas quatro funções mais específicas da avaliação complementam as duas funções clássicas que caracterizam a mesma, a função formativa, direcionada a melhorar (por correção ou retroalimentação) o desenvolvimento de uma atividade em curso; e avaliação sumativa, que avalia a eficácia e eficiência de uma atividade finalizada (Fernández, 1997).

A avaliação em animação sociocultural apresenta características próprias, na medida em que esta é, em certa medida, uma tecnologia de planeamento ativa que concebe, aplica e avalia cada fase dos projetos de intervenção aplicados em comunidades, territórios ou grupos determinados, de que foi exemplo este projeto (Martínez, 1997).

No contexto da animação sociocultural a avaliação passa assim pela recolha e análise sistemática de todas as informações, que permitam atribuir um valor às ações realizadas ou em curso de realização, com o objetivo de se proceder à comparação entre o que existe e o que deveria existir. Sabemos, porém, que esse valor atribuído vai estar dependente da posição ideológica dos avaliadores, não existindo uma avaliação neutra (Martínez, 1997).

Geralmente tem-se conotado a avaliação ao controlo, perspectiva que se mostra totalmente oposta às atitudes próprias da animação sociocultural, que assenta numa perspectiva de autonomia progressiva das pessoas, grupos e comunidades. Neste sentido, no âmbito da animação sociocultural, o controlo deve ser substituído por autorregulação, na medida em que aqui é a própria realidade, todos os envolvidos no processo de intervenção, que se regula a si mesma através de processos de avaliação,

através da sua visão particular da realidade atribui valor às dinâmicas que a envolvem, procurando introduzir modificações e ajustamentos que aproximem o que há do que se deseja ou espera que haja.

Uma das características da animação sociocultural que condicionam o processo de avaliação é a sua heterogeneidade, quer no que respeita aos programas quer aos objetivos, âmbitos, atividades, tempos ou participantes, o que significa que o processo avaliativo tem que atender à especificidade concreta do programa ou à realidade que irá avaliar, devendo cada processo avaliativo ser singular, original, ajustado à realidade concreta em que se implementa, o que ocorreu neste projeto em que as fichas de avaliação da sessão e a entrevista de grupo se mostraram os melhores meios para obter informação das utentes sobre as atividades realizadas, tendo em conta as características destas idosas (Martínez, 1997).

Uma outra característica da animação sociocultural que influencia o processo avaliativo é a flexibilidade da animação sociocultural, na medida em que a realidade social, onde se desenvolvem as intervenções de animação sociocultural, é móvel, mutável, dinâmica e complexa, pelo que qualquer avaliação que seja realizada deve ajustar-se a essa realidade em permanente transformação (Martínez, 1997).

Apresentamos seguidamente cada uma das 8 sessões do projeto e as respetivas atividades levadas a cabo com uma síntese do essencial que resultou da avaliação realizada.

| | | | |
|--|---|---|------------------|
| Sessão 1 / Data :12-04-2016 Hora: 14h às 15h 30 Local: Refeitório da ARPI | | | |
| Objetivo Geral: Promover o desenvolvimento pessoal através da estimulação dos vários tipos de memória | | | |
| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
| <u>1.Quem falou?</u> | Um utente fica de olhos vendados e outro diz uma frase estipulada. Tem duas tentativas para | Treinar a memória auditiva/ Estimular a audição | Venda para olhos |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| | adivinhar quem disse a frase. | | |
| <u>2. Que som é este?</u> | Os utentes fecham os olhos, o animador produz uma sequência de sons que os participantes têm de detetar. | Desenvolver a memória auditiva | Tesoura, folhas de papel, livro, moeda, caneta |
| <u>3. Usando o tato</u> | Colocar objetos de uso quotidiano num saco, devendo os participantes escolher um objeto e através do tato, com os olhos vendados adivinhar de que objeto se trata. | Estimular o raciocínio | Saco, venda para os olhos, lápis, borracha, colher, óculos, régua, mola da roupa, pinça, caneta, chávena, pente, uma chave |
| <u>4. À caça dos provérbios</u> | Mostrar imagens que representem um provérbio português conhecido. Os participantes devem ver as imagens e interpretá-las de forma a chegar ao provérbio. | Estimular e desenvolver a memória visual e concentração | Folhas A4 com imagens |
| <u>5. Atenção aos pormenores</u> | É mostrada uma imagem aos participantes para que eles observem, | Desenvolver a memória visual. | Folhas A4 com imagens |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| | <p>de seguida vira-se a folha onde está a imagem ao contrário para que a imagem não esteja visível e são perguntados alguns pormenores que constam da imagem.</p> | | |
| <p>Avaliação da sessão</p> | <p>Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação.</p> <p>As utentes justificaram o seu agrado relativamente às atividades realizadas na sessão 1 com o facto de terem conseguido realizar o que era pretendido, com relativa facilidade, por acharem as atividades divertidas e úteis para as suas idades, na medida em que permitem estimular a função da memória. O interesse das utentes pelas atividades realizadas ficou claramente patente, quando estas pediram para repetir uma das atividades e pelo facto de estas participarem ativamente nas atividades.</p> <p>Ainda assim houve uma atividade, a atividade “que som é este” que não correu como era esperada, algumas utentes sentiram-se frustradas por adivinhar poucos sons, em virtude da falta de audição. Algumas utentes também manifestaram alguma frustração pelo facto de algumas utentes apresentarem maiores dificuldades em realizar as atividades. As dificuldades apresentadas por algumas utentes foi levada em conta nas sessões seguintes, utilizando-se como estratégias falar pausadamente e repetir várias vezes em que consistiam as atividades para que todas as participantes as compreendessem, incutir nas utentes sentimentos de tolerância para com quem apresenta maiores dificuldades, e falar num tom mais alto para</p> | | |

| | |
|--|--|
| | que quem tem pouca audição consiga ouvir e ainda não focar nenhuma atividade na função auditiva. |
|--|--|

| Sessão 2 / Data :13-04-2016 Hora: 10h 30 às 12h 00 Local: Sala das Cartas | | | |
|--|--|--|---|
| Objetivo Geral: Estimular e desenvolver as capacidades cognitivas dos participantes | | | |
| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
| <u>6.Jogo das perguntas</u> | Cada participante retira à vez um papelinho com uma pergunta de dentro de um frasco e da uma resposta, quando o participante não sabe o grupo ajuda. | Estimulação cognitiva | Frasco, papelinhos coloridos com perguntas |
| <u>7.Jogo dos fósforos</u> | O objetivo deste jogo é construir com fósforos várias figuras disponibilizadas em folhas A4. Os fósforos devem ser movidos de modo a obter as imagens pretendidas. | Estimular e desenvolver a capacidade de observação e concentração, desenvolver o raciocínio lógico, noções de quantidade, forma, tamanho, número e sequência lógica. | Fósforos grandes; folhas A4 com figuras formadas por fósforos |
| <u>8.Puzzle</u> | Cortam-se as folhas de revista em | Desenvolver a agilidade mental e a | Folhas de revistas, tesouras, colas, |

| | | | |
|----------------------------|---|-------------------|-------------------|
| | pedaços irregulares, depois são misturados e posteriormente devem ser reorganizados e colados em folhas brancas. | perceção espacial | folhas brancas A4 |
| Avaliação da Sessão | <p>Uma das participantes da sessão assinalou a opção “mais ou menos” no que respeita à sua opinião sobre a sessão, as restantes utentes assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação. A utente que não se manifestou totalmente satisfeita com a sessão, referiu que tinha gostado mais da sessão anterior, pois tinha tido mais sucesso nas tarefas realizadas. A atividade “puzzle” foi a que desagradou a utente, devido à sua fraca visão. Quando esta atividade foi estruturada foi tida em conta esta dificuldade, já detetada no diagnóstico, sendo o “Puzzle” formado por pedaços com grandes dimensões para fazer face a esta limitação. Neste sentido ficou patente que a falta de visão de uma das utentes é maior do que é perceptível, pelo que esta atividade permitiu ajustar as futuras atividades.</p> <p>Todavia, de uma forma geral, as utentes mostraram-se muito satisfeitas com as atividades realizadas, considerando-as muito diferentes do que é feito na Instituição e repletas de novidade. Algumas utentes mostraram ainda alguns sinais de desmotivação pela dificuldade de uma das atividades, pelo que nas próximas sessões seguiu-se a estratégia de mudar regras nas atividades que as tornassem mais fáceis para que todas as participantes se sentissem satisfeitas.</p> <p>Houve sinais claros da motivação das utentes em realizar as atividades, de que é exemplo o facto de antes de se dar início à sessão grande parte das utentes já se encontravam no local de</p> | | |

| | |
|--|--|
| | realização das atividades, e o facto de algumas utentes perguntarem se era possível haver também atividades à tarde, sendo que nesse dia a sessão se realizou na parte da manhã. |
|--|--|

| Sessão 3 / Data: 19-04-2016 Hora: 14h 00 às 15h 30 Local: Refeitório da ARPI | | | |
|---|---|--|-----------------------|
| Objetivo Geral: Estimular a coordenação físico-motora, a socialização e relaxamento | | | |
| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
| <u>9.Exercicios de aquecimento</u> | <ul style="list-style-type: none"> - Abrir e fechar as mãos esticando os braços para a frente. Repetir a ação 10 vezes inspirando e expirando profundamente; - Levantar um braço e o joelho para cima contrário. Dez vezes cada membro, mantendo a respiração controlada. | O objetivo do aquecimento passa por preparar os músculos e articulações para a atividade motora. | |
| <u>10.Acerta no cesto</u> | Esta atividade consiste em os participantes atirarem, à vez, uma bola para dentro de um cesto, a uma distância razoável. Têm duas tentativas | Desenvolver a coordenação óculo-manual e a motricidade global. | Balde do lixo e bola. |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--------------------------|
| | por cada vez. | | |
| <u>11. Enfiar a caneta na garrafa</u> | Coloca-se uma garrafa no solo, de seguida ata-se um cordel a uma caneta. O participante deve atar o cordel à cintura e tentar colocar a caneta na garrafa, sem usar as mãos. | Desenvolver a motricidade global e a agilidade. | Caneta, cordel e garrafa |
| <u>12. Exercícios de relaxamento</u> | <ul style="list-style-type: none"> - De pé, pernas juntas, levantar os braços estendidos e relaxados até à altura do peito com as palmas para baixo e sacudir os braços como se estivesse a secar as mãos; - De pé colocar uma mão sobre a outra mão na zona do umbigo. Fechar os olhos, inspirar, reter o ar o máximo tempo possível e expirar; - Colocar as mãos na altura das axilas como se fosse empurrar um objeto. | Têm como objetivo ajudar no aumento da vitalidade. | Telemóvel, coluna |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|
| | <p>Inspirar e quando se expirar deve-se estender os braços como se se empurrasse algo, mantendo-se os braços relaxados.</p> <p>- Fechar os olhos, inclinar a cabeça de um lado para o outro e depois para a frente e para trás.</p> <p>- Os exercícios são realizados com música relaxante.</p> | | |
| <p>Avaliação da Sessão</p> | <p>Avaliação da sessão - Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação.</p> <p>Esta sessão contemplou atividades motoras/físicas, que foram muito bem recebidas pelas utentes que as acharam muito úteis na satisfação das suas necessidades de movimentação e de estimulação cognitiva. A música que acompanhou os exercícios de relaxamento também agradou muito às utentes tendo um papel fundamental para aumentar o seu bem-estar.</p> <p>As utentes mostravam-se muito motivadas quando conseguiam fazer os exercícios, até porque antes de os fazerem achavam que não seriam capazes. Estas atividades excederam as suas expectativas em relação a si mesmas.</p> <p>Nesta sessão já foi possível verificar diferenças nas relações entre as utentes, havendo uma maior entajuda entre as mesmas, numa das atividades as utentes ajudavam uma outra utente com maiores dificuldades a realizar a atividade e incentivavam-se umas às outras na realização das provas, com palavras de apoio e</p> | | |

| | |
|--|-----------|
| | aplausos. |
|--|-----------|

Sessão 4 / Data: 20-04-2016 **Hora:** 10h 30 às 12h 00 **Local:** Salão Multiusos da ARPI

Objetivo Geral: Estimular a coordenação físico-motora, a socialização e relaxamento

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-------------------------------------|--|--|------------------|
| <u>13.Exercicios de aquecimento</u> | <p>- Abrir e fechar as mãos esticando os braços para a frente. Repetir a ação 10 vezes inspirando e expirando profundamente;</p> <p>- Levantar um braço e o joelho para cima contrário. Dez vezes cada membro, mantendo a respiração controlada.</p> | O objetivo do aquecimento passa por preparar os músculos e articulações para a atividade motora. | |
| <u>14.Bowling</u> | A atividade consiste em atirar uma bola, à vez, com o intuito de derrubar o maior número de garrafas de plástico. Cada participante tem três tentativas. | Desenvolver a coordenação óculo-manual e a concentração. | Garrafas e bola. |
| <u>15.Baliza</u> | A atividade consiste | Desenvolver a | Bola e duas |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|---------------------|
| | em atirar a bola, para dentro de uma baliza improvisada com duas garrafas, com os pés. | coordenação óculo-manual e a motricidade global. | garrafas. |
| <u>16. Agarra a bola</u> | A atividade consiste em fazer uma roda com os utentes de pé e o animador no centro que atira a bola aleatoriamente a cada um dos participantes. | Treinar a velocidade de reação. | Bola |
| <u>17. Exercícios de relaxamento</u> | <ul style="list-style-type: none"> - De pé, pernas juntas, levantar os braços estendidos e relaxados até à altura do peito com as palmas para baixo e sacudir os braços como se estivesse a secar as mãos; - De pé colocar uma mão sobre a outra mão na zona do umbigo. Fechar os olhos, inspirar, reter o ar o máximo tempo possível e expirar; - Colocar as mãos na altura das axilas | Têm como objetivo ajudar no aumento da vitalidade. | Telemóvel e coluna. |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|--|
| | <p>como se fosse empurrar um objeto. Inspirar e quando se expirar deve-se estender os braços como se se empurrasse algo, mantendo-se os braços relaxados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fechar os olhos, inclinar a cabeça de um lado para o outro e depois para a frente e para trás. - Os exercícios são realizados com música relaxante. | | |
| <p>Avaliação da Sessão:</p> | <p>Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação.</p> <p>As utentes referiram ser positiva a prática dos exercícios, poder movimentar o corpo. As utentes mostraram-se satisfeitas com todos os exercícios, em especial com o “bowling” pois acharam que não conseguiriam fazer a atividade mas conseguiram.</p> <p>Algumas atividades apresentaram alguma dificuldade em estar muito tempo em pé, pelo que realizaram a atividade “agarra a bola” sentadas.</p> <p>As utentes manifestaram mais uma vez sentir-se motivadas com as atividades a realizar, aplaudindo quando as outras utentes realizavam a tarefa e no fim da sessão.</p> | | |

Sessão 5 / Data: 26-04-2016 **Hora:** 14h 00 às 15h 30 **Local:** Sala das Cartas

Objetivo Geral: Promover a estimulação cognitiva e processos de socialização

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-------------------------|---|--|-------------------|
| <u>18. O ofício</u> | Um participante tira à vez um de uma caixa, na qual estão vários papelinhos com nomes de profissões, um dos papéis e deve dizer um instrumento/objeto usado nessa profissão e assim sucessivamente. | Potenciar a rapidez da associação de ideias. | Caixa, papelinhos |
| <u>19. Jogo do Stop</u> | Um dos participantes diz A e começa a dizer o abecedário para si, o participante seguinte diz stop e o primeiro participante revela a letra. À vez cada participante diz um nome com essa letra, seguidamente repete-se o mesmo processo seleciona-se outra letra. Depois do nome | Estimulação cognitiva. | |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|-----------|
| | passa-se para animais, países, etc. | | |
| <u>20.Descobre a palavra</u> | São apresentadas aos utentes em folhas A4 palavras escritas com as letras baralhadas, que estes devem ordenar de forma a que a palavra tenha sentido. | Desenvolver a agilidade mental e o vocabulário. | Folhas A4 |
| <u>21.Nim</u> | A atividade consiste em fazer perguntas de forma aleatória aos participantes, às quais eles não podem responder nem sim nem não senão perdem. | Desenvolver a agilidade mental. | |
| <u>22. Jogo do Acrescenta</u> | Os participantes sentam-se em círculo. O coordenador levanta-se e faz um movimento simples, todos os participantes o repetem, depois da primeira volta o participante à direita do coordenador repete o gesto feito na primeira volta e acrescenta outro gesto e assim | Estimular a memória e a concentração. | |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | sucessivamente. | | |
| Avaliação da Sessão: | <p>Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação. As utentes consideraram as atividades levadas a cabo divertidas, pedindo inclusive para que uma delas fosse repetida.</p> <p>As utentes referiram que gostaram nesta sessão além das atividades, do diálogo e esclarecimento de dúvidas que são favorecidos nestes momentos de interação.</p> <p>No fim da sessão as utentes mostraram-se descontente-se com o seu término mostrando disposição para realizar mais atividades.</p> | | |

| | | | |
|--|---|--|--------------------------|
| Sessão 6 / Data: 27-04-2016 Hora: 10h 30 às 12h 00 Local: Sala das Cartas | | | |
| Objetivo Geral: Promover a valorização dos saberes dos utentes | | | |
| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
| <u>23. Qual é coisa, Qual é ela?</u> | São colocadas adivinhas ao grupo e quem souber pode responder. | Recordar tradições e vivências; valorizar os saberes e cultura dos participantes; estimular a memória. | Folhas A4 com adivinhas. |
| <u>24. Descobre o Provérbio</u> | Um participante tira à vez um de uma caixa, na qual estão vários papelinhos com provérbio inacabados, o participante deve | Recordar tradições e vivências; valorizar os saberes e cultura dos participantes; estimular a memória. | Caixa, Papelinhos. |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---------------------|
| | completar o provérbio. | | |
| <u>25. Jogo Quem Sabe Sabe</u> | Este jogo é composto por 90 cartões com perguntas de cultura popular sobre provérbios, curiosidades, geografia, adivinhas, canções populares e gastronomia regional. Por cada resposta certa é ganho um cartão. | Valorização da sabedoria popular; estimulação da memória, atenção e concentração. | Jogo Quem Sabe Sabe |
| Avaliação da Sessão: | <p>Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação.</p> <p>As utentes acharam esta sessão muito interessante, muito importante para a estimulação da memória e para a aquisição de novos conhecimentos.</p> <p>As utentes apresentaram-se muito ativas na realização das atividades, respondendo prontamente e de forma interessada quando eram perguntados as adivinhas e os provérbios. Alguns provérbios eram mais invulgares, com o objetivo de trazer novos conhecimentos para as utentes, agradando à maioria que os recebeu dessa forma como novos conhecimentos. Apenas uma utente se mostrou frustrada por não conseguir responder porque não conhecia esses provérbios.</p> <p>Ainda houve lugar para a partilha de adivinhas por parte das utentes, tendo esta partilha sido espontânea.</p> | | |

Sessão 7 / Data: 03-05-2016 **Hora:** 14h 00 às 15h 30 **Local:** Refeitório da ARPI

Objetivo Geral: Promover o desenvolvimento pessoal e o relacionamento interpessoal

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-----------------------------|---|--|------------------|
| <u>26. Quem Falta</u> | O grupo senta-se à volta da mesa. Uma pessoa sai, enquanto que o grupo troca de lugares e outra pessoa sai escondendo-se. O participante que saiu em primeiro lugar regressa à sala e dispõe de cerca de 30 segundos para descobrir quem é que falta. | Treino de memória, concentração, estimular o contacto social divertimento. | |
| <u>27. Não me Façam rir</u> | Os participantes sentam-se em cadeiras uns de frente para os outros. Os do lado direito tentarão com que os de lado esquerdo, que devem estar sérios, riam ou sorrissem. Ganha o último a sorrir ou rir, ou que | Desenvolvimento pessoal, divertimento e concentração. | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|
| | <p>permanecer sério. A seguir são os participantes do lado direito que terão que permanecer sérios, sendo seguida a mesma dinâmica.</p> | | |
| <p><u>28. Vamos Conhecer-nos</u></p> | <p>Cada participante à vez diz o seu nome e uma qualidade. Faz –se uma segunda ronda em que os participantes têm que dizer o nome de um dos outros participantes e a sua qualidade. Seguidamente os participantes devem dizer o seu nome e um defeito e segue-se a mesma dinâmica.</p> <p>- do que gostam; - do que não gostam;</p> | <p>Favorecimento das relações interpessoais</p> | |
| <p><u>29. Presentes Mentais</u></p> | <p>Cada participante à vez deve descrever um presente que daria a um dos membros do grupo</p> | <p>Alicerçar a confiança, aprender a dar e a aceitar cumprimentos e sugestões.</p> | |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | e justificar. | | |
| Avaliação da Sessão: | <p>Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação.</p> <p>As utentes ficaram muito agradadas com as atividades realizadas, nomeadamente pela proximidade interpessoal que estas proporcionaram, e por outro lado pelo despertar de memórias muito antigas associadas a jogos de infância que a atividade “quem falta?” trouxe. As participantes consideraram estas atividades totalmente adequadas para a sua idade.</p> <p>A maior parte das atividades desta sessão focou-se no favorecimento das relações interpessoais e no desenvolvimento pessoal e cumpriu esse papel de forma satisfatória, na medida em que as idosas participaram nas atividades de forma entusiasta e deixaram-se envolver pela natureza das atividades, tendo ficado emocionadas como uma das atividades.</p> | | |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| Sessão 8 / Data: 04-05-2016 Hora: 10h 30 às 12h 00 Local: Sala de Cartas da ARPI | | | |
| Objetivo Geral: Favorecer o desenvolvimento social e as relações de grupo | | | |
| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
| <u>30. Emoções</u> | Cada participante à vez deve retirar um papelinho de uma caixa, onde estão papelinhos com emoções escritas, devendo representar a emoção que lhe coube em sorte através da mímica | Desenvolver a consciência emocional, sensibilidade | Caixa, papelinhos |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------------|
| | para que o grupo a adivinhe. | | |
| <u>31. Representar uma Ação</u> | Cada participante à vez deve retirar um papelinho de uma caixa, onde estão papelinhos com ações descritas, devendo representar a ação que lhe coube em sorte através da mímica para que o grupo a adivinhe. | Desenvolvimento social, desenvolvimento interpessoal. | Caixa, papelinhos |
| <u>32. Boas Novas e Más Novas</u> | Em círculo inicia-se uma frase, dizendo «A melhor coisa que me aconteceu esta semana foi...» e todos devem completá-la à vez. A seguir inicia-se outra frase dizendo «A pior coisa que me aconteceu foi...» e segue-se a mesma dinâmica. | Auto validação, auto-revelação, desenvolvimento da confiança | |
| <u>33. Não Podes Responder</u> | Os participantes colocam-se em círculo, o animador fica no meio e deve fazer perguntas aos | Estimular a comunicação, concentração e criatividade. | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| | <p>participantes aleatoriamente, explicando anteriormente que a regra do jogo consiste em que é o jogador que está à esquerda do que é questionado é que deve responder. Se o questionado responder sai do jogo, se o participante que está à sua esquerda não responder à questão também sai do jogo.</p> | | |
| <p>Avaliação da Sessão:</p> | <p>Todas as utentes que participaram da sessão assinalaram a opção “gostei” na ficha de autoavaliação.</p> <p>As utentes sentiram-se bem por poderem partilhar assuntos pessoais e por encontrarem consolo nas colegas, encontraram nesta atividade uma forma de desabafar. Algumas utentes manifestaram alguma dificuldade em realizar uma atividade em que tinham que contar uma coisa má que lhes tinha acontecido durante a semana, optando só por dizerem as coisas boas que lhes tinham acontecido.</p> <p>As idosas consideraram as atividades adequadas para a sua idade.</p> <p>No fim da sessão as participantes questionaram quando é que ia haver mais atividades e mostraram-se muito descontentes pelo fim do projeto.</p> | | |

Avaliação Final do Programa de Atividades

A avaliação final foi realizada, como já referimos, através da realização de uma entrevista de grupo (ver anexo XIV) no último dia de realização das atividades com as utentes que estiveram presentes em todas as sessões.

As utentes consideraram as atividades realizadas uma mais-valia para as suas vidas, na medida em que lhes permitiu adquirir novos conhecimentos, facilitou as relações interpessoais, permitiu redescobrir o que esqueceram com o passar do tempo. As utentes consideraram as atividades também muito úteis para atenuar as limitações associadas à longevidade.

As atividades mais apreciadas pelas utentes foram as de estimulação cognitiva, o que se mostra coerente dado que as necessidades diagnosticadas como mais sentidas por estas prendem-se com a função cognitiva. Contudo as utentes também se mostram agradadas com as atividades em que tiveram mais sucesso e com as atividades em que as suas experiências passadas podiam ser utilizadas, com as que envolviam provérbios e adivinhas.

As idosas consideraram que de forma geral que as atividades estiveram adaptadas às suas necessidades, tendo utentes com muita falta de visão e problemas de memória conseguido participar nas atividades.

As participantes também referiram sentir-se motivadas com a realização das atividades, esperando ansiosamente o dia de realização da atividade e afirmaram sentir-se alegres, com maior vitalidade com a realização das mesmas.

IV Resultados do Projeto e Interpretação

Com os resultados obtidos pode-se verificar que foram concretizados os objetivos traçados, inicialmente, para o projeto, tendo sido possível neste sentido contribuir, no domínio da animação sociocultural, para a satisfação das necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos, segundo a perceção dos mesmos.

Para se alcançar este objetivo geral do projeto de intervenção, satisfazer, no domínio da animação sociocultural as necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos segundo a perceção dos mesmos foram lavados a cabo os objetivos específicos, que passaram por identificar as atividades praticadas na Instituição, avaliar e comparar com as necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos, segundo estes, e re-projetar ações de animação sociocultural em articulação com as necessidades e preferências manifestas pelos idosos.

Por meio do diagnóstico, onde foram utilizadas como técnicas de recolha de informação a observação direta e a entrevista, foi possível identificar as atividades praticadas na Instituição assim como apurar as necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos, segundo estes, tendo-se verificado que as atividades levadas a cabo pela Instituição estavam longe de corresponder às necessidades sentidas e preferências manifestas pelos idosos.

As atividades praticadas no centro de dia da ARPI consistem fundamentalmente na ginástica adaptada, no baile semanal, em jogar às cartas, dominó e bingo, fazer alguns trabalhos manuais e ver televisão. Segundo a perceção das idosas estas atividades tornam-se aborrecidas porque são sempre as mesmas, as de trabalhos manuais são mencionadas como desadequadas para as suas idades, muito infantis e desinteressantes, não se sentindo as idosas motivadas para as realizar. No que respeita à quantidade, para as idosas as atividades que existem são insuficientes referindo as mesmas que há muito pouco para fazer. A desmotivação sentida pelas utentes do centro de dia da ARPI é bem visível pelo número reduzido de pessoas que participam das atividades habituais levadas a cabo.

O baile semanal realizado na associação é frequentado por algumas utentes do centro de dia, que se mostram muito entusiasmadas por participar do evento. Contudo a maior parte das utentes não frequentam o baile, referindo o barulho como o obstáculo maior, mesmo com esta razão apontada pelas utentes continua a haver muita insistência por parte da Instituição para que mais utentes frequentem o baile.

A ginástica adaptada é a atividade em que mais utentes participam e a que mais apreciam, reconhecendo-a como fundamental para o seu bem-estar, sendo de frisar que esta atividade a par com o baile semanal é a única atividade que decorre no dia e hora afixadas no plano semanal de atividades, exposto na sala de convívio do centro de dia.

Existe um plano semanal de atividades datado de 2016 que se repete semanalmente afixado na sala de convívio do centro de dia, todavia como já foi referido somente as atividades ginástica adaptada e baile são realizadas no horário afixado. As outras atividades levadas a cabo no centro de dia não correspondem às referidas no plano semanal de atividades naquele dia e horário.

De facto as idosas são convidadas a participar de atividades sem muitas vezes saberem de que atividade se trata, o que revela que não existe uma participação dos idosos na estruturação das atividades a realizar e nem são tidas em conta as suas preferências e necessidades. Esta situação pode verificar-se igualmente no facto de o descontentamento dos idosos em relação às atividades praticadas não surtir nenhum efeito no que se refere à sua alteração, as atividades ao invés repetiram-se nos mesmos moldes. Quanto às necessidades sentidas pelas utentes não estarem a ser tidas em conta está patente no facto de que as atividades dinamizadas pela instituição exigirem uma determinada acuidade visual que não é detida por várias utentes e que as deixa automaticamente excluídas de várias atividades.

As relações interpessoais ou a falta delas também foi um problema detetado no diagnóstico, notando-se uma falta de empatia entre as idosas, visível na culpabilização das utentes, por parte de outras utentes, pela não realização de atividades, atribuindo a sua desmotivação à preguiça.

Perante tal quadro a implementação do projeto de intervenção mostrou-se deveras pertinente de forma a satisfazer as necessidades e preferências manifestas pelas utentes, o que não estava a ser uma realidade.

Neste sentido houve a preocupação em envolver os idosos em todo o processo desde o diagnóstico, passando pela conceção do programa de animação sociocultural até à sua implementação e dinamização. Tal envolvimento foi fundamental para o sucesso do projeto, na medida em que um programa só se torna capaz de fomentar o autodesenvolvimento dos participantes na sua relação com o outro, quando é fruto de um diagnóstico previamente elaborado e participado, o que está patente no enquadramento teórico quando é referido que, segundo Lopes (2006), diagnósticos previamente elaborados e participados se constitui numa metodologia para levar as pessoas a autodesenvolverem-se.

Esse envolvimento das utentes em todo o processo também se revelou imprescindível para a sua participação nas atividades desenvolvidas, foi decisivo para o aumento de participantes nas atividades, na medida em que estas as sentiram como suas, sentiram que foram determinadas pelas suas escolhas. De facto o número de utentes que participaram das atividades dinamizadas na instituição e nas atividades do projeto mudou drasticamente e a razão central prende-se com o facto de a participação só ser viável quando as atividades são decididas e levadas a cabo em parceria com os próprios participantes, o que foi mencionado no enquadramento teórico no ponto que desenvolve o conceito de animação sociocultural (Lara & Cubero, 1993).

O projeto também procurou ser flexível, tendo sido introduzidas melhorias quando se mostrou necessário, como na sessão em que se verificou que as utentes tinham uma falta de audição mais significativa do que o expectável, havendo assim uma adaptação às necessidades, aos interesses e às expectativas dos idosos. Na verdade qualquer programa ou ação que se guie pelos princípios da animação sociocultural deverá ser flexível, de forma a adaptar-se às necessidades e interesses do indivíduo e não o oposto, como é defendido por Cruz (2003) e está exposto no trabalho no enquadramento teórico deste trabalho.

O programa de atividades visou assim dar resposta a vários problemas detetados no diagnóstico, nomeadamente a falta de empatia manifestada pelas idosas nas suas relações umas com as outras. As atividades foram estruturadas de forma a que o entrosamento entre as participantes fosse uma constante, e estas responderam da melhor forma havendo uma entreajuda na realização das atividades, palavras de incentivo e de apoio, partilhas emocionadas que vieram quebrar as barreiras existentes entre algumas participantes, que encontraram gostos comuns, defeitos comuns, passados não tão diferentes e maneiras de viver e pensar semelhantes. A animação sociocultural cumpriu, ao contribuir para a resolução deste problema, a sua função enquanto metodologia de intervenção que pode contribuir para a resolução de um problema, detetado *à priori* no diagnóstico, através da participação de todos os envolvidos, ao possibilitar através das suas técnicas o desenvolvimento da autoconfiança, o respeito mútuo e aceitação das diferenças, estando tal ideia, defendida por Cruz (2003) presente no capítulo deste trabalho referente à teoria.

Tendo em conta as necessidades patenteadas pelos idosos de novas aprendizagens, muitas atividades foram estruturadas nessa direção. Foram levadas a cabo atividades muito diferentes entre si que estimulavam as diferentes competências dos idosos, respondendo os mesmos positivamente através da sua participação ativa nas atividades, pela vontade manifesta de fazer mais atividades, pela chegada ao local da realização das atividades antes das atividades terem início. Estas atividades assumiram-se como oposição á maioria das atividades realizadas no centro de dia que não passam de atividades criadas para passar o tempo, não estando imbuídas dos reais valores da animação sociocultural, que procura proporcionar aos idosos atividades que os tornem mais ativos e dinâmicos e que tenham um significado para eles e não apenas que sirvam para ocupar o tempo.

De facto uma das conclusões claras que retiramos é que os programas específicos para os idosos não devem ser criados com o objetivo de ocupar o tempo livre mas criar espaço destinado à educação permanente, o que está claro no enquadramento teórico (Osório, 1997).

Tendo em conta que os idosos são um grupo bastante heterogéneo, aquilo que é bom e tem interesse para um, pode não suscitar qualquer interesse para outro, houve neste projeto uma grande preocupação em conciliar os gostos e interesses de todos, para que fosse um projeto para todos. É fundamental, neste contexto, para o sucesso do projeto que se respeite a heterogeneidade do grupo, sendo realizadas avaliações para um melhor ajustamento às necessidades e preferências individuais e grupais, tal como é defendido por Garcia (1997) e foi referido no ponto 3 deste trabalho.

A relação de confiança existente entre a dinamizadora das atividades e as participantes também foi essencial para o comprometimento que as mesmas mostraram com o projeto. Conhecer a personalidade de cada uma, a história de vida, os gostos e interesses, as dificuldades e competências foi primordial para que as atividades fossem ao encontro às reais necessidades e preferências dos idosos. O papel do dinamizador é de facto aqui muito importante porque cabe a ele criar as condições que promovam a participação ativa dos idosos, sendo imperativo para tal que conheça bem os indivíduos, as suas capacidades, interesses e expectativas, manter laços de amizade e cordialidade, estabelecer um clima de confiança, incentivar a participação, permitir que todos se

possam expressar livremente sem emitir juízos críticos, tal como está patente no ponto do enquadramento teórico onde é abordada a animação sociocultural (Cruz, 2003).

As atividades estruturadas foram assim realizadas tendo por base todas estas ideias, que permitiram ir ao encontro das necessidades e preferências dos idosos. O programa contemplou atividades de animação cognitiva, animação motora e de desenvolvimento pessoal e social, em virtude das necessidades e preferências detetadas. As utentes manifestaram-se satisfeitas com as atividades realizadas, descobrindo competências novas à medida que realizavam atividades que achavam que não conseguiriam realizar, sentiram que as atividades eram úteis e interessantes, ao invés de sem interesse e infantis como achavam as praticadas na Instituição. Mostraram-se entusiasmadas por se divertirem enquanto adquiriam novos conhecimentos, ficaram agradadas com os provérbios e adivinhas que sabem na ponta da língua e não esqueceram com o passar do tempo. Sentiram-se surpreendidas pelas atividades diferentes do que costumam fazer, emocionaram-se com as partilhas pessoais, que fortaleceram as relações interpessoais.

As atividades de animação sociocultural cumpriram o seu papel, surgiram de uma intervenção consciente e intencional, focaram-se e partiram de um grupo, basearam-se no princípio da participação e procuraram a promoção humana e social, tal como foi defendido no enquadramento teórico quando abordado o papel da animação sociocultural segundo Calvo (2002).

Ao longo das atividades também existiu a necessidade de ter em atenção as várias personalidades, para que não houvesse situações de conflito entre os idosos. Muitas vezes os idosos proferem comentários que magoam os restantes e o dinamizador deve ter a sensibilidade de assumir o controlo da situação para que ninguém se sinta ofendido ou magoado.

Em algumas sessões o grupo diminuiu de tamanho, devido a doença ou a ida de férias, contudo o empenho e dedicação nas atividades foram os mesmos.

Esteve sempre presente o princípio de elogiar e incentivar os idosos enquanto estes realizavam as atividades, para que se sentissem mais motivados em continuar as atividades. Esta atitude surtiu efeitos positivos mostrando-se os utentes motivados em praticar as atividades, o que era visível no facto de eles estarem no local de realização das atividades, antes do horário estabelecido e pelo interesse com que realizavam as

atividades. De facto, de acordo com Jacob (2007b) e tal como foi referido no enquadramento teórico do trabalho o ser humano sente-se motivado quando o seu comportamento é avaliado por apreciações (positivas ou negativas) merecidas, quando é estimulado várias vezes; ao contrário um indivíduo perde a motivação quando é criticado o seu comportamento e ele não sabe como modificá-lo.

Os resultados positivos obtidos pelo projeto, nomeadamente no que concerne à participação contínua dos idosos nas atividades deveu-se em grande parte a determinadas regras levadas a cabo no desenvolvimento das atividades, nomeadamente falar pausadamente para que os utentes percebessem bem o que iria ser feito e pudessem tirar as dúvidas existentes assim como apoiar quem tinha mais dificuldades, de forma calma e paciente.

O facto de o espaço de realização das atividades não ter sido a sala de convívio do centro de dia, que as idosas referiram ser muito barulhenta, também contribuiu para os bons resultados do projeto, uma vez que a prática das atividades num local destinado só ao projeto permitiu que as utentes se focassem na atividade, a realizassem com calma e atenção, se fizessem ouvir quando tinham dúvidas, ouvissem conveniente as explicações dadas e pudessem interagir umas com as outras.

Houve ainda a preocupação em realizar as atividades sempre nos dias estabelecidos e afixados no placar do centro de dia para não perturbar as rotinas das idosas e para não frustrar as participantes.

Os idosos revelaram assim ter ficado agradados com o projeto e foi importante perceber que estes tinham vontade que o projeto continuasse.

Conclusões

Quanto ao desenvolvimento do projeto na Instituição, pode-se afirmar que este processo não foi alvo de obstáculos que dificultassem a realização do projeto, devido à vinculação prévia existente com a Instituição e mantida pelo voluntariado e ainda à relação de confiança mantida com os utentes, diretora técnica e direção da instituição.

No que respeita aos objetivos iniciais delineados para o projeto, cujo objetivo geral visou satisfazer, no domínio da animação sociocultural, as necessidades sentidas pelos idosos segundo a perceção dos mesmos, e os objetivos específicos centraram-se em identificar as atividades praticadas na instituição, aferir as necessidades sentidas pelos idosos segundo estes e planear ações de animação sociocultural em articulação com as necessidades dos idosos, é de frisar que estes foram atingidos através da implementação de um plano de atividades de animação sociocultural estruturado com base nas necessidades e preferências manifestas pelos idosos.

Todas as atividades desenvolvidas foram pensadas tendo em conta as características dos idosos, tanto a nível do seu potencial, como a nível das suas limitações, favorecendo interações satisfatórias e procurando evitar experiências frustrantes.

Fica claro com a realização deste projeto que a prática de animação sociocultural com idosos deve estar efetivamente incluída no conjunto de serviços prestados, deve assim estar em pé de igualdade com outros cuidados como a alimentação, cuidados de higiene, vestuário, conforto.

Com o presente projeto procurou-se que as atividades de animação fossem valorizadas pelos profissionais que a desvalorizam, tendo sido dado início a um caminho que deve continuar a ser percorrido, até porque também ficou demonstrado, com este projeto, que não são necessários muitos recursos financeiros para levar a cabo um programa de animação sociocultural, muito pelo contrário. O que é imprescindível é vontade, conhecimento, abertura e interesse.

Com este projeto foi possível constatar que os utentes quando se sentem motivados para tal, participam nas atividades de animação sociocultural, quando estes não se mostram interessados em participar nas atividades não se deve ao facto de estes não quererem fazer nada ou terem já pouca energia e interesse pela vida, como foi muitas vezes afirmado pelos profissionais que trabalham com estes idosos, mas sim ao

facto de as atividades realizadas não corresponderem aos gostos e necessidades destes idosos.

Com a realização deste projeto verificou-se também que os idosos possuem mais competências do que eles próprios têm consciência e do que os profissionais que trabalham com eles pensam, somente tem que se procurar, tal como este projeto fez, estimular essas competências.

Ficou demonstrado igualmente, que os idosos, ao contrário do que usualmente se pensa, não estão numa fase em que só querem descansar e em que já não têm interesse por nada, pelo contrário mostraram neste projeto que se sentem motivados com novas aprendizagens, com atividades diferentes que os surpreendam.

Quanto às dificuldades sentidas, a heterogeneidade, que caracteriza este grupo populacional, foi de facto a grande barreira para a realização deste projeto, uma vez que os gostos e interesses destes idosos são muito diferentes, tendo aqui sido fundamental a flexibilidade da animação sociocultural para estruturar o plano de atividades, permitindo que coubessem nesse plano todas as diferenças manifestadas.

Também foi complicado gerir algumas divergências entre as utentes, havendo uma preocupação imediata em apaziguar estas situações, apontando-se soluções que agradassem às duas envolvidas. A animação de desenvolvimento pessoal e social, mostrou-se decisiva para melhorar as relações entre as utentes.

No desenvolvimento do projeto foi fundamental ter em conta todos os princípios e fundamentos da animação sociocultural, desde o diagnóstico, passando pela conceção, implementação e avaliação do programa de atividades, para atingir os bons resultados que o projeto obteve.

Todavia o que se observou na Associação foi que existe a preocupação em manter os idosos ocupados, mas não são levados a cabo nenhum dos princípios da animação, na medida em que não são tidas em conta as preferências e necessidades dos idosos, não sendo realizado um diagnóstico, os idosos não têm qualquer participação na conceção das atividades, não existe um processo de avaliação. Esta situação reflete-se numa fraca participação dos utentes nas atividades desenvolvidas na Instituição e numa grande falta de motivação dos utentes. Não se pode assim dizer que existe um projeto de animação sociocultural na ARPI.

A inexistência de um verdadeiro programa de animação sociocultural na ARPI, não acontece pela falta de vontade da Instituição, mas por falta de profissionais com competências nessa área, fruto de falta de investimento nessa área, pelo facto de a animação sociocultural ainda não ser observada como essencial para o bem-estar dos idosos e por não haver a consciência de que esta só pode ser realizada de forma bem-sucedida por pessoas formadas e capacitadas para tal e não por qualquer funcionário sem essas competências. Nesse sentido, pretendemos devolver os dados e conclusões deste estudo à Instituição, disponibilizando-nos para refletir em conjunto acerca de formas de introduzir de modo permanente a animação em contexto de centro de dia.

Referências Bibliográficas

- Almeida, J. C. F. (2001). Em defesa da investigação-acção. *Sociologia, Problema e Práticas*, Nº 37, 175-176.
- Ander-Egg, E. (1992). *La animación y los animadores*. Madrid: Editorial CCS.
- Anguera, M. T. (1989). *Metodología de la observación en las ciencias humanas*. Madrid: Ediciones Cátedra S. A.
- Azevedo & Teles (2011). Revitalize a sua mente. In Ribeiro, O. & Paúl, C. (eds), *Manual de Envelhecimento Activo* (pp. 77-112). Lisboa: Lidel
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação – trajectos*. Lisboa: Gradiva.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1991). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos* [Trad. M. J. Alvarez; S. B. dos Santos e T. M. Baptista]. Porto: Porto Editora.
- Calvo, A. (2002). *La animación sociocultural: una estrategia educativa para la participación*. Madrid: Alianza.
- Carmo, H. & Ferreira, M.M. (1998). *Metodologia da Investigação: Guia para a auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta
- Castiello, M. S.; Martín, R. D.; Villarejo, P. C. & Truchado, E. B. (2007). Las personas mayores y las situaciones de dependência. *Revista del Ministerio de Trabajo Y Asuntos Sociales*, 70, 13-43.
- Choque, S. & Choque, J. (2004). *Actividades de animación para la tercera edad* [trad. Tsedsj]. Ediciones Lamarre-Groupe Liaisons.
- CNIS (confederação Nacional das Instituições de Solidariedade), (2014). *Manifesto e compromisso da CNIS – IPSS Amigas do Envelhecimento Ativo*.
- CNIS (confederação Nacional das Instituições de Solidariedade), (s.d). *Regulamento Interno de Funcionamento Centro de Dia – Modelo*.
- Correia, L. P. E. (1995). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores.
- Correia, M. C. B. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar enfermagem*, 13 (2), 30-36.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. et. al (2009). Investigação – acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIII (2), 355-378.
- Cruz, M. T. (2003). *La Orientación y la Animación com Personas Mayores*. Huelva: Universidad de Huelva.
- Deshaies, B. (1992). *Metodologia da investigação em ciências humanas* [trad. L. Baptista]. Lisboa: Instituto Piaget.
- Direcção-Geral da Acção Social (1996). *Centro de Dia (condições de localização, instalação e funcionamento)*.
- Esteves, A., J. (1986). A investigação-acção. In Santos Silva, A & Madureira Pinto, J. (eds.), *Metodologia das ciências sociais* (pp. 251- 278). Porto: Afrontamento.
- Faleiros, V. & Morato T. (2009). Cotidiano e relações de poder numa instituição de longa permanência para pessoas idosas. *Revista Textos & Contextos*, 2 (8), 319-338.
- Fernández, J. V. (1997). *Programas de animación sociocultural. Tres instrumentos para su diseño y evaluación*. Madrid: Narcea, S. A. De Ediciones.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Psicología de la vejez; Una psicogerontología aplicada*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Fernández-Ballesteros (2009). *Gerontologia Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Firmino, H., Nogueira, V., Neves, S. & Lagarto, L. (2014). Psicopatologia das pessoas mais velhas. In Veríssimo, M. T (ed.), *Geriatrics Fundamental* (pp. 143-157). Lisboa: Lidel.
- Flick, J. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica* [Trad. Artur, M. Parreira]. Lisboa: Monitor.
- Fonseca, A.M. (2005). O Envelhecimento Bem-Sucedido. In Paúl, C. & Fonseca, A.M. (eds.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 281- 308). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, número temático: Envelhecimento demográfico, 75-95.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento* [Trad. José, N. de Almeida]. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontes, Ana, (2015). As artes enquanto estratégias de intervenção da animação sociocultural na terceira idade. *Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural – Nodo de Portugal*, 22, 1-13.
- García, M. J. M. (1997). Animação sociocultural na terceira idade. In TRILLA, Jaume (ed.), *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos* [trad. A. Rabaça]. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.
- Ghigliione, R. & Matalon, B. (1993). *O inquérito – teoria e prática* [Trad. Conceição, L. Pires]. Oeiras: Celta Editora.
- Gil, A. C. (1991). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Editora Atlas S. A.
- Gil, A. P. (2007). Envelhecimento Activo: complementariedades e contradições. *Fórum Sociológico*, Nº 17 (II série), 25-36.
- Gomez, G. R., Flores, J., & Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Malaga: Ediciones Aljibe.
- Gonçalves, C. M. A. (2006). Modos de investigar los fenómenos sociales. *Punto Cero*, 11 (12).
- Instituto da Segurança Social, I.P. (2015). Guia Prático – Apoios Sociais – Pessoas Idosas
- INE (2002). Situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. I. P.
- Jacob, L. (2007a). *Animação de Idosos*. Cadernos Socialgest Nº4
- Jacob, L. (2007b). *Animação de Idosos*. Porto: Edições Âmbar.
- Lara, T. & Cubero, M. V., (1993). *Las personas mayores – perspectivas desde la animación*. Madrid: C.C.S.
- Latorre, A. (2003). *La investigación Acción*. Barcelo: ED. GRAÓ
- Lesserd-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (1990). *Investigação qualitativa: fundamentos e práticas* [trad. M. J. Reis]. Lisboa: Instituto Piaget.
- Jiménez, B. & Tejada, J. (2004). *Procesos y métodos de investigación*. CIFO.
- Ketele, J. M. & Rogiers, X. (1993). *Metodologia da da recolha de dados – fundamentos dos métodos de observações, de questionários, de entrevistas, e de estudo de documentos* [trad. C. A. D. Brito]. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lopes, M. de S. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Martín, I. & Brandão, D. (2012). Políticas para a Terceira Idade. In Paúl C. & Ribeiro, O. (eds), *Manual de Gerontologia* (pp. 273-288). Lisboa: Lidel.
- Martinez, X. U. (1997). A avaliação da animação sociocultural. In TRILLA, Jaume (ed.), *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos* (pp. 189-206) [trad. A. Rabaça]. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.
- Martins, R. (2008). A Depressão no Idoso. *Revista Millenium*, 34, 119-123.

- Moreira, C. D. (1994). *Planeamento e Estratégias de Investigação Social*. Universidade Técnica de Lisboa Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Osorio, A. R. (1997). Animação sociocultural na terceira idade. In TRILLA, Jaume (ed.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos* [trad. A. Rabaça]. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.
- Osorio, A. R. (2000). Planes Gerontológicos y Proyectos de Animación Sociocultural para las Personas Mayores. *Ediciones Universidad de Salamanca Teor. Educ.*, 12, 85-105.
- Paola, J. P. et al. (2003). *Construyendo el trabajo social com adultos mayores – realidade y análisis de los Centros de Día*. Buenos Aires: Espacio editorial.
- Paúl, C. (2005). A Construção de um Modelo de Envelhecimento Humano. In Paúl, C. & Fonseca, A.M. (eds.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 21- 39). Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, C. & Fonseca, A.M. (Coords.) (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (Coords.) (2012). *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel.
- Pérez Serrano, G. (1994a). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes I métodos*. Madrid: Editorial La Muralla, S. A.
- Pérez Serrano, G. (1994b). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes II técnicas y análisis de datos*. Madrid: Editorial La Muralla, S. A.
- Pordata (última atualização 26/06/2015). *Indicadores de Envelhecimento segundo os Censos em Portugal*. Acedido a Agosto, 16, 2015, in <http://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos+-525>
- Queiroz, D. T., Vall, J.; Souza, A. M. A. & Vieira, N. F. C. (2007). *Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde*. R Enferm UERJ, 15 (2), 276-283.
- Quintana, J. (1993). *Los ambitos profesionales de la animación*. Madrid: Narcea.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (1995). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontological society of America – The Gerontologist*, 4 (37), 433-440,
- Salanova, M. P. (2002). La participación de las personas mayores – apuntes para una agenda de intervenciones gerontológicas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 21-32.
- Sempere, A. M. (1997). Elaboración de Proyectos e Programas de Animación Sociocultural. In Trilla, J. (ed.), *Animación Sociocultural – Teorias, Programas y Âmbitos* (pp. 135 – 154) [trad. A. Rabaça]. Barcelona: Ariel.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa: Lidel.
- Silva, G. G., Silva, L. G. & Simões, M. E. (1992). *Apoio a Actividades Educativas e Culturais*. Lisboa: Direcção-Geral de Extensão Educativa.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In Santos Silva, A & Madureira Pinto, J. (eds.), *Metodologia das ciências sociais* (pp. 101- 128). Porto: Afrontamento.
- WHO (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2011). *Global Health and Aging*. Geneva: World Health Organization.

Apêndices

Apêndice I

Grelha de Observação Direta/ Diagnóstico

Grelha de Observação Direta/Diagnóstico

| Dimensões | Indicadores | Descrição | Datas |
|--|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">Atividades realizadas pela Instituição</p> | <ul style="list-style-type: none"> • É realizado um diagnóstico das necessidades e preferências dos idosos nas atividades levadas a cabo; | <p>A acompanhante familiar chama os idosos para praticar uma atividade, eles não sabem que atividade é, ela diz para se sentarem nas cadeiras que já os informa.</p> | <p style="text-align: center;">19/11/2015</p> |
| | | <p>A acompanhante familiar que realiza atividades com os utentes trouxe uns copos de iogurte de casa e chama-os para que os pintem, a maior parte recusa-se a fazê-lo dizem que não lhes apetece. A acompanhante familiar não lhes pergunta o que gostariam de fazer ao invés dessa atividade.</p> | <p style="text-align: center;">20/11/2015</p> |
| | | <p>A acompanhante familiar arranja e pinta as unhas às utentes, elas mostram-se satisfeitas.</p> | <p style="text-align: center;">26/11/2015</p> |
| | | <p>A acompanhante familiar trouxe uns copos de iogurte e feijões para que os idosos fizessem instrumentos musicais, muito poucos aderiram disseram que isso era muito infantil e acabaram por pintar novamente os copos.</p> | <p style="text-align: center;">15/12/2015</p> |
| | | <p>Foram feitas umas bonecas numa colher de pau, algumas utentes referiram que eram atividades para crianças que não gostavam, que gostariam de exercícios voltados para a estimulação cognitiva. Duas das utentes que fizeram o trabalho manual mostraram-se muito agradadas com o mesmo.</p> | <p style="text-align: center;">23/12/2015</p> |

| | | | |
|--|---|---|------------|
| | | A acompanhante familiar arranja e pinta as unhas às utentes, elas sentem-se agradadas com a atividade. | 04/01/2016 |
| | | Duas senhoras vêm hoje mais arranjadas para ir ao baile. | 13/1/2016 |
| | <ul style="list-style-type: none"> As atividades são planeadas, havendo para cada atividade-sessão objetivos definidos, descrição, local de realização, calendarização, recursos, horários e responsáveis; | No plano semanal de atividades afixado no centro de dia consta que à Quinta-feira das 11h às 12h15 há expressão plástica, não ocorreu a atividade, a maior parte dos idosos viram televisão, outros conversavam entre si. À tarde é que foi realizada uma atividade de expressão plástica, quando à tarde não está afixado que se realiza esta atividade. | 19/11/2015 |
| | | Os utentes jogam jogos de mesa enquanto também é realizada uma atividade de expressão plástica, sendo que no plano de atividades semanal que é anual ou seja ao longo do ano repetem-se semanalmente as mesmas atividades está afixado neste horário que a atividade é jogos de mesa. A dinamizadora da atividade é a acompanhante familiar. | 20/11/2015 |
| | | A acompanhante familiar pinta as unhas às idosas, estando afixado no plano semanal de atividades essa atividade nesse horário. | 26/11/2015 |
| | | Os utentes são levados pela acompanhante familiar para o salão multiusos para a aula de ginástica adaptada no horário que está afixado no plano semanal de atividades, o local não é referenciado nem o | 15/12/2015 |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | responsável pela aula. À tarde é realizada uma atividade de expressão plástica, que não aparece no plano semanal de atividades afixado. | |
| | | No plano semanal de atividades consta que das 11h às 12h 15 se realizam jogos de desenvolvimento pessoal, contudo os utentes jogam dominó e às cartas enquanto outros vêem televisão. À tarde alguns utentes fizeram um trabalho de expressão plástica, uma das atividades designadas no plano semanal de atividades afixado no centro de dia e outros foram ao Baile que se realiza semanalmente na Associação. | 23/12/2015 |
| | | A acompanhante familiar arranja e pinta as unhas às utentes como está afixado no plano semanal de atividades, mas nenhum utente está a fazer outra atividade como está afixado que no mesmo horário se realiza atelier de imagem (arranjar e pintar as unhas) e atelier de pintura. | 04/01/2016 |
| | | Durante a manhã os utentes jogaram ao bingo, sendo que a atividade que consta no plano de atividades para realizar neste horário é jogos de desenvolvimento pessoal. Durante a tarde realiza-se o Baile na Associação como está afixado no plano semanal de atividades, muito poucos utentes foram ao baile, realizado no salão multiusos. Está afixado igualmente no plano de atividades que neste horário realizam-se jogos de mesa e | 13/01/2016 |

| | | | |
|--|--|---|------------|
| | | atelier de pintura, só o primeiro se verifica. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de atividades realizadas; | | Os utentes passaram a manhã a ver televisão e a conversar, na parte da tarde alguns realizaram um trabalho manual. A acompanhante familiar pinta as unhas a algumas idosas. | 19/11/2015 |
| | | Os utentes jogam dominó e às cartas, ocupam várias mesas e alguns fazem um trabalho manual. | 20/11/2015 |
| | | Alguns utentes fazem trabalhos manuais, enquanto outros jogam dominó, duas senhoras fazem as suas rendas e outra está entretida com um livro de sopa de letras. A maior parte está sentada a ver televisão e outros a dormir. A acompanhante familiar pinta as unhas a algumas idosas. | 26/11/2015 |
| | | Os utentes são avisados pela ajudante familiar de que está na hora de irem para o salão multiusos para a realização da aula de ginástica adaptada. À tarde alguns utentes realizaram uma atividade de expressão plástica. | 15/12/2015 |
| | | Alguns utentes jogam ao dominó, os restantes estão sentados nas suas cadeiras a ver televisão ou a dormir. Á tarde foi realizada uma atividade de expressão plástica e alguns utentes foram ao Baile realizado na Instituição. | 23/12/2015 |
| | | A acompanhante familiar pinta as unhas a algumas idosas, os restantes utentes | 04/01/2016 |

| | | | |
|---|---|---|------------|
| | | jogam dominó e outros estão sentados nas suas cadeiras, uns conversando, outros olhando para o vazio, outros ainda vendo televisão. | |
| | | De manhã os utentes jogaram ao jogo do bingo. Alguns utentes foram ao baile que se realiza semanalmente no salão multiusos da ARPI, outros jogam jogos de mesa. | 13/01/2016 |
| Participação dos Idosos nas Atividades | <ul style="list-style-type: none"> Nr. de utentes que participam nas atividades; | Doze utentes jogam ao dominó, ocupando três mesas. Só estavam quatro utentes a fazer as bonecas na colher de pau com uma acompanhante familiar. Outra acompanhante familiar arranja e pinta as unhas das utentes numa mesa, foram 8 utentes que quiseram arranjar as unhas. | 19/11/2015 |
| | | Três das cinco mesas do Centro de Dia estão ocupadas com utentes a jogar ao dominó e às cartas, são cerca de 12 utentes. Noutra mesa é realizado um trabalho de expressão plástica por quatro utentes. | 20/11/2015 |
| | | É realizado um trabalho de expressão plástica por 4 utentes e 9 utentes arranjaram e pintaram as unhas. | 26/11/2015 |
| | | É dia de Ginástica, cerca de 15 utentes foram fazer a atividade. À tarde foi realizada uma atividade de expressão plástica em que participaram 3 utentes. | 15/12/2015 |
| | | De manhã estavam 11 utentes a jogar ao dominó e cartas. À tarde estavam 5 utentes a fazer as bonecas de colher de pau. 5 Uteses foram ao Baile | 23/12/2015 |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | semanal. | |
| | | Cerca de 8 utentes quiseram pintar e arranjar as unhas. Cerca de 12 jogavam dominó. | 04/01/2016 |
| | | Nove utentes estavam a jogar bingo durante a manhã. Á tarde 5 utentes foram ao Baile semanal, 13 jogaram ao dominó e cartas. | 13/01/2016 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • A participação é espontânea, | Duas utentes mostraram-se logo disponíveis para participar numa atividade, mesmo sem saberem de que atividade se tratava. Os outros utentes a quem a acompanhante familiar chamou para participar na atividade disseram que não lhes apetecia ir fazer uma atividade. Depois de verem que atividade era mais duas utentes resolveram juntar-se às outras duas. | 19/11/2015 |
| | | Duas utentes mostraram-se logo entusiasmadas por praticar a atividade, outras utentes disseram que passaram mal a noite ou que estão doentes como justificação para não participar na atividade. Após alguma insistência da acompanhante familiar mais duas utentes se juntaram às primeiras duas. | 20/11/2015 |
| | | A ajudante familiar insiste com algumas utentes para que elas vão realizar uma atividade, algumas recusam muito poucas depois de alguma insistência vão pintar. Duas utentes mostram-se disponíveis para participar na atividade, sem ser preciso insistir. | 26/11/2015 |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | <p>Grande parte dos utentes que participa da aula de ginástica adaptada sabia que havia ginástica e encaminha-se para o salão multiusos no horário correto, alguns utentes depois da insistência da acompanhante familiar vão acompanhados por ela.</p> <p>Duas utentes disponibilizam-se imediatamente para fazer uma atividade de expressão plástica, depois de muita insistência outra utente fez parte da atividade.</p> | 15/12/2015 |
| | | <p>Duas utentes perguntaram à acompanhante familiar se não havia nada para fazer, a acompanhante familiar explicou-lhes que iam fazer uma boneca com uma colher de pau e outros materiais. Mais uma utente também quis participar da atividade sem que a acompanhante familiar tivesse que insistir. Depois de alguma insistência mais duas utentes quiseram participar da atividade.</p> <p>Alguns utentes foram ao Baile semanal realizado na Associação por sua própria iniciativa.</p> | 23/12/2015 |
| | | <p>A acompanhante familiar trouxe o material de arranjar e pintar as unhas e colocou numa mesa, algumas utentes dirigem-se a ela para dizer que queriam pintar as unhas e é formada uma ordem de acordo com quem pediu primeiro.</p> | 04/01/2016 |
| | | <p>Quando a acompanhante familiar anuncia que vão jogar bingo alguns utentes deslocam-se para as mesas onde se costuma jogar o bingo. A acompanhante</p> | 13/01/2016 |

| | | | |
|--|--|---|------------|
| | | familiar dá uma volta pelos utentes e insiste com alguns que acabam por ir jogar bingo, outros mesmo com muita insistência optam por não jogar e outras utentes dizem que não conseguem ver os números das cartelas. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Motivação demonstrada; | Alguns utentes fingem que estão a dormir quando a acompanhante os chama para não realizarem a atividade. | 19/11/2015 |
| | | As utentes que foram participar da atividade mostraram-se satisfeitas por ter alguma atividade para fazer. Outras utentes mostraram-se insatisfeitas com a atividade selecionada porque têm muita falta de vista e não conseguem realizar. | 20/11/2015 |
| | | A acompanhante familiar chama os utentes para realizarem uma atividade, estes mostram-se descontentes em participar, fazendo caretas como forma de demonstração do descontentamento. | 26/11/2015 |
| | | As utentes mostraram-se desmotivadas com a atividade de expressão plástica, acharam-na pouco apropriada para a sua idade. | 15/12/2015 |
| | | Algumas utentes mostraram-se desmotivadas em fazer bonecas, consideraram que se tratava de uma atividade para crianças. Apenas duas utentes se demonstraram entusiasmadas com a realização desta atividade. | 23/12/2015 |
| | | Um número significativo de utentes gosta do “Atelier de Imagem”, mostram-se satisfeitas em manter as unhas arranjadas e bonitas. | 04/01/2016 |

| | | | |
|--|---|---|------------|
| | | <p>Algumas utentes mostram-se satisfeitas em jogar ao bingo, outras mesmo indo jogar dizem à acompanhante familiar que é um jogo aborrecido.</p> <p>Um número reduzido de utentes mostra-se satisfeito por ir ao Baile semanal, mostram-se entusiasmadas, vêm como uma roupa mais bonita e o cabelo mais arranjado, contudo a maior parte não se sente motivados para tal, mostrando-se pouco motivados referindo o barulho como fator principal para não quererem ir ao baile.</p> | 13/01/2016 |
| <ul style="list-style-type: none"> Influência da opinião dos idosos nas atividades desenvolvidas; | <p>A ajudante familiar indica qual a atividade que vão realizar e os idosos que participam não questionam nem emitem qualquer opinião acerca da atividade.</p> | | 19/11/2015 |
| | <p>A ajudante familiar indica qual é a atividade a realizar e disponibiliza os materiais para pintar copos de iogurte, os utentes escolhem as cores para pintarem os copos.</p> | | 20/11/2015 |
| | <p>Os idosos escolhem os vernizes que mais lhes agradam para pintarem as unhas.</p> <p>Os utentes participaram de um trabalho de expressão plástica, que consistiu em fazer colagens com revistas que a acompanhante familiar trouxe.</p> | | 26/11/2015 |
| | <p>Os idosos acharam que a atividade apresentada pela acompanhante familiar era demasiado infantil, a atividade acabou por sofrer algumas alterações.</p> | | 15/12/2015 |
| | <p>Alguns utentes quando chegaram foram fazer</p> | | 23/12/2015 |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | caminhada à volta da Instituição. | |
| | | | 04/01/2016 |
| | | Os idosos queixaram-se que o bingo era aborrecido porque o jogo só termina quando todos completam as cartelas e não quando alguém completa a cartela e diz bingo. Apesar das queixas a forma de jogar o jogo não foi alterada. | 13/01/2016 |

Apêndice

Plano de Atividades Semanal

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--------|--|-----------------------|--|---|-----------------------|
| 9:00h | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte |
| 10:00h | Caminhada | Descanso | Caminhada | Descanso | Descanso |
| 11:00h | Jogos de mesa | Ginástica Adaptada | Jogos de desenvolvimento pessoal | Expressão plástica | Ginástica Adaptada |
| 12:15h | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço |
| 13:00h | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso |
| 14:00h | <i>Atelier de imagem/ atelier de pintura</i> | Jogos de mesa | Convívio/Baile/ Jogos de mesa/ <i>Atelier</i> de pintura | <i>Atelier de imagem/ jogos de mesa</i> | Jogos de mesa |
| 16:00h | Lanche | Lanche | Lanche | Lanche | Lanche |
| 17:00h | Regresso ao domicílio | Regresso ao domicílio | Regresso ao domicílio | Regresso ao domicílio | Regresso ao domicílio |

Apêndice III

Análise de Conteúdo da Grelha de Observação Direta/Diagnóstico

Análise de conteúdo Grelha de Observação Direta/Diagnóstico

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|--------------------------------------|--------------------------------|--|--|
| Atividades realizadas na Instituição | Gostos e interesses dos idosos | Mostram-se satisfeitas | A acompanhante familiar arranja e pinta as unhas às utentes, elas mostram-se satisfeitas. |
| | | Muito agradadas | Duas das utentes que fizeram o trabalho manual mostraram-se muito agradadas com o mesmo. |
| | | Não se mostram na sua maioria interessados | Os idosos são incentivados a participar no Baile que decorre semanalmente no salão multiusos, mas estes não se mostram na sua maioria interessados referem que é muito barulho e muita confusão. |
| | | Mais arranjadas | Duas senhoras vêm hoje mais arranjadas para ir ao baile. |
| | | Rendas, sopa de letras | Duas senhoras fazem as suas rendas e outra está entretida com um livro de sopa de letras. |
| | | Querem pintar as unhas | A acompanhante familiar trouxe o material de arranjar e pintar as unhas e colocou numa mesa, algumas utentes dirigem-se a ela para dizer que querem pintar as unhas e é formada uma ordem de acordo com quem pediu primeiro. |
| | | Satisfeitas por ter alguma atividade | As utentes que foram participar da atividade mostraram-se satisfeitas por ter alguma atividade para fazer. |
| | | Mostram-se satisfeitas | Um número significativo de utentes gosta do “Atelier de |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| | | | Imagem”, mostram-se satisfeitas em manter as unhas arranjadas e bonitas |
| | | Satisfeitas em jogar ao bingo | Algumas utentes mostram-se satisfeitas em jogar ao bingo, outras mesmo indo jogar dizem à acompanhante familiar que é um jogo aborrecido. |
| | | Vêm como uma roupa mais bonita | Um número reduzido de utentes mostra-se satisfeito por ir ao Baile semanal, mostram-se entusiasmadas, vêm como uma roupa mais bonita e o cabelo mais arranjado, contudo a maior parte não se sente motivados para tal, mostrando-se pouco motivados referindo o barulho como fator principal para não quererem ir ao baile |
| | | O bingo era aborrecido | Os idosos queixaram-se que o bingo era aborrecido porque o jogo só termina quando todos completam as cartelas e não quando alguém completa a cartela e diz bingo. Apesar das queixas a forma de jogar o jogo não foi alterada. |
| Necessidades sentidas pelos idosos | Não lhes pergunta o que gostariam de fazer | A acompanhante familiar não lhes pergunta o que gostariam de fazer ao invés dessa atividade. | |
| | Muito infantil | A acompanhante familiar trouxe uns copos de iogurte e feijões para que os idosos fizessem instrumentos musicais, muito poucos aderiram disseram que isso era muito infantil. | |
| | Atividades para crianças | Foram feitas umas bonecas numa colher de pau, algumas utentes referiram que eram atividades para crianças que não gostavam, que gostariam de exercícios voltados para a | |

| | | | |
|--|--------------------------------|--|--|
| | | | estimulação cognitiva. |
| | | Muito barulho e muita confusão. | Os idosos são incentivados a participar no Baile que decorre semanalmente no salão multiusos, mas estes não se mostram na sua maioria interessados referem que é muito barulho e muita confusão. |
| | | A ver televisão ou a dormir. | Alguns utentes jogam ao dominó, os restantes estão sentados nas suas cadeiras a ver televisão ou a dormir. |
| | | Não conseguem ver | Outras utentes dizem que não conseguem ver os números das cartelas. |
| | | Muita falta de vista | Outras utentes mostraram-se insatisfeitas com a atividade selecionada porque têm muita falta de vista e não a conseguem realizar. |
| | | Pouco apropriada para a sua idade | As utentes mostraram-se desmotivadas com a atividade de expressão plástica, acharam-na pouco apropriada para a sua idade. |
| | | Mostram-se satisfeitas | Um número significativo de utentes gosta do “Atelier de Imagem”, mostram-se satisfeitas em manter as unhas arrançadas e bonitas. |
| | Motivação sentida pelos idosos | Não lhes apetece | A acompanhante familiar que realiza atividades com os utentes trouxe uns copos de iogurte de casa e chama-os para que os pintem, a maior parte recusa-se a fazê-lo dizem que não lhes apetece. |
| | | Disseram que passaram mal a noite ou que estão doentes | Duas utentes mostraram-se logo entusiasmadas por praticar a atividade, outras utentes disseram que passaram mal a noite ou que estão doentes como |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | justificação para não participar na atividade. |
| | | Fingem que estão a dormir | Alguns utentes fingem que estão a dormir quando a acompanhante os chama para não realizarem a atividade. |
| | | Caretas como forma de demonstração do descontentamento | A acompanhante familiar chama os utentes para realizarem uma atividade, estes mostram-se descontentes em participar, fazendo caretas como forma de demonstração do descontentamento. |
| | | Pouco apropriada para a sua idade | As utentes mostraram-se desmotivadas com a atividade de expressão plástica, acharam-na pouco apropriada para a sua idade |

Apêndice IV

Guião de Entrevista Individual

Guião de Entrevista

| Objetivo Geral | Objetivos Específicos | Tópicos |
|---|---|--|
| Conhecer a forma como as Atividades de Animação podem contribuir para o envelhecimento bem-sucedido | Compreender as rotinas dos idosos | 1. Qual o horário de chegada e partida da Instituição? |
| | | 2. Quais as tarefas e atividades que faz diariamente? |
| | Conhecer os gostos pessoais dos idosos | 3. Que atividades gosta de praticar? Porquê? Pratica com que regularidade? Onde? |
| | | 4. Que atividades costuma praticar na instituição? Quais as que gosta mais de praticar? Porquê? Com que regularidade? Que atividades gostaria de praticar e não pratica? |
| | Aferir quais as potencialidades e fragilidades dos idosos | 5. Existe algum problema que lhe dificulte a prática de alguma atividade? Qual/quais? Qual a resposta que está a ser dada a essa situação? |
| | | 6. Que atividades pratica com maior facilidade? Porquê? |
| | Entender como se processam as interações sociais no grupo | 7. Em que situações se relaciona com os outros utentes do Centro de Dia? Gostava que houvesse ma maior interação? |
| | | 8. Existem atividades praticadas em grupo? Quais? Gostava que houvesse mais? Quais? |
| | Conhecer a opinião dos idosos sobre a contribuição das atividades de animação para um envelhecimento bem-sucedido | 9. Acha que praticar atividades de Animação pode contribuir para melhorar a sua qualidade de vida? Porquê? |
| | | |

Apêndice V

Transcrição das Entrevistas Individuais

Transcrição da entrevista 1 – D. Laura

A que horas é que costuma chegar à Instituição?

Humm é assim normalmente um quarto para as 10H, hoje cheguei mais cedo. Pois depende das voltas já se sabe.

Acha que é uma boa hora?

Ah, quer dizer eu acho eu às 9 e 30 já estou pronta se viesse logo melhor era... mas têm que ir buscar muita gente compreendo.

E a hora de ir embora?

(risos) lá está vou por volta às 17 e 30 se fosse mais tarde também não me importava. Principalmente no verão se fosse um bocadinho mais tarde.

E o que costuma fazer quando chega?

Oh eu quando chego gosto de ler, trago também sempre malha pa fazer. Quando calha gosto de ir beber um cafezinho ali ao café daquela rapariga a do cabelo curto.

A sra foi costureira não é?

Sim Sim Sim gosto muito de fazer malha, trago sempre umas coisinhas para fazer, gosto de me entreter.

E depois do almoço o que costuma fazer?

Jogo à carta, à carta um bocadinho, ao dominó, assim essas coisitas. Mas também aborrece sempre as mesmas coisas.

E atividades da Instituição, quais as que existem?

Assim sempre é só a ginástica, pois é só a ginástica.

E gosta de ir?

Sim sim gosto mas há dias que faço mais mal não é mas o professor mete-me à vontade o que puder fazer faço é assim. Este professor é muito bom até chega a vir aqui chamar a gente.

E sem ser a ginástica que é fixa que outras atividades fazem no Centro de Dia?

Oh as atividades, pois as atividades isto é assim a Leonor (uma ajudante familiar que já não está na Instituição) era uma pessoa que fazia coisas, que interessava mesmo fazer, fez uma vez uns coisinhos aqueles lá de cima aqueles tradicionais tabuleiros...

Tabuleiros de Tomar?

Sim sim pronto dava interesse agora a outra (nova ajudante familiar) ta pra li a fazer umas coisas que que não tenho nenhum interesse em fazer aquilo... é que é coisas que não dá mesmo interesse.

Não tem interesse porquê?

Porque aquilo é um colherão (risos) uma colher de pau e é para vestir a colher de pau, hum tem um tecido para fazer a saia e uns uns novelos pra fazer os cabelinhos e é assim é que acho aquilo muito infantil para mim não quer dizer que para outras né que possa ser bom mas agora para mim. Se fosse outra coisa...

Que tipo de coisa?

Eu eu assim ideias não tenho mas interessava-me por coisas mais mais avançadas assim não tão criança. Eu no princípio que vim pra cá deram-me ah umas coisas para pintar e eu eu gostei muito de pintar, flores e pintar porque já havia muito tempo que não fazia isso e gosto também de coisas que eu não conheço né, que eu não conheço. Coisas para adulto eu ia me interessar muito. Por exemplo eu não sabia fazer sopa de letras eu vim para aqui agora já aprendi e agora tou entusiasmada naquilo porque já aprendi e faz me bem à memória. Coisinhas assim deste género também me interessa. E há muitas coisas que eu vejo na televisão a ensinar as pessoas da minha idade assim engraçadas como por exemplo flores de papel daquele papel assim durinho, coisas bem feitas interessa-me aprender dessas coisas.

E antes de vir para aqui durante a sua vida teve alguma atividade que gostasse de fazer?

Pois eu trabalhei até aos 80 anos como costureira e era o que eu gostava de fazer. Outras coisas pois não.

E não tinha outras atividades?

Era costura e malhas o que eu gostava de fazer e nunca fiz outra coisa, e ainda hoje faço malha e renda também gosto muito.

E aqui na instituição que atividades gosta de realizar?

Pois atividades, ah gosto de jogar às cartas pois eu há muitos anos que não jogava desde que era pequena. Distrai mas também é uma coisa que aborrece tar sempre ali e jogo ao dominó que aprendi também aqui. Mas se houvessem coisas novas eu gostava de de aprender.

E tem algum problema que a limite a fazer alguma atividade?

Eu não, só da vista mas meto os óculos e não há problema já vejo bem.

E com os outros utentes costuma dar-se bem?

Eu sim não tenho problemas com ninguém, quer dizer eu não gosto daquela pessoa que fale comigo e e esteja a criticar, mas falo falo muito da minha vida até já me dei mal por ser assim mas mas não sou aquela pessoa de conversar muito, eu nunca começo uma conversa.

E acha que deviam haver atividades que juntassem mais o grupo que fizessem as pessoas interagir mais?

Sim sim mas é difícil porque há algumas (utentes) elas gostam mesmo é de tar sentadas (risos). Há aí uma senhora aquela que anda sempre aí no ar ela não quer não quer fazer ginástica e anda tão bem das pernas. Mas eu o que eu gostava era mesmo era aprender mais.

Sabe o que são atividades de animação?

Coisas para a gente se distrair.

Quais as que conhece ou já experimentou?

Pois são aquelas coisas que fazemos aqui não, assim as cartas ah e o baile sempre distrai.

Gosta de ir ao baile que fazem à quarta-feira aqui na ARPI?

Ah gosto sim é bom mas pra ver, ver como é que vêm vestidas, ver os casais dançar.

E acha que as atividades de animação são positivas para si e para a sua vida?

Sim sim é que eu preciso mesmo desde que vim para aqui sinto-me bem porque quando estou em casa é só aqueles pensamentos negativos e aqui não, vou ouvindo uma ouvindo outra e quando fazemos coisinhas que interessam gosto muito de ver como é que vão ficar. Gosto sim de coisas que me interessem.

Transcrição da entrevista 2 – D. Ilda

Qual é a hora a que a senhora chega à Instituição?

Antigamente era das primeiras agora não sou...

Mudou de casa?

Pois mas às 10 já cá estou.

Acha que a hora que chega à Instituição e regressa a casa é uma boa hora?

Oh sim de manhã conseguimos deixar as nossas coisas em condições, a loiça lavada né acho que é boa hora.

E depois de chegarem o que faz na Instituição?

Depende dos dias às vezes temos ginástica mas eu tenho sempre as minhas coisinhas para fazer as minhas sopas de letras entretenho-me com isso.

Pois você gosta de sopas de letras...

Pois e o meu filho diz logo “mãe vê lá se ainda tens sopas de letra” (risos) tenho outro livro lá em casa. É que isto distrai-me e é bom para a minha cabeça, em casa até tenho um dicionário para ver o que as palavras significam, procuro e digo “ah já sei o que isto é”. E o meu dicionário já é muito antigo mas de qualquer maneira. Gosto muito de aplicar a minha cabeça. Eu também trabalhei muitos anos à secretária era mesmo boa na máquina de escrever, trabalhei na Câmara muitos anos.

E quais as atividades que fazem na Instituição?

Pois à terça-feira e sexta-feira temos ginástica às 11 tamos logo preparadas.

E outras atividades durante o dia?

Pois cartas e dominó e às vezes quando há outras coisas pa fazer eu faço.

E depois do almoço o que costumam fazer?

Pois nessa altura umas ficam para ali a dormir, é uma hora muito sonolenta (risos). Vemos televisão e assim.

E quais as atividades que gosta mais de fazer na Instituição?

Ah é a ginástica.

E acha que são suficiente essas duas vezes por semana?

Às vezes devia ser mais. Ficamos enferrujados (risos). Eu nesse dia gosto de trazer o meu fato de treino um rosa que eu tenho e os ténis.

Durante a sua vida praticou alguma atividade de que gostasse?

Era só trabalho, trabalhava na câmara foram muitos anos, na secretaria escrevia muito bem à maquina e tinha uma letra bonita era uma maravilha.

Acha que devia haver mais atividades na Instituição?

Ah sim então não há quase nada eu antes de vir para aqui pensava que havia mais coisas. Mas há muito pouco é mesmo.

Quais as atividades que gostava que houvessem?

Ah pois isso não sei mas o que houver eu faço.

E quando há atividades muita gente participa?

Ah não elas preferem ficar ali encostadas eu não prefiro tar a fazer coisas do que tar aqui parada. São preguiçosas.

Mas costuma relacionar-se com os outros utentes?

Ah as que estão aqui ao meu lado, gosto aqui da Maria José, da Aliete a do andarilho e a aquela a Custódia (ficam ao seu lado). Há algumas que eu gosto. A custódia é assim coiso mas é engraçada eu gosto dela.

E a senhora sente dificuldades para fazer alguma das atividades?

Só o joelho na ginástica de vez em quando dói-me, há coisas que não consigo fazer e o meu medo é q ele inche. Mas faço porque quanto mais atividade fizer melhor para mim não posso ficar parada por causa do joelho. Às vezes ando pra cá e pra lá não posso é tar parada.

E não mais nenhuma atividade além da ginástica que a faça movimentar-se?

Não mas era bom, eu ando aqui de um lado pra o outro não posso tar muito tempo parada.

E ao baile costuma ir?

Ah raramente, preferia outras coisas mas há vezes que vou mas só pra ver.

E atividades em grupo costumam haver?

Às vezes fazem aquelas perguntas da saúde, provérbios e isso mas são sempre as mesmas que vão, as outras não querem.

Acha que deviam haver mais?

Pois isso era bom, coisas diferentes pra gente fazer, coisas bonitas que se fizessem.

Sabe o que são atividades de animação?

Animação, ahh animação é tudo o que seja para animar as pessoas, cantar, dançar.

E acha que as atividades de animação são positivas para si?

Sim então tudo o que for para distrair e a gente esquecer as coisas que já lá ficaram eu acho que é muito bom.

Transcrição da entrevista 3 – D. Dionísia

A que horas costuma chegar à Instituição?

Olhe eu tenho preferência por vir a pé, podia vir na carrinha que eu pago um bocadinho puxado e podia mas faz-me bem às pernas vir a pé e enquanto eu puder quero vir a pé. Lá pas 11. Gosto de andar e quando tá solinho melhor. À ida pra lá que já tá frio já é melhor e vou na carrinha.

E que atividades é que fazem na Instituição?

Aqui vou fazendo o que aparece, faço palavras cruzadas daquelas do Lidle não consigo fazer, faço aquelas mais fáceis, aprendi a jogar às cartas não sabia aprendi aqui, mas eu também não tenho tempo de jogar eu arranjo sempre coisas pa fazer, tenho sempre as minhas costuras. E ao dominó também aprendi que a minha vida nunca deu pra essas coisas.

E a ginástica?

A ginástica gosto muito de fazer aquela que eu tou sentada e ponho-me em pé faço muito bem e consigo-me levantar e há pessoas que não conseguem. Mas tenho muitas dificuldades tenho as pernas presas por causa de um medicamento que eu tomo. Meto aqui uma cadeira e tenho que tar com as pernas no ar, incham-me muito e agora mudei a medicação que tava tomando e também ando com a tensão em baixo.

Precisa de muita atividade física?

Pois preciso e devia eu todos os dias por minha iniciativa fazer um bocadinho é como a ginástica respiratória que em Santa Maria eu aprendi a fazer atividade respiratória que sou asmática e da incontinência também devia fazer olhe então andava sempre fazendo ginástica (risos). O meu filho quando me telefona pergunta-me se fiz e se digo que não olhe garreia logo comigo.

Além do problema das pernas tem algum problema que lhe dificulte fazer as atividades?

O coração sou asmática às vezes sinto-me muito cansada mas da cabeça isso sinto-me bem. Ainda tenho memória, o meu filho às vezes pergunta-me as coisas a mim que ele se esquece (risos).

E tinha alguma atividade que gostasse de fazer antes de vir para aqui, que tenha feito durante a sua vida?

Eu não era só trabalhar, em moça ajudava ajudava, a minha mãe tinha uma mercearia e eu ajudava, tive nos campos também e ainda trabalhei numa fábrica quando me casei e gostava sempre gostei muito de trabalhar, mas o meu marido não queria que eu trabalhasse, olhe tive que deixar, não me deixava dar passo.

E com os outros utentes dá-se bem?

Eu gosto de me dar bem com as pessoas eu não me dou com todas mas há pessoas diferentes a D. Laura (fica ao lado) é muito boa pessoa e uma pessoa sincera. Agora há outras olhe deixe lá.

Acha que deviam se dar mais entre vocês?

Sim mas ali há muito muito ciúme mas eu gosto muito de me dar com as pessoas.

E atividades em grupo costumam fazer?

Em grupo, em grupo o bingo é que mais vão jogar mas aquilo é aborrecido, olhe aquilo os números vão saindo e fazemos e quando acabamos temos que esperar só acaba quando todos têm os números, é que não tem especialidade nenhuma e o jogo não é assim quando um faz acabava assim não dá aquele aquela vontade de ganhar.

E que atividades gostava de fazer?

Sei cá, assim coisas que que puxassem pela cabeça eu gosto dessas coisas dá aquele entusiasmo. Gosto de perguntas, coisas que ainda mexam com a minha memória. Mas aqui há uma coisa que uma pessoa às vezes quer tar descansada e fazer por exemplo as palavras cruzadas e é muito barulho que fazem um cagaçal.

E atividades de animação sabe o que são?

Eu acho que são daquelas atividades ou que cantam ou que dançam ou que fazem alguma coisa que dá alegria uma coisa que incentiva as pessoas.

Quais atividades de animação que conhece e já fez?

Então é o baile, as cartas o dominó essas coisas assim pa gente fazer.

Acha que as atividades de animação são positivas para a sua vida?

Sim sim são positivas então tive três dias em casa sem fazer nada já não me dava mexida. É que é bom po corpo e pa cabecinha. Mas há muitas aqui que a cabecinha aqui já não dá pra nada e outras que não querem saber.

Transcrição da entrevista 4 – D. Maria José

A que horas é que costuma chegar à Instituição?

Vão-me buscar às 9h:30 e às vezes chegamos aqui às 10 ou um quarto para as 10 depende da volta.

Acha que é boa hora para chegarem?

É é boa hora porque temos que se levantar mais cedo para nos despachar. As últimas é que é pior chegam agora (quase 11h) é por causa das carrinhas são quatro voltas e duas carrinhas. Já chega tarde.

E a volta para casa?

Da minha volta somos as últimas a sair e as primeiras a chegar.

É bom?

Pois aproveitamos mais.

E chega à Instituição o que faz?

Ah então não há nada pra fazer, jogamos à carta ou ao dominó, lemos o jornal se o apanhar, o Sr. Gumercindo é o primeiro leva-o e leva mais de uma hora para ler o jornal e depois a gente num bocadinho tem que ler aquilo tudo que vêm busca-lo ao almoço. Logo ninguém ligava ao jornal agora todos querem ver o jornal. Nós quando vamos almoçar às vezes temos vindo e já foi o jornal, às vezes às duas ainda cá tá às vezes ao meio-dia já desapareceu.

E que atividades fazem mais na Instituição?

Ahh vemos televisão e quando há qualquer coisa... hoje fizemos, depois que você teve aqui naquele dia já fizemos uns copinhos e colámos uns desenhos, ela (ajudante familiar) trouxe copinhos e trouxe feijão para pôr nos copos e unia assim os copos mas um só dava pa tapar com um um coiso de papel e dava mas depois aquilo não deu resultado e disse “olhe leve o feijão e coza faça um cozido” (risos)... Aquilo do feijão não tinha jeito nenhum.

Risos...

Então depois com um papel que tava ali disse olhe vou fazer aqui uma florinha cortei e tapamos os copos fizemos isso e hoje fizemos a boneca uma boneca de colher

de pau, ela (ajudante familiar) trouxe já na semana passada e eu e a Cecilia começamos a fazer na semana passada e hoje acabei.

A D. Cecília não costuma fazer...

Não mas agora pinta umas coisinhas mas só o que ela faz é árvores mas eu disse-lhe então mas você diz que era modista de costura e fazia aqueles moldes e isso tudo então faça desenhos de roupas mas não então também foi fazer a boneca ela mas hoje é que ela vai acabar.

E que atividades fixas é que têm?

Pois isso só a ginástica agora é com um professor novo, olhe é muito divertido (risos) quer é dançar. É cantar é dançar.

Têm quantas vezes por semana?

Temos à terça-feira e sexta-feira de manhã, ontem eu sentia-me mesmo mal não me apetecia fazer nada mas eu antes disse a D. Esmeralda (ajudante familiar) que não tava nada bem, doía-me o corpo, doía-me a cabeça e ela lá me deu um comprimido e aquilo passou-me mais à tarde já tava melhor é porque eu tomo o ben-u-ron e como o corpo já tá habituado já não faz nada e ela deu-me o voltaren esses são bons...

E já está bem?

Sim, sim aquilo foi ah é da idade já sabe mas ontem tava mais em baixo do que normal mas hoje sinto-me bem.

E depois do almoço o que costumam fazer?

Ficamos ali sentados até às duas depois às duas é que começamos e assim começamos a fazer uns desenhos a pintar uns desenhos que ela (ajudante familiar) para ali faz vou pintando é aborrecido mas para não tar sem fazer nada.

Não gosta de estar parada?

Eu gosto sempre de tar a fazer alguma coisa e a maior parte dos dias pois não há nada pra fazer.

Antes de estar na ARPI ou durante a sua vida teve alguma atividade que praticasse?

Não não nunca tive nada o que tive foi trabalho, foi só trabalhar trabalhei desde nova no campo e em casa e casei-me nova, ajudava a minha mãe na costura. Depois casei foram os filhos.

As palavras cruzadas que faz aqui nunca tinha feito?

Não não nunca fiz mas sempre fui uma pessoa que gostei de ler, romances e romances eu sei lá os romances que eu li e então como li muito não me fez esquecer das letras e mesmo fazer contas e isso gosto de fazer agora certos problemas é que já não, fiz consigo problemas não foi...

Sim...

Aqueles problemas, coisas simples pois claro.

E que atividades gostava de fazer aqui na instituição?

Pois não sei que atividades, vou-me entretendo aqui com as poucas que há. Eu o ano passado ainda fiz blusas de malha mas agora este ano não fiz ainda nada, não tenho andado com disposição e então este ano, este ano não me pus com isso.

E nas atividades que praticam participam muitas pessoas?

Não muito poucas, umas porque não sabem outras porque não querem. Ontem a rapariga a Sónia (ajudante familiar) chamou a Ilda (utente) pas bonecas da colher de pau, não sei o que ela pensou que era que disse “eu, eu não quero” e não foi fazer.

Quem fez?

Fiz eu, a Cecília e a D. Laura (utentes) e não sei se mais alguma vai fazer. Temos jogos de perguntas, de saúde provérbios e essas coisas enfim e o bingo.

E o que não gosta muito de fazer?

Pra mim o mais aborrecido é o bingo temos que tar ali à espera dos números à espera que eles venham. E aqueles desenhos que ela ali faz.

E tem algum problema que a impeça de fazer alguma atividade?

Não o que a gente fazemos ali, o que custa a fazer é na ginástica por causa das pernas, mas por acaso este professor até faz ginástica mais simples do que fazia a professora e ele diz o que não puderem fazer não podem mas pronto faz movimentos aos braços e às pernas. E tou um bocado esquecida e surda, tenho aparelho mas ainda vou dando conta em casa ainda faço o meu trabalho.

De atividade física é só as aulas à terça-feira e sexta-feira?

Sim não se faz mais nada lá em em casa é que eu faço qualquer coisa, gosto de meter as pernas em cima daquela bola grande e mexo as pernas, custo a mexer dói-me isto é tudo coluna sei lá.

E ao baile costuma ir?

Quando calha vou ver mas aquilo é muito barulho a minha cabeça já não dá para aquilo.

E aqui com os outros utentes tem uma boa relação?

Eu dou-me bem com todas às vezes há pra aí algum berburinho mas mais nada.

Mas dá-se de maneira igual com todos?

Ah pois dou-me mais com as que estão ali ao meu lado, falo com todas quando calha mas com aquelas ali é que é onde eu estou é que me dou mais.

E existem atividades de grupo? Para o grupo conviver entre si?

Não não temos nada disso, só quando vamos jogar ao bingo e metem as mesas e tamos ali mais.

E acha que devia haver?

Pois era bom coisas pa gente fazer, coisas que a gente possa ainda fazer, mas elas (utentes) também não querem fazer nada.

Atividades de animação sabe o que são?

São coisas assim pra animar a gente, é o quê, é dançar, cantar, coisas divertidas.

E as atividades de animação acha que são importantes?

Pois são para termos entretidas. E quando tá o tempo bom, também é bom dar uma voltinha lá fora. E termos entretidas a cabeça não anda a magicar coisas que não deve e gosto de fazer palavras cruzadas e diz que é bom pra cabeça. Eu quando vou para a da minha irmã faço que o meu cunhado compra muitos jornais.

Transcrição da entrevista 5 – D. Celísia

A que horas vem para a ARPI?

Normalmente a carrinha vai as 10 h, era pa ir mas nunca vai às 10 é como hoje já ia a caminho das 11 quando me foram buscar. E depois vêm-me levar a casa da minha filha, como eu disse às 10h que nunca é 10h vêm-me buscar e às 5 trazem-me.

Acha que é uma boa hora?

Às 10h acho que é um bocado tarde, que eu às 8 horas faço as minhas lavagens diárias, tomo o pequeno almoço e levo horas à janela a ver se a carrinha chega e olho ao relógio e penso que atrasados vêm hoje, como hoje, dizem que têm que ir aqui têm que ir ali é os atrasos.

Chega então à Instituição e o que faz?

Aqui não há nada para eu fazer.

Mas não faz nenhuma atividade aqui?

Por enquanto não.

Ginástica que têm á terça-feira e sexta-feira costuma fazer?

Ah ginástica sim ah mas aquela ginástica que faço aqui é aquela que faço lá em casa, uma pessoa pra sair da cama é um braço para aqui uma perna para ali é a mesma coisa que fazemos aqui é que a roupa que trazemos é a roupa que levamos para ali, só tiro o meu casaco comprido, tiro sempre o meu casaco comprido cada vez que chego aqui e penduro, e as encharpes, estas encharpesinhas que eu meto para me agasalhar mas vamos conforme tamos e é braço assim braço assado.

Aqui pintam as unhas costuma pintar?

Ah sim pinto as unhas aqui quer se dizer a menina arranja-me as unhas mas é com o meu verniz eu é que o trago, não gasto nada daqui, eu tiro c a acetona depois raspo e depois é só pintar.

Você é vaidosa não?

Ah sim gosto muito de me arranjar e gosto muito de fotografias.

E atividades de trabalhos manuais que alguns utentes fazem não costuma fazer?

Não tenho feito nada disso, não é que não me convidem para isso mas não me apetece, a minha idade já não dá, não tenho paciência para nada disso nem para fazer desenhos. Nos tempos de nova a cozinha era comigo ou bolos ou fritos, tudo isso passava nas minhas mãos mas agora já não.

E dominó, cartas joga?

Já tenho jogado ou às vezes vejo quando tão a jogar mas não me apetece. Já tenho jogado com elas.

Mas não há nenhuma atividade que a interesse, que gostasse de fazer?

Convidam-me sempre mas ah não me apetece. Já não ligo a nada disso, não ligo a essas coisas, eu fazia essas coisas mas a nossa idade já não dá, chega a uma altura que a gente não lhe apetece.

Mas você nota-se que é uma pessoa que gosta de conversar, de conviver?

Ah sim isso gosto, gosto de uma boa conversa sou uma pessoa muito sincera o que digo é o que sinto, o meu coração não gosta nada dessas coisas de falar aqui e ali, nada disso.

E dá-se bem com os outros utentes aqui do Centro de Dia?

Sim, sim dou-me bem com todas não tenho razão de queixa de ninguém, convivo com todas bem, mesmo que eu oiça por exemplo esta falar de alguma coisa daquela eu não transmito guardo pra mim.

E atividades de animação sabe o que são?

Pra animar, pra divertir mas eu já não me apetece nada disso aborrece-me.

Conhece algumas?

Pois é o que fazem aí, o dominó, as cartas esses desenhos.

Mas acha que são positivas para vocês?

Ah isso é bom mas já não é pra mim, há vezes que ainda faço mas a maior parte das vezes não me apetece. Isso é pra pessoas que ainda têm vontade pra fazer essas atividades.

Transcrição da entrevista 6 – D. Felismina

A que horas costuma chegar à ARPI?

Ah pois depende, umas vezes às 10 h, um quarto pás 10 chego aqui às 10 ou cheguei aí a umas 10 e um quarto.

E a hora acha que é a melhor?

Pra mim é muito boa que dá tempo de me despachar eu é que faço tudinho.

E depois chega o que faz aqui na ARPI?

Eu tar sentada pra mim não dá tenho pressão nervosa não dá pa tar sentada ando falo com esta com aquela mas não saio daqui, se for a um supermercado, eu aviso que vou ao supermercado se eu for às cartas eu aviso onde estou às vezes vem o meu neto a minha neta, eu digo e vou dar uma voltinha. Tenho que dizer sempre onde vou que agora a coisa ta muito bem mas de repente posso dar um trambolhão.

Pois...

Acontece qualquer coisa pensam onde é que esta mulher tá, eu ando com a direção da casa da minha filha dentro dos bolsos, eu gosto sempre de prevenir-me. E daqui da ARPI saio pouco mais ou menos um quarto pás 5, chego lá mais ou menos 5 horas a casa.

E você costuma ir à ginástica?

Sim vou filha a gente espairece o Sr. Professor é muito jeitoso eu por exemplo faço o que posso e dentro daqueles três quartos de hora a gente canta a gente dança, tudo isso faz parte da vida e levo as outras.

E ao baile você gosta de ir?

Gosto sim até dança com homens, eu tenho falta é de espairece.

E que outras atividades costuma fazer?

Já tenho feito desenhos que tenho levado para casa, fiz dois cravos tão lindos, duas cestas de flores tão lindas.

E gosta de fazer?

Mas tenho um problema aqui nos dedos e fiz essa conversa ao médico diz que é espondilose receitou-me uma pomada, é que eu tenho 89 anos vou a caminho dos 90 isto é mesmo da idade.

Joga ao dominó, as cartas?

Não joga não que eu não sei, conheço as cartas mas não nunca joguei às cartas, mas gosto de tar a ver e vou falando um bocadinho.

E que atividades é que deveriam haver na sua opinião?

Pois coisas da gente espaiar, de andar que tar aqui parada a ouvir lamúrias de uma e de outra não posso que eu tenho pressão nervosa. E coisas pa escrever e ler não posso, que eu não sei ler, comecei a trabalhar muito novinha.

E atividades para o grupo interagir, costuma haver?

Pois é a ginástica, dançam e mexem-se que de resto não querem fazer nada, e faz mal faz faz.

E fazia alguma atividade de que gostasse antes de vir para a ARPI?

Olhe filha eu comecei a trabalhar com 9 anos numas pessoas que gostavam muito de mim depois conheci o pai da minha filha e foi uma vida negra que eu tive nem precisa falar. Mas depois tive com um senhor, um senhor, ele já morreu, ele levava-me a todo o lado e pagava tudo, vínhamos aqui, lanchava-mos aqui, há 20 anos que eu venho aqui, vinha ao baile gostava de dançar, arranjava-me muito bem preparada e dançava.

E hoje já não gosta de se arranjar?

Também, quando é baile faço uma missessinha e trago outra roupa não é isto de andar por aqui, trago outras roupinhas melhores. Gosto de dançar, danço com senhores, quando eles não me vêm buscar vou eu busca-los a eles. Tá um encostado à parede digo eu “venha lá dançar esta musiquinha com a mãe” e eles vão, sou uma pessoa decidida vá, mas ninguém me falta ao respeito. Só o Sr. Manuel (utente) vem direito a mim e diz “és a mulher da minha vida” e nanana e eu digo “chega pra lá”, mas eu vejo que ele tá pior que eu e tenho essa compreensão. Eu cheguei a apanhá-lo muitas vezes a chorar ele queria ir pra terra dele e eu eu é que fiz com que ele ficasse aqui, dizia que tava a mais onde tava, eu tirava um lenço que eu tinha aqui, limpava-lhe as lágrimas e fazia-lhe festinhas na cara. E há uma (utente) que tá aí dentro que quer sempre fugir mas eu vou busca-la quantas vezes digo “então lindinha venha cá, onde vai” ela “vou pra casa” eu

“agora a gente ainda nem comeu” e digo-lhe que moro lá ao pé dela e que conheço um caminho mais perto que aquele é muito longe e levo-a à Esmeralda (ajudante familiar) ou outra qualquer e fica bem. Tenho coisas boas é porque não tou parva.

Claro que não...

Vê, vê. Portanto ainda tou mais ou menos escapatória. Ainda faço as minhas comprinhas, vou ao supermercado, mas digo, que elas têm de dar contas à minha filha, saber onde eu vou e onde tou que eu tou com 90 anos quase. Aquela mulher (utente) que tá ali, tenho esta idade mas vejo, ela obedece-me, podia-se jogar a mim mas não. Chega de manhã metem-na a pintar depois é o almoço, o almoço e toca a pintar. Se não podiam, que tão ali duas (ajudantes familiares) uma ir com a mulherzita dar uma volta, fica os dias a fazer riscos, eu vejo com esta idade e elas não vêm. A Suzana (utente) também não tá grande coisa no outro dia deu-me com uma almofada na cabeça, as outras é só dizerem “é maluca, é tarada” não sabem ver que a mulher tá doente, eu penso que não sabem como vão tar amanhã hoje é um dia amanhã é outro, a gente tem que respeitar coitadinhas delas que tão doentes, são umas tristes.

Sabe o que são atividades de animação?

Coisas pa espaiar olhe é o que eu preciso.

E acha que atividades de animação vos fazem bem?

São boas para qualquer uma, que a gente precisa é de espaiar. Eu ajudo quando posso eu ajudo muito eu vou pó baile mexo-me de um lado para o outro. A minha atividade é ajudar a Georgina (utente) fui ao pé dela perguntei o que se passava ela “ai que solinho tão bom” e fui dar uma voltinha com ela às vezes diz “cafezinho, cafezinho” lá vou eu com ela dar-lhe cafezinho. Eu gosto muito de ajudar porque vejo que tão piores que eu. O que poder fazer bem não faço mal eu estou aqui só tenho feito é bem e nada de mal mas há aqui muitas pessoas que não gostam de mim, não reconhecem uma pessoa que é boa.

Está a falar das suas colegas?

Sim mas ah mas também não são todas mal há colegas que são boas. Aqui as empregadas da cozinha tratam-me bem respeitam-me, aqui ninguém me trata mal. Mas as que tão aqui tão muito apagadas eu e a Maria José (utente) somos as melhorzinhas que aqui tamos. Tão todas meio coiso, tão esquecidas.

Transcrição da entrevista 7 – D. Rosário

A que horas chega à Instituição?

Pois às 10 e qualquer coisinha depende pois das voltas que as carrinhas têm que dar.

Chegando aqui o que é que faz?

Eu digo sinceramente se tivesse vista eu não estava aqui porque eu era uma pessoa muito ativa, eu trabalhava pra fora o meu irmão era alfaiate, eramos só três irmãos, era eu e ele e outro mais velho que nunca casou que já morreu. Eu ajudava o meu irmão, ele era alfaiate e eu trabalhava para ele a mulher dele era modista, eu trabalhava sempre. Vim cá pra Faro trabalhava pra ele, eram calças talhadas, eu trabalhava arranjos, trabalhava também pra modistas, fazia as baínhas das calças e fazia assim essas coisas. Depois um dos meus filhos casou mas tinha dois comigo e tinha sempre trabalho e tinha, tinha muita vida outra vida, tinha amigas pra ir lancha ir ao café com a minha nora a minha neta. Agora, agora tou aqui.

E aqui não faz atividades?

Aqui pois não faço muita coisa jogo um bocadinho à carta, consigo ver mais ou menos tou de conversa, as vezes converso também umas vezes tou aborrecida converso era outra vida sabe, ia para a rua fazia as minhas compras agora é uma coisa, os meus filhos um é para os remédios medicamentos, comprimidos o outro é pó dinheiro, toma conta do dinheiro, do banco, compras coisas que fazem falta, cada um tem o seu.

E à ginástica costuma ir?

Aqui vou à ginástica vou gosto de ir à ginástica.

E gostava de fazer outras atividades aqui?

Sim mas que coisas é que havia de ser. Pois infelizmente fazem esses desenhos, esses bonequinhos que eu não posso fazer, vejo muito mal muito mal. Mas sem ser isso não sei o que haveria de ser. O que haveria de ser o principal é a vista. Eu antes de vir para aqui, era outra pessoa também, olhe andei 10 anos nas viagens da INATEL , corria o norte todo ainda fui duas vezes, três vezes à Ilha da Madeira, uma vez aos Açores mas com a INATEL fui ao norte todo. Aquele jogo que têm ali, o bingo, eu gosto de jogar aquilo mas não vejo os Algarismos e a rapariga (ajudante familiar) diz “eu digo-lhe onde é pa por eu ajudo-lhe”, mas assim não dá entusiasmo.

Pois tinha de ser maior...

Pois só se for um cartão maior só se fizessem um cartão grande.

E costuma sair do Centro de Dia?

Às vezes vou beber café, hoje fui tomar o pequeno-almoço, gosto de ir beber um cafezinho e sempre dou uma voltinha.

E dá-se bem com os outros utentes aqui no Centro de Dia?

Sim sim, quer dizer cada um tem o seu feitio não é verdade, a gente não somos todos iguais, a gente às vezes recebe coisas que não quer receber mas a gente se calhar também damos não é, temos é que ter paciência uns para os outros, temos de se conformar, é a vida pois.

E atividades com muita gente costumam fazer?

Nem por isso são sempre poucas. Algumas já não têm cabeça pra isso.

Sabe o que são atividades de animação?

É qualquer coisa pra animar a gente. Para animar as pessoas.

E quais as que conhece ou já fez?

O baile né que é pa dançar, cantar e passear que também é bom pra gente passear eu é que também já dei uma queda e a minha perna também não tá boa.

E acha que são boas essas atividades para vocês?

São pois muito boas muito boas mesmo pra puxar pelo cérebro.

E que problemas é que dificultam a sua participação nas atividades?

Pois a perna, mas vou à ginástica e faço o que posso e a vista pois a falta de vista vejo vultos para a conseguir ver bem tenho que olhar assim perto.

Antes de vir para aqui fazia alguma atividade?

Passear, o meu gosto era passear. E mesmo aqui tenho duas ou três amigas que vinham aqui aprender a fazer rendas, aprender bordados e essas coisas assim, eu nunca me deu pra isso, que a minha vida era muito ativa em casa, eu fazia assim de dia era costura e à noite era crochet, eu fiz crochet para os netos todos e para os amigos, toda a gente tem uma recordação minha.

E aqui ao baile gosta de ir?

Sim gosto de ver, de ouvir as músicas distraio-me, distrai um bocadinho.

Transcrição da entrevista 8 – D. Aliete

A que horas chega à Instituição?

Aqui mais ou menos prás 10 que a minha filha vem me trazer à tarde é que vou na carrinha.

E chega aqui e depois o que faz?

Agora não tenho feito nada. Quando me dá jeito jogo ao dominó, menos com aquele o Sr. Manuel (utente) o alto é bruto que se farta.

E vai à ginástica?

Agora não, que não posso por causa da queda. Mas ia e quando puder vou também.

E os trabalhos manuais que costumam fazer?

Não tenho feito nada, não tenho feito não, não me dá jeito.

Mas fazia?

Fazia mas agora não me dá jeito. Fazia e havia dias que gostava de fazer os desenhos, que me apetecia fazer.

Acha que devia haver outras atividades?

Devia mas elas (ajudantes familiares) não têm outras, são sempre as mesmas. Também já cansa.

E ao baile costuma ir?

Vou mas é só pra ver.

Qual a atividade que costumam jogar mais pessoas?

O bingo, que ainda hoje jogaram, ainda eram uma porção delas. Mas há algumas também que... olhe não vão à ginástica, tão ali agarradas aos sofás não querem ir. Às vezes quando o tempo tá bom e coiso vamos à rua andar e outras não vão, não querem fazer nada. Agora que já tá o tempo melhor já começo a ir.

Sabe o que são atividades de animação?

É atividades pa fazer coisas, não tar parados pra tarmos divertidos.

E quais as que conhece e que já fez ou faz?

Os desenhos quando calha faço e jogo às cartas ao dominó.

Acha que essas atividades que fazem são positivas para vocês?

São, é bom para desenvolver o cérebro.

Tem uma boa relação com os outros utentes?

Tenho, não tenho aqui inimigas nenhuma. Dou-me com uma qualquer, só não gostei é de uma conversa desta empregada (ajudante familiar), esta a nova, aqui há dias ensinei-lhe a fazer uma coisa e ela não gostou, fazia as capas, umas pra pôr os desenhos e isso, e cortava aqui ali e tudo e eu disse porque é que háde-se cortar os lados todos deixava-se ficar um que de maneiras era melhor, ela não gostou. É brusca. É que só queria ensinar-lhe, uma ideia pra fazer, não gostou. Eu acho que ficava mais bonito como eu disse.

Apêndice VI

Análise de Conteúdo Entrevistas Individuais

Análise de Conteúdo/ entrevista 1

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|------------------------------|---|---|--|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Ler, fazer malha,beber café; Jogar às cartas, jogar ao dominó; Ginástica; Trabalhos manuais; Pintar; Sopa de letras; Baile. | <p>“Oh eu quando chego gosto de ler, trago também sempre malha pa fazer. Quando calha gosto de ir beber um cafezinho ali ao café daquela rapariga a do cabelo curto.”</p> <p>“Jogo à carta, à carta um bocadinho, ao dominó, assim essas coisitas.”</p> <p>“Assim sempre é só a ginástica, pois é só a ginástica.”</p> <p>“Oh as atividades, pois as atividades isto é assim a Leonor (uma ajudante familiar que já não está na Instituição) era uma pessoa que fazia coisas, que interessava mesmo fazer, fez uma vez uns coisinhos aqueles lá de cima aqueles tradicionais tabuleiros...”</p> <p>“Eu no princípio que vim pra cá deram-me ah umas coisas para pintar e eu eu gostei muito de pintar (...)”</p> <p>“Por exemplo eu não sabia fazer sopa de letras eu vim para aqui agora já aprendi (...)”</p> <p>“(...) o baile sempre distrai.”</p> |
| | 1.2 Perceção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Aborrecido; Gosta da ginástica, é bom o professor da ginástica; Sem interesse; | <p>“Mas também aborrece sempre as mesmas coisas.”</p> <p>“Distrai mas também é uma coisa que aborrece tar sempre ali (...)”.</p> |

| | | | |
|---|---------------------------------------|--|---|
| | | <p>Muito infantil; Bom para a memória; Gosta do baile.</p> | <p>“Sim sim gosto mas há dias que faço mais mal não é mas o professor mete-me à vontade o que puder fazer faço é assim. Este professor é muito bom até chega a vir aqui chamar a gente.”</p> <p>“(…) a outra (nova ajudante familiar) ta pra li a fazer umas coisas que que não tenho nenhum interesse em fazer aquilo... é que é coisas que não dá mesmo interesse.”</p> <p>“Porque aquilo é um colherão (risos) uma colher de pau e é para vestir a colher de pau, hum tem um tecido para fazer a saia e uns uns novelos pra fazer os cabelinhos e é assim é que acho aquilo muito infantil para mim não quer dizer que para outras né que possa ser bom mas agora para mim.”</p> <p>“Por exemplo eu não sabia fazer sopa de letras eu vim para aqui agora já aprendi e agora tou entusiasmada naquilo porque já aprendi e faz me bem à memória.”</p> <p>“Ah gosto sim é bom mas pra ver, ver como é que vêm vestidas, ver os casais dançar.”</p> |
| <p>2. Perfil do Idosos do Centro de Dia</p> | <p>2.1 Gostos pessoais dos Idosos</p> | <p>Aprender; Aprender coisas novas; Costura; Fazer malha, renda.</p> | <p>“E há muitas coisas que eu vejo na televisão a ensinar as pessoas da minha idade assim engraçadas como por exemplo flores de papel daquele papel assim durinho, coisas bem feitas interessa-me aprender dessas coisas.”</p> <p>“Mas se houvessem coisas novas eu</p> |

| | | | |
|----------------------------|--|--|---|
| | | | <p>gostava de de aprender.”</p> <p>“Pois eu trabalhei até aos 80 anos como costureira e era o que eu gostava de fazer.”</p> <p>“Era costura e malhas o que eu gostava de fazer e nunca fiz outra coisa, e ainda hoje faço malha e renda também gosto muito.”</p> |
| | 2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos | nenhuma | “Eu não, só da vista mas meto os óculos e não há problema já vejo bem.” |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | Não tem problemas com ninguém, não gosta muito de conversar. | “Eu sim não tenho problemas com ninguém, quer dizer eu não gosto daquela pessoa que fale comigo e e esteja a criticar, mas falo falo muito da minha vida até já me dei mal por ser assim mas mas não sou aquela pessoa de conversar muito, eu nunca começo uma conversa.” |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes | Gostam de estar sentadas; | “Sim sim mas é difícil porque há algumas (utentes) elas gostam mesmo é de tar sentadas (risos). Há aí uma senhora aquela que anda sempre aí no ar ela não quer não quer fazer ginástica e anda tão bem das pernas.” |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Para distrair; Jogar às cartas, baile. | <p>“Coisas para a gente se distrair.”</p> <p>“Pois são aquelas coisas que fazemos aqui não, assim as cartas ah e o baile sempre distrai.”</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | Faz bem, evita pensamentos negativos, despertam interesse. | “Sim sim é que eu preciso mesmo desde que vim para aqui sinto-me bem porque quando estou em casa é só aqueles pensamentos negativos e aqui não, vou ouvindo uma ouvindo outra e quando fazemos coisinhas que interessam gosto muito de ver como é que vão ficar. Gosto sim de coisas que me interessem.” |
|--|---|--|--|

Análise de Conteúdo/ entrevista 2

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|------------------------------|---|--|---|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Ginástica, sopas de letras; Jogar às cartas, dominó; Ver televisão. | “Depende dos dias às vezes temos ginástica mas eu tenho sempre as minhas coisinhas para fazer as minhas sopas de letras entretenho-me com isso.” “Pois cartas e dominó e às vezes quando há outras coisas pa fazer eu faço.” “Vemos televisão e assim.” |
| | 1.2 Perceção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Quase nada, muito pouco; Deveria haver mais ginástica; Sempre as mesmas; | “ (...) não há quase nada eu antes de vir para aqui pensava que havia mais coisas. Mas há muito pouco é mesmo.” |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| | | Coisas diferentes. | <p>“Às vezes devia ser mais (ginástica). Ficamos enferrujados (...).”</p> <p>“ (...) são sempre as mesmas que vão, as outras não querem.”</p> <p>“ (...) era bom, coisas diferentes pra gente fazer, coisas bonitas que se fizessem.”</p> |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | <p>Fazer sopa de letras;</p> <p>Escrever à máquina;</p> <p>Fazer ginástica.</p> | <p>“ Pois e o meu filho diz logo “mãe vê lá se ainda tens sopas de letra” (risos) tenho outro livro lá em casa. É que isto distrai-me e é bom para a minha cabeça, em casa até tenho um dicionário para ver o que as palavras significam, procuro e digo “ah já sei o que isto é”. ”</p> <p>“ (...) era mesmo boa na máquina de escrever (...).”</p> <p>“Ah é a ginástica.”</p> |
| | 2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos | Problemas no joelho. | <p>“Só o joelho na ginástica de vez em quando dói-me, há coisas que não consigo fazer e o meu medo é q ele inche. Mas faço porque quanto mais atividade fizer melhor para mim não posso ficar parada por causa do joelho. Às vezes ando pra cá e pra lá não posso é tar parada.”</p> |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | Dá-se mais com as que estão ao seu lado. | <p>“Ah as que estão aqui ao meu lado, gosto aqui da Maria José, da Aliete a do andarilho e a aquela a Custódia (ficam ao seu lado). Há algumas que</p> |

| | | | |
|---------------------------|---|--|---|
| | | | eu gosto. A custódia é assim coisa mas é engraçada eu gosto dela.” |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes | Ficam a dormir; São preguiçosas; Não querem. | “(…) nessa altura umas ficam para ali a dormir (…)” “Ah não elas preferem ficar ali encostadas (…). São preguiçosas.” “(…) são sempre as mesmas que vão, as outras não querem.” |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Animar, cantar, dançar. | “ Animação, ahh animação é tudo o que seja para animar as pessoas, cantar, dançar.” |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | Distrair, é muito bom. | “Sim então tudo o que for para distrair e a gente esquecer as coisas que já lá ficaram eu acho que é muito bom.” |

Análise de Conteúdo/ entrevista 3

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|------------------------------|--|--|---|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Palavras cruzadas, jogar às cartas, costura, Dominó; Ginástica; | “(…) faço palavras cruzadas daquelas do Lidle não consigo fazer, faço aquelas mais fáceis, aprendi a jogar às |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | Bingo; | <p>cartas não sabia aprendi aqui, mas eu também não tenho tempo de jogar eu arranjo sempre coisas pa fazer, tenho sempre as minhas costuras. E ao dominó também aprendi que a minha vida nunca deu pra essas coisas.”</p> <p>“A ginástica gosto muito de fazer aquela que eu tou sentada e ponho-me em pé faço muito bem e consigo-me levantar e há pessoas que não conseguem.”</p> <p>“(…) em grupo o bingo é que mais vão jogar (…).”</p> |
| | 1.2 Perceção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Gosta da ginástica; O bingo é aborrecido; Muito barulho. | <p>“A ginástica gosto muito de fazer aquela que eu tou sentada e ponho-me em pé faço muito bem e consigo-me levantar e há pessoas que não conseguem.”</p> <p>“(…) bingo é que mais vão jogar mas aquilo é aborrecido, olhe aquilo os números vão saindo e fazemos e quando acabamos temos que esperar só acaba quando todos têm os números, é que não tem especialidade nenhuma e o jogo não é assim quando um faz acabava assim não dá aquele aquela vontade de ganhar.”</p> <p>“(…) há uma coisa que uma pessoa às vezes quer tar descansada e fazer por exemplo as palavras cruzadas e é muito barulho que fazem um cagaçal.”</p> |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| | | | |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | Andar, de sol; Atividades que estimulem a mente. | <p>“Gosto de andar e quando tá solinho melhor.”</p> <p>“(…) coisas que que puxassem pela cabeça eu gosto dessas coisas dá aquele entusiasmo. Gosto de perguntas, coisas que ainda mexam com a minha memória.”</p> |
| | 2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos | Pernas presas, inchadas, tensão baixa; É asmática. | <p>“faz-me bem às pernas vir a pé (…)”</p> <p>“ Mas tenho muitas dificuldades tenho as pernas presas por causa de um medicamento que eu tomo. Meto aqui uma cadeira e tenho que tar com as pernas no ar, incham-me muito e agora mudei a medicação que tava tomando e também ando com a tensão em baixo.”</p> <p>“O coração sou asmática às vezes sinto-me muito cansada (…).”</p> |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | Bem com todas; Há muito ciúme. | <p>“Eu gosto de me dar bem com as pessoas eu não me dou com todas mas há pessoas diferentes a D. Laura (fica ao lado) é muito boa pessoa e uma pessoa sincera.”</p> <p>“(…) ali há muito muito ciúme mas eu gosto muito de me dar com as pessoas.”</p> |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o | Não têm capacidade mental, não estão | “Mas há muitas aqui que a cabecinha aqui já não dá pra nada e outras que |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| | comportamento dos outros utentes | interessadas. | não querem saber.” |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Cantar, dançar, dão alegria, incentiva; O baile, as cartas, o dominó. | “Eu acho que são daquelas atividades ou que cantam ou que dançam ou que fazem alguma coisa que dá alegria uma coisa que incentiva as pessoas.” “(…) é o baile, as cartas o dominó essas coisas assim pa gente fazer.” |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | São positivas para o corpo e mente. | “(…) Sim sim são positivas então tive três dias em casa sem fazer nada já não me dava mexida. É que é bom po corpo e pa cabecinha.” |

Análise de Conteúdo/ entrevista 4

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|------------------------------|--|--|---|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Jogar às cartas, dominó, ler o jornal; Ver televisão, trabalhos manuais; Ginástica; Pintar desenhos; Jogos de perguntas, o | “ (...) jogamos à carta ou ao dominó, lemos o jornal se o apanhar (...).” “Ahh vemos televisão e quando há qualquer coisa... hoje fizemos, depois que você teve aqui naquele dia já fizemos uns copinhos e colámos uns desenhos (...)” |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | bingo; Baile. | <p>“(...) hoje fizemos a boneca uma boneca de colher de pau (...).”</p> <p>“Pois isso só a ginástica agora é com um professor novo (...).”</p> <p>“(...) a fazer uns desenhos a pintar uns desenhos que ela (ajudante familiar) para ali faz vou pintando (...).”</p> <p>“(...) Temos jogos de perguntas, de saúde provérbios e essas coisas enfim e o bingo.”</p> <p>“Quando calha vou (ao baile) (...).”</p> |
| | 1.2 Percepção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | <p>Nada para fazer;</p> <p>Não tem jeito nenhum;</p> <p>Aborrecido;</p> <p>Há poucas;</p> <p>Muito barulho.</p> | <p>“Ah então não há nada pra fazer (...).”</p> <p>“(...) maior parte dos dias pois não há nada pra fazer.”</p> <p>“(...) ela (ajudante familiar) trouxe copinhos e trouxe feijão para pôr nos copos e unia assim os copos mas um só dava pa tapar com um um coiso de papel e dava mas depois aquilo não deu resultado e disse “olhe leve o feijão e coza faça um cozido” (risos)... Aquilo do feijão não tinha jeito nenhum.”</p> <p>“(...) a pintar uns desenhos que ela (ajudante familiar) para ali faz vou pintando é aborrecido mas para não tar sem fazer nada.”</p> <p>“(...) vou-me entretendo aqui com as poucas que há.”</p> <p>“(...) é muito barulho a minha cabeça já não dá para aquilo.”</p> |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| | | | |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | <p>Estar sempre a fazer alguma coisa;</p> <p>Ler romances;</p> <p>Movimentar as pernas;</p> <p>Palavras cruzadas.</p> | <p>“(…) gosto sempre de tar a fazer alguma coisa (…)”</p> <p>“(…) sempre fui uma pessoa que gostei de ler, romances e romances eu sei lá os romances que eu li e então como li muito não me fez esquecer das letras (…)”</p> <p>“(…) em casa é que eu faço qualquer coisa, gosto de meter as pernas em cima daquela bola grande e mexo as pernas (…)”</p> <p>“(…) e gosto de fazer palavras cruzadas e diz que é bom pra cabeça.”</p> |
| | 2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos | <p>Problemas nas pernas, falta de memória e de audição.</p> | <p>“(…) o que custa a fazer é na ginástica por causa das pernas, mas por acaso este professor até faz ginástica mais simples do que fazia a professora e ele diz o que não puderem fazer não podem mas pronto faz movimentos aos braços e às pernas. E tou um bocado esquecida e surda, tenho aparelho mas ainda vou dando conta em casa ainda faço o meu trabalho.”</p> |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | <p>Dá-se bem com todas;</p> <p>Dá-se mais com as que estão ao lado.</p> | <p>“Eu dou-me bem com todas às vezes há pra aí algum berburinho mas mais nada.”</p> <p>“Ah pois dou-me mais com as que estão ali ao meu lado, falo com todas</p> |

| | | | |
|---------------------------|---|--|---|
| | | | quando calha mas com aquelas ali é que é onde eu estou é que me dou mais.” |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes | Não querem fazer nada. | “(…) elas (utentes) também não querem fazer nada.” |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Para animar, dançar, cantar, divertir. | “São coisas assim pra animar a gente, é o quê, é dançar, cantar, coisas divertidas.” |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | Entretém. | “(…) Pois são para termos entretidas. E quando tá o tempo bom, também é bom dar uma voltinha lá fora. E termos entretidas a cabeça não anda a magicar coisas que não deve (...).” |

Análise de Conteúdo/ entrevista 5

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|------------------------------|--|--|---|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Ginástica; Pintar as unhas; Jogar às cartas, dominó. | “Ah ginástica sim ah (...).” “Ah sim pinto as unhas aqui (...).” “Já tenho jogado com elas (cartas, |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| | | | dominó).” |
| | 1.2 Percepção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Nada para fazer; Ginástica simples, usa-se a mesma roupa; Traz o próprio verniz; Falta de motivação. | <p>“Aqui não há nada para eu fazer.”</p> <p>“ (...) aquela ginástica que faço aqui é aquela que faço lá em casa, uma pessoa pra sair da cama é um braço para aqui uma perna para ali é a mesma coisa que fazemos aqui é que a roupa que trazemos é a roupa que levamos para ali (...)”</p> <p>“(…) arranja-me as unhas mas é com o meu verniz eu é que o trago, não gasto nada daqui (...)”</p> <p>“(…) não é que não me convidem para isso mas não me apetece, a minha idade já não dá, não tenho paciência para nada disso nem para fazer desenhos.”</p> |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | Arranjar-se e fotografia; Cozinhar; Conversar. | <p>“(…) gosto muito de me arranjar e gosto muito de fotografias.”</p> <p>“ Nos tempos de nova a cozinha era comigo ou bolos ou fritos, tudo isso passava nas minhas mãos mas agora já não.”</p> <p>“Ah sim isso gosto, gosto de uma boa conversa sou uma pessoa muito sincera o que digo é o que sinto (...)”</p> |
| | 2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos | Falta de motivação | <p>“(…) não tenho paciência para nada disso (...)”</p> <p>“Já não ligo a nada disso (...)”</p> |

| | | | |
|----------------------------|---|---|--|
| | | | “(...) eu já não me apetece nada disso aborrece-me.” |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | Boa relação com todas | “Sim, sim dou-me bem com todas não tenho razão de queixa de ninguém (...)”. |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes | É sempre convidada para as atividades. | “Não tenho feito nada disso, não é que não me convidem para isso mas não me apetece (...)” “Convidam-me sempre mas ah não me apetece (...)”. |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Para animar, para divertir; Jogar às cartas, dominó. | “Pra animar, pra divertir (...)” “Pois é o que fazem aí, o dominó, as cartas esses desenhos.” |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | É bom para quem se sente motivado. | “Ah isso é bom mas já não é pra mim, há vezes que ainda faço mas a maior parte das vezes não me apetece. Isso é pra pessoas que ainda têm vontade pra fazer essas atividades.” |

Análise de Conteúdo/ entrevista 6

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|------------------|---------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1. Atividades da | 1.1 Atividades | Passear; | “(...) vou dar uma voltinha” |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|
| Instituição | praticadas na Instituição | Ginástica; Trabalhos manuais; Conversar. | <p>“Sim vou (ginástica) (...)”.</p> <p>“Gosto sim (baile) até danço (...)”.</p> <p>“ Já tenho feito desenhos (...), fiz dois cravos tão lindos, duas cestas de flores tão lindas.”</p> <p>“ (...) vou falando um bocadinho.”</p> |
| | 1.2 Perceção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Espaírecer; Andar arranjada; Ajudar outros utentes. | <p>“(…) a gente espaírece o Sr. Professor é muito jeitoso eu por exemplo faço o que posso e dentro daqueles três quartos de hora a gente canta a gente dança, tudo isso faz parte da vida e levo as outras.”</p> <p>“(…) quando é baile faço uma missessinha e trago outra roupa não é isto de andar por aqui, trago outras roupinhas melhores.”</p> <p>“A minha atividade é ajudar a Georgina (utente) fui ao pé dela perguntei o que se passava ela “ai que solinho tão bom” e fui dar uma voltinha com ela às vezes diz “cafezinho, cafezinho” lá vou eu com ela dar-lhe cafezinho.”</p> |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | Baile; Espaírecer; Dançar, arranjar-se; Ajudar os outros. | <p>“(…) Gosto sim (baile) até danço com homens, eu tenho falta é de espaírecer.”</p> <p>“Pois coisas da gente espaírecer, de andar que tar aqui parada a ouvir lamúrias de uma e de outra não posso que eu tenho pressão nervosa.”</p> <p>“ (...) vinha ao baile gostava de dançar, arranjava-me muito bem preparada e dançava.”</p> |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|
| | | | <p>“ (...) Eu gosto muito de ajudar porque vejo que tão piores que eu.”</p> |
| | <p>2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos</p> | <p>Não pode estar parada; Espondilose; Analfabeta.</p> | <p>“Eu tar sentada pra mim não dá tenho pressão nervosa não dá pa tar sentada ando falo com esta com aquela mas não saio daqui (...).”</p> <p>“ (...) tenho um problema aqui nos dedos e fiz essa conversa ao médico diz que é espondilose receitou-me uma pomada.”</p> <p>“ (...) E coisas pa escrever e ler não posso, que eu não sei ler, comecei a trabalhar muito novinha.”</p> |
| <p>3. Relacionamento do grupo</p> | <p>3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia</p> | <p>Limpava-lhe as lágrimas e fazia-lhe festinhas na cara; Há pessoas que não gostam; Há colegas boas;</p> | <p>“Só o Sr. Manuel (utente) (...). Eu cheguei a apanhá-lo muitas vezes a chorar ele queria ir pra terra dele e eu eu é que fiz com que ele ficasse aqui, dizia que tava a mais onde tava, eu tirava um lenço que eu tinha aqui, limpava-lhe as lágrimas e fazia-lhe festinhas na cara.”</p> <p>“(…) há aqui muitas pessoas que não gostam de mim, não reconhecem uma pessoa que é boa.”</p> <p>“Sim mas ah mas também não são todas mal há colegas que são boas.”</p> |
| | <p>3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes</p> | <p>Estão doentes, são umas tristes; Não querem fazer nada; Estão muito apagadas, estão esquecidas.</p> | <p>“Aquela mulher (utente) que tá ali, (...) Chega de manhã metem-na a pintar depois é o almoço, o almoço e toca a pintar. Se não podiam, que tão ali duas (ajudantes familiares) uma ir com a mulherzita dar uma volta, fica</p> |

| | | | |
|---------------------------|---|---------------------------|---|
| | | | <p>os dias a fazer riscos, eu vejo com esta idade e elas não vêm. A Suzana (utente) também não tá grande coisa no outro dia deu-me com uma almofada na cabeça, as outras é só dizerem “é maluca, é tarada” não sabem ver que a mulher tá doente, eu penso que não sabem como vão tar amanhã hoje é um dia amanhã é outro, a gente tem que respeitar coitadinhas delas que tão doentes, são umas tristes.”</p> <p>“(…) de resto não querem fazer nada (…).”</p> <p>“Mas as que tão aqui tão muito apagadas eu e a Maria José (utente) somos as melhorzinhas que aqui tamos. Tão todas meio coiso, tão esquecidas.”</p> |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Espairecer. | “Coisas pa espairecer olhe é o que eu preciso.” |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | São boas para espairecer. | “São boas para qualquer uma, que a gente precisa é de espairecer. Eu ajudo quando posso eu ajudo muito eu vou pó baile mexo-me de um lado para o outro (…).” |

Análise de Conteúdo/ entrevista 7

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|--------------------------------------|---|---|---|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Jogar às cartas, conversar; Ginástica; Beber café; Baile. | “(…) jogo um bocadinho à carta, consigo ver mais ou menos tou de conversa, as vezes converso também (…).” “Aqui vou à ginástica (…).” “Às vezes vou beber café (…).” “Sim gosto de ver (baile), distraio-me, distrai um bocadinho.” |
| | 1.2 Perceção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Pouca coisa; Não pode fazer algumas atividades; O baile distrai. | “Aqui pois não faço muita coisa (…).” “(…) umas vezes tou aborrecida (…).” “Pois infelizmente fazem esses desenhos, esses bonequinhos que eu não posso fazer (…).” “Aquele jogo que têm ali, o bingo, eu gosto de jogar aquilo mas não vejo os algarismos e a rapariga (ajudante familiar) diz “eu digo-lhe onde é pa por eu ajudo-lhe”, mas assim não dá entusiasmo.” “Sim gosto de ver, de ouvir as músicas distraio-me, distrai um bocadinho.” |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | Ir à ginástica; Jogar bingo; Ir beber café; Passear; Ir ao baile. | “(…) gosto de ir à ginástica.” “(…) o bingo, eu gosto de jogar aquilo mas não vejo os algarismos e a rapariga (ajudante familiar) diz “eu digo-lhe onde é pa por eu ajudo-lhe”, |

| | | | |
|----------------------------|--|---|--|
| | | | <p>mas assim não dá entusiasmo.”</p> <p>“(…) gosto de ir beber um cafezinho e sempre dou uma voltinha.”</p> <p>“Passear, o meu gosto era passear.”</p> <p>“Sim gosto de ver, de ouvir (baile) (…).”</p> |
| | 2.2 Fragilidades sentidas pelos Idosos | Falta de vista; Sofreu uma queda. | <p>“(…) se tivesse vista eu não estava aqui (…).”</p> <p>“(…) vejo muito mal muito mal.”</p> <p>“(…) também já dei uma queda e a minha perna também não tá boa.”</p> |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | Haver paciência de uns para os outros. | <p>“Sim sim, quer dizer cada um tem o seu feitio não é verdade, a gente não somos todos iguais, a gente às vezes recebe coisas que não quer receber mas a gente se calhar também damos não é, temos é que ter paciência uns para os outros, temos de se conformar, é a vida pois.”</p> |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes | Algumas não têm capacidade. | <p>“Algumas já não têm cabeça pra isso.”</p> |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Animar as pessoas; Baile, dançar, cantar, passear. | <p>“É qualquer coisa pra animar a gente. Para animar as pessoas.”</p> <p>“O baile né que é pa dançar, cantar e passear que também é bom pra gente passear (…).”</p> |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a | Boas para o cérebro. | <p>“São pois muito boas muito boas mesmo pra puxar pelo cérebro.”</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | | |
|--|--|--|--|

Análise de Conteúdo/ entrevista 8

| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
|--------------------------------------|---|---|---|
| 1. Atividades da Instituição | 1.1 Atividades praticadas na Instituição | Dominó; Baile; Caminhar; Desenhos, jogar às cartas. | “(…) jogo ao dominó (…).” “Vou mas é só pra ver (baile).” “(…) quando o tempo tá bom e coiso vamos à rua andar (…).” “Os desenhos quando calha faço e jogo às cartas (…).” |
| | 1.2 Perceção dos Idosos sob as atividades praticadas na Instituição | Sempre as mesmas, cansativas; Não recebem as ideias dadas. | “(…) são sempre as mesmas. Também já cansa.” “É que só queria ensinar-lhe, uma ideia pra fazer, não gostou. Eu acho que ficava mais bonito como eu disse.” |
| 2. Perfil do Idosos do Centro de Dia | 2.1 Gostos pessoais dos Idosos | Fazer desenhos. | “(…) havia dias que gostava de fazer os desenhos (…).” |
| | 2.2 Fragilidades | Sofreu uma queda. | “Agora não, que não posso por causa |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| | sentidas pelos Idosos | | da queda.” |
| 3. Relacionamento do grupo | 3.1 Relação estabelecida entre os utentes do Centro de Dia | Dá-se bem com qualquer uma. | “ (...) não tenho aqui inimigas nenhuma. Dou-me com uma qualquer (...).” |
| | 3.2 Perceção dos idosos sobre o comportamento dos outros utentes | Não querem fazer nada. | “(…) olhe não vão à ginástica, tão ali agarradas aos sofás não querem ir. Às vezes quando o tempo tá bom e coiso vamos à rua andar e outras não vão, não querem fazer nada.” |
| 4. Atividades de Animação | 4.1 Perceção dos utentes sobre o que são Atividades de Animação | Não estar parado, diverte; Jogar às cartas, ao dominó. | “(…) É atividades pa fazer coisas, não tar parados pra tarmos divertidos.” “Os desenhos quando calha faço e jogo às cartas ao dominó.” |
| | 4.2 Perceção dos utentes sobre a contribuição das Atividades de Animação para o Envelhecimento bem-sucedido | Boas para o cérebro. | “São, é bom para desenvolver o cérebro.” |

Apêndice VII

Cronograma do Plano de Ação

Cronograma do Plano de Ação

Abril/2016

| Sessões/ Dias | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sessão 1 | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ |
| Sessão 2 | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ |
| Sessão 3 | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ |
| Sessão 4 | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ | ■ | | | | | | ■ |
| Sessão 5 | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ |
| Sessão 6 | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | ■ | | ■ |

Maio/2016

| Sessões/ Dias | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sessão 7 | ■ | | ■ | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | |
| Sessão 8 | ■ | | | ■ | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | |
| Sessão 9 | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | |
| Sessão 10 | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | |

Obs: As atividades podem sofrer alterações se assim se justificar.

| Legenda | |
|---|---|
| Animação Cognitiva/Mental | ■ |
| Animação Motora/Física | ■ |
| Animação/desenvolvimento pessoal e Social | ■ |
| Fins-de-semana | ■ |

Projeto “Animação em Centro de Dia” – Responsável Carla delgado (mestranda de Gerontologia Social)

Semana de 11 a 15 de Abril

| Dias da Semana | Segunda-feira | <u>Terça-feira - 12</u> | <u>Quarta-feira- 13</u> | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|----------------------|---|---|---------------------|--------------------|
| Jogos de Animação Cognitiva /Mental | | <p align="center">De tarde:</p> <p align="center">Das 14h:00 às 15h:30</p> <p align="center">Local: Refeitório</p> | <p align="center">De manhã:</p> <p align="center">Das 10h:30 às 12h</p> <p align="center">Local: Sala das Cartas</p> | | |

Obs. : As atividades podem sofrer alterações se assim se justificar se assim se justificar.

Projeto “Animação em Centro de Dia” – Responsável Carla delgado (mestranda de Gerontologia Social)

Semana de 25 a 29 de Abril

| Dias da Semana | Segunda-feira | <u>Terça-feira - 26</u> | <u>Quarta-feira- 27</u> | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|----------------------|---|--|---------------------|--------------------|
| Jogos de Animação Motora/Física | | <p align="center">De tarde:</p> <p align="center">Das 14h:00 às 15h:30</p> <p align="center">Local: Refeitório</p> | <p align="center">De manhã:</p> <p align="center">Das 10h:30 às 12h</p> <p align="center">Local : Sala das Cartas</p> | | |

Obs.: As atividades podem sofrer alterações se assim se justificar

Projeto “Animação em Centro de Dia” – Responsável Carla delgado (mestranda de Gerontologia Social)

Semana de 02 a 06 de Maio

| Dias da Semana | Segunda-feira | <u>Terça-feira - 03</u> | <u>Quarta-feira- 04</u> | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|----------------------|---|--|---------------------|--------------------|
| Jogos de Animação Matora/Física | | <p align="center">De tarde:</p> <p align="center">Das 14h:00 às 15h:30</p> <p align="center">Local: Refeitório</p> | <p align="center">De manhã:</p> <p align="center">Das 10h:30 às 12h</p> <p align="center">Local : Sala das Cartas</p> | | |

Obs.: As atividades podem sofrer alterações se assim se justificar.

Apêndice VIII

Fichas das Sessões

Ficha da Sessão 1

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 12/04/2016 das 14h às 15h 30

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação Cognitiva/Mental

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|--------------------------|---|---|---|
| <u>1.Quem falou?</u> | Um utente fica de olhos vendados e outro diz uma frase estipulada. Tem duas tentativas para adivinhar quem disse a frase. | Treinar a memória auditiva/ Estimular a audição | Venda para olhos |
| <u>2.Que som é este?</u> | Os utentes fecham os olhos, o animador produz uma sequência de sons que os participantes têm de detetar. | Desenvolver a memória auditiva | Tesoura, folhas de papel, livro, moeda, caneta |
| <u>3.Usando o tato</u> | Colocar objetos de uso quotidiano num saco, devendo os | Estimular o raciocínio | Saco, venda para os olhos, lápis, borracha, colher, |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| | participantes escolher um objeto e através do tato, com os olhos vendados adivinhar de que objeto se trata. | | óculos, régua, mola da roupa, pinça, caneta, chávena, pente, uma chave |
| <u>4.À caça dos provérbios</u> | Mostrar imagens que representem um provérbio português conhecido. Os participantes devem ver as imagens e interpretá-las de forma a chegar ao provérbio. | Estimular e desenvolver a memória visual e concentração | Folhas A4 com imagens |
| <u>5.Atenção aos pormenores</u> | É mostrada uma imagem aos participantes para que eles observem, de seguida vira-se a folha onde está a imagem ao contrário para que a imagem não esteja visível e são perguntados alguns pormenores que constam da imagem. | Desenvolver a memória visual. | Folhas A4 com imagens |

| | |
|-------------------------|---|
| Livros de apoio: | Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i> ; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez. |
|-------------------------|---|

Ficha da Sessão 2

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 13/04/2016 das 10h:30 às 12h

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação Cognitiva/Mental

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-----------------------------|--|-----------------------|--|
| <u>6.Jogo das perguntas</u> | Cada participante retira à vez um papelinho com uma pergunta de dentro de um frasco e da uma resposta, quando o participante não sabe o grupo ajuda. | Estimulação cognitiva | Frasco, papelinhos coloridos com perguntas |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <p><u>7.Jogo dos fósforos</u></p> | <p>O objetivo deste jogo é construir com fósforos várias figuras disponibilizadas em folhas A4. Os fósforos devem ser movidos de modo a obter as imagens pretendidas.</p> | <p>Estimular e desenvolver a capacidade de observação e concentração, desenvolver o raciocínio lógico, noções de quantidade, forma, tamanho, número e sequência lógica.</p> | <p>Fósforos grandes; folhas A4 com figuras formadas por fósforos</p> |
| <p><u>8.Puzzle</u></p> | <p>Cortam-se as folhas de revista em pedaços irregulares, depois são misturados e posteriormente devem ser reorganizados e colados em folhas brancas.</p> | <p>Desenvolver a agilidade mental e a percepção espacial</p> | <p>Folhas de revistas, tesouras, colas, folhas brancas A4</p> |
| <p>Livros de apoio:</p> | <p>Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i>; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez.</p> | | |

Ficha da Sessão 3

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 19/04/2016 das 14h:00 às 15h:30

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação Motora/Física

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|------------------------------------|--|---|------------------------------|
| <u>9.Exercícios de aquecimento</u> | <p>- Abrir e fechar as mãos esticando os braços para a frente. Repetir a ação 10 vezes inspirando e expirando profundamente;</p> <p>- Levantar um braço e o joelho para cima contrário. Dez vezes cada membro, mantendo a respiração controlada.</p> | <p>O objetivo do aquecimento passa por preparar os músculos e articulações para a atividade motora.</p> | |
| <u>10.Acerta no cesto</u> | <p>Esta atividade consiste em os participantes</p> | <p>Desenvolver a coordenação óculo-manual e a</p> | <p>Balde do lixo e bola.</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|--------------------------|
| | atirarem, à vez, uma bola para dentro de um cesto, a uma distância razoável. Têm duas tentativas por cada vez. | motricidade global. | |
| <u>11. Enfiar a caneta na garrafa</u> | Coloca-se uma garrafa no solo, de seguida ata-se um cordel a uma caneta. O participante deve atar o cordel à cintura e tentar colocar a caneta na garrafa, sem usar as mãos. | Desenvolver a motricidade global e a agilidade. | Caneta, cordel e garrafa |
| <u>12. Exercícios de relaxamento</u> | - De pé, pernas juntas, levantar os braços estendidos e relaxados até à altura do peito com as palmas para baixo e sacudir os braços como se estivesse a secar as mãos; - De pé colocar uma mão sobre a outra mão na zona do umbigo. Fechar os olhos, inspirar, reter o ar o máximo tempo possível e | Têm como objetivo ajudar no aumento da vitalidade. | Telemóvel, coluna |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| | <p>expirar;</p> <p>- Colocar as mãos na altura das axilas como se fosse empurrar um objeto. Inspirar e quando se expirar deve-se estender os braços como se se empurrasse algo, mantendo-se os braços relaxados.</p> <p>- Fechar os olhos, inclinar a cabeça de um lado para o outro e depois para a frente e para trás.</p> <p>- Os exercícios são realizados com música relaxante.</p> | | |
| <p>Livros de apoio:</p> | <p>Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i>; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez.</p> | | |

Ficha da Sessão 4

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 20/04/2016 das 10h:30 às 12h:00

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação Motora/Física

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>13.Exercicios de aquecimento</u> | <p>- Abrir e fechar as mãos esticando os braços para a frente. Repetir a ação 10 vezes inspirando e expirando profundamente;</p> <p>- Levantar um braço e o joelho para cima contrário. Dez vezes cada membro, mantendo a respiração controlada.</p> | <p>O objetivo do aquecimento passa por preparar os músculos e articulações para a atividade motora.</p> | |
| <u>14.Bowling</u> | <p>A atividade consiste em atirar uma bola, à vez, com o intuito</p> | <p>Desenvolver a coordenação óculo-manual e a</p> | <p>Garrafas e bola.</p> |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|-----------------------|
| | de derrubar o maior número de garrafas de plástico. Cada participante tem três tentativas. | concentração. | |
| <u>15. Baliza</u> | A atividade consiste em atirar a bola, para dentro de uma baliza improvisada com duas garrafas, com os pés. | Desenvolver a coordenação óculo-manual e a motricidade global. | Bola e duas garrafas. |
| <u>16. Agarra a bola</u> | A atividade consiste em fazer uma roda com os utentes de pé e o animador no centro que atira a bola aleatoriamente a cada um dos participantes. | Treinar a velocidade de reação. | Bola |
| <u>17. Exercícios de relaxamento</u> | <ul style="list-style-type: none"> - De pé, pernas juntas, levantar os braços estendidos e relaxados até à altura do peito com as palmas para baixo e sacudir os braços como se estivesse a secar as mãos; - De pé colocar uma mão sobre a outra mão na zona do umbigo. Fechar os | Têm como objetivo ajudar no aumento da vitalidade. | Telemóvel e coluna. |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| | <p>olhos, inspirar, reter o ar o máximo tempo possível e expirar;</p> <p>- Colocar as mãos na altura das axilas como se fosse empurrar um objeto. Inspirar e quando se expirar deve-se estender os braços como se se empurrasse algo, mantendo-se os braços relaxados.</p> <p>- Fechar os olhos, inclinar a cabeça de um lado para o outro e depois para a frente e para trás.</p> <p>- Os exercícios são realizados com música relaxante.</p> | | |
| <p>Livros de apoio:</p> | <p>Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i>; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez.</p> | | |

Ficha da Sessão 5

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 26/04/2016 das 14h:00 às 15h:30

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação cognitiva/mental

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-------------------------|---|--|-------------------|
| <u>18. O ofício</u> | Um participante tira à vez um de uma caixa, na qual estão vários papelinhos com nomes de profissões, um dos papéis e deve dizer um instrumento/objeto usado nessa profissão e assim sucessivamente. | Potenciar a rapidez da associação de ideias. | Caixa, papelinhos |
| <u>19. Jogo do Stop</u> | Um dos participantes diz A e começa a dizer o abecedário para si, o participante seguinte diz stop e o | Estimulação cognitiva. | |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|-----------|
| | <p>primeiro participante revela a letra. À vez cada participante diz um nome com essa letra, seguidamente repete-se o mesmo processo seleciona-se outra letra.</p> <p>Depois do nome passa-se para animais, países, etc.</p> | | |
| <u>20.Descobre a palavra</u> | <p>São apresentadas aos utentes em folhas A4 palavras escritas com as letras baralhadas, que estes devem ordenar de forma a que a palavra tenha sentido.</p> | Desenvolver a agilidade mental e o vocabulário. | Folhas A4 |
| <u>21.Nim</u> | <p>A atividade consiste em fazer perguntas de forma aleatória aos participantes, às quais eles não podem responder nem sim nem não senão perdem.</p> | Desenvolver a agilidade mental. | |
| <u>22. Jogo do Acrescenta</u> | <p>Os participantes sentam-se em círculo. O coordenador levanta-se e faz um movimento simples,</p> | Estimular a memória e a concentração. | |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--|
| | <p>todos os participantes o repetem, depois da primeira volta o participante à direita do coordenador repete o gesto feito na primeira volta e acrescenta outro gesto e assim sucessivamente.</p> | | |
| <p>Livros de apoio:</p> | <p>Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i>; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez.</p> | | |

Ficha da Sessão 6

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 27/04/2016 das 10h:30 às 12h:00

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação cognitiva/Mental

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|--------------------------------------|---|--|--------------------------|
| <u>23. Qual é coisa, Qual é ela?</u> | São colocadas adivinhas ao grupo e quem souber pode responder. | Recordar tradições e vivências; valorizar os saberes e cultura dos participantes; estimular a memória. | Folhas A4 com adivinhas. |
| <u>24. Descubra o Provérbio</u> | Um participante tira à vez um de uma caixa, na qual estão vários papelinhos com provérbio inacabados, o participante deve completar o provérbio. | Recordar tradições e vivências; valorizar os saberes e cultura dos participantes; estimular a memória. | Caixa, Papelinhos. |
| <u>25. Jogo Quem Sabe Sabe</u> | Este jogo é composto por 90 cartões com perguntas de cultura popular sobre provérbios, curiosidades, geografia, adivinhas, canções populares e gastronomia regional. Por cada resposta certa é ganho um cartão. | Valorização da sabedoria popular; estimulação da memória, atenção e concentração. | Jogo Quem Sabe Sabe |

| | |
|-------------------------|---|
| Livros de apoio: | Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i> ; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez. |
|-------------------------|---|

Ficha da Sessão 7

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 03/05/2016 das 14h:00 às 15h:30

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação – Desenvolvimento Pessoal e Social

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|-----------------------|---|--|-----------|
| <u>26. Quem Falta</u> | O grupo senta-se à volta da mesa. Uma pessoa sai, enquanto que o grupo troca de lugares e outra pessoa sai escondendo-se. O | Treino de memória, concentração, estimular o contacto social divertimento. | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|
| | <p>participante que saiu em primeiro lugar regressa à sala e dispõe de cerca de 30 segundos para descobrir quem é que falta.</p> | | |
| <p><u>27. Não me Façam rir</u></p> | <p>Os participantes sentam-se em cadeiras uns de frente para os outros. Os do lado direito tentarão com que os de lado esquerdo, que devem estar sérios, riam ou sorrissem. Ganha o último a sorrir ou rir, ou que permanecer sério. A seguir são os participantes do lado direito que terão que permanecer sérios, sendo seguida a mesma dinâmica.</p> | <p>Desenvolvimento pessoal, divertimento e concentração.</p> | |
| <p><u>28. Vamos Conhecer-nos</u></p> | <p>Cada participante à vez diz o seu nome e uma qualidade. Faz –se uma segunda ronda em</p> | <p>Favorecimento das relações interpessoais</p> | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| | <p>que os participantes têm que dizer o nome de um dos outros participantes e a sua qualidade. Seguidamente os participantes devem dizer o seu nome e um defeito e segue-se a mesma dinâmica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - do que gostam; - do que não gostam; | | |
| <p><u>29. Presentes Mentais</u></p> | <p>Cada participante à vez deve descrever um presente que daria a um dos membros do grupo e justificar.</p> | <p>Alicerçar a confiança, aprender a dar e a aceitar cumprimentos e sugestões.</p> | |
| <p>Livros de apoio:</p> | <p>Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia <i>et. al</i>; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez.</p> | | |

Ficha da Sessão 8

Responsável pela sessão: Carla Delgado – Mestranda de Gerontologia Social

Data e Hora: 04/05/2016 das 10h:30 às 12h:00

Contexto: Centro de Dia da ARPI

Público- alvo: Utentes do Centro de Dia da ARPI

Tipo de Animação: Animação – Desenvolvimento Pessoal e Social

| Atividades | Descrição | Objetivos | Materiais |
|---------------------------------|--|---|-------------------|
| <u>30. Emoções</u> | Cada participante à vez deve retirar um papelinho de uma caixa, onde estão papelinhos com emoções escritas, devendo representar a emoção que lhe coube em sorte através da mímica para que o grupo a adivinhe. | Desenvolver a consciência emocional, sensibilidade | Caixa, papelinhos |
| <u>31. Representar uma Ação</u> | Cada participante à vez deve retirar um papelinho de uma caixa, onde estão papelinhos com | Desenvolvimento social, desenvolvimento interpessoal. | Caixa, papelinhos |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| | ações descritas, devendo representar a ação que lhe coube em sorte através da mímica para que o grupo a adivinhe. | | |
| <u>32. Boas Novas e Más Novas</u> | Em círculo inicia-se uma frase, dizendo «A melhor coisa que me aconteceu esta semana foi...» e todos devem completá-la à vez. A seguir inicia-se outra frase dizendo «A pior coisa que me aconteceu foi...» e segue-se a mesma dinâmica. | Auto validação, auto-revelação, desenvolvimento da confiança | |
| <u>33. Não Podes Responder</u> | Os participantes colocam-se em círculo, o animador fica no meio e deve fazer perguntas aos participantes aleatoriamente, explicando anteriormente que a regra do jogo consiste em que é o jogador que está à | Estimular a comunicação, concentração e criatividade. | |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| | <p>esquerda do que é questionado é que deve responder. Se o questionado responder sai do jogo, se o participante que está à sua esquerda não responder à questão também sai do jogo.</p> | | |
| <p>Livros de apoio:</p> | <p>Manual de Jogos Educativos – Donna Brandes e Howard Phillips; Faz o teu Jogo – Dino Ticli e Franca Calvetti; Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores – Ana Correia et. al; Animação de Idosos – Luís Jacob; Juegos Dinamicos de Animacion para todas las edades – Antonio Méndez Giménez.</p> | | |

Apêndice IX

Grelha de Registo/Avaliação das Atividades Realizadas

Grelha de Registo/Avaliação das Atividades Realizadas

| Dimensões | Indicadores | Descrição | Sessões |
|--|--|---|----------|
| Atividades realizadas no Projeto | <ul style="list-style-type: none"> É realizado um diagnóstico das necessidades e preferências dos idosos nas atividades levadas a cabo; | <p>Foi elaborado um diagnóstico através de entrevistas aos utentes e observação direta, onde foram detetadas as necessidades e preferências dos idosos. As atividades foram elaboradas com base nesse diagnóstico.</p> | Sessão 1 |
| | | | Sessão 2 |
| | | | Sessão 3 |
| | | | Sessão 4 |
| | | | Sessão 5 |
| | | | Sessão 6 |
| | | | Sessão 7 |
| | | | Sessão 8 |
| | <ul style="list-style-type: none"> As atividades são planeadas, havendo para cada atividade-sessão objetivos definidos, descrição, local de realização, calendarização, recursos, horários e responsáveis; | <p>Para cada sessão foi elaborada uma ficha da sessão em que consta a responsável, o horário, o tipo de animação, a descrição das várias atividades realizadas em cada sessão, os objetivos subjacentes a cada atividade e os recursos necessários para cada atividade. Na sala do Centro de Dia foi afixado semanalmente o horário, local, o tipo de animação e a responsável pelas atividades. Foi elaborada uma calendarização de todas as sessões do projeto.</p> | Sessão 1 |
| | | | Sessão 2 |
| | | | Sessão 3 |
| | | | Sessão 4 |
| | | | Sessão 5 |
| | | | Sessão 6 |
| | | | Sessão 7 |
| Sessão 8 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Tipo de atividades realizadas; | <p>Na 1ª sessão foram realizadas atividades que se focaram na animação cognitiva/mental. As atividades realizadas procuraram treinar a memória, estimular a audição, estimular o raciocínio, desenvolver a memória visual e a concentração.</p> | Sessão 1 | |
| | <p>Na 2ª sessão foram também realizadas atividades focadas na animação cognitiva/mental. As atividades realizadas procuraram treinar a agilidade mental, estimular e desenvolver a capacidade de observação e concentração, desenvolver o raciocínio lógico e a perceção espacial.</p> | Sessão 2 | |
| | <p>Na 3ª sessão foram realizadas atividades centradas na animação física/motora, que tiveram como propósito desenvolver a coordenação óculo manual, a motricidade</p> | Sessão 3 | |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| | | global e a agilidade, e ainda ajudar a melhorar a vitalidade. | |
| | | Na 4ª sessão foram também realizadas atividades centradas na animação física/motora, que tiveram como propósito desenvolver a coordenação óculo manual, a concentração, a motricidade global, treinar a velocidade de reação e ainda ajudar a melhorar a vitalidade. | Sessão 4 |
| | | Na 5ª sessão foram realizadas atividades de animação cognitiva/mental. As atividades realizadas procuraram potenciar a rapidez da associação de ideias, estimular cognitivamente, desenvolver a agilidade mental e o vocabulário e estimular a memória e a concentração. | Sessão 5 |
| | | Na 6ª sessão foram realizadas atividades de animação cognitiva/mental. As atividades realizadas procuraram recordar tradições e vivências, valorizar os saberes e cultura dos idosos assim como estimular a memória, a atenção e concentração. | Sessão 6 |
| | | Na 7ª sessão foram realizadas atividades focadas no desenvolvimento pessoal e social, que visaram treinar a memória, a concentração, estimular o contacto social, o desenvolvimento pessoal, o favorecimento das relações interpessoais e alicerçar a confiança. | Sessão 7 |
| | | Na 8ª sessão foram realizadas atividades focadas no desenvolvimento pessoal e social, que visaram desenvolver a consciência emocional e sensibilidade, o relacionamento interpessoal, a auto-validação, a auto-revelação e a confiança.. | Sessão 8 |
| Participação dos Idosos nas Atividades | <ul style="list-style-type: none"> Nr. de utentes que participam nas atividades; | Participaram 12 utentes na sessão. | Sessão 1 |
| | | Participaram 10 utentes na sessão. | Sessão 2 |
| | | Participaram 14 utentes na sessão. | Sessão 3 |
| | | Participaram 13 utentes na sessão. | Sessão 4 |
| | | Participaram 9 utentes na sessão. | Sessão 5 |
| | | Participaram 14 utentes na sessão. | Sessão 6 |
| | | Participaram 11 utentes na sessão. | Sessão 7 |
| | | Participaram 8 utentes na sessão. | Sessão 8 |
| | <ul style="list-style-type: none"> A participação é espontânea | 8 utentes já estavam no local de realização da sessão. Depois de relembrados das atividades que iriam decorrer mais 5 utentes se juntaram ao grupo. 4 utentes acederam imediatamente a participar sem ser necessário insistir, apenas | Sessão 1 |

| | | | |
|--|---|--|----------|
| | | com uma utente houve a necessidade de insistir para que participasse. | |
| | | 7 utentes já se encontravam no local de realização das atividades antes do horário estabelecido. Outros 3 utentes juntaram-se ao grupo sem ser preciso insistir. | Sessão 2 |
| | | Já estavam 8 utentes no local estabelecido para a realização das atividades antes do horário afixado. As restantes idosas após serem lembradas das atividades que iriam decorrer acederam imediatamente em participar sem ser necessário insistir. | Sessão 3 |
| | | Alguns utentes já estavam à espera para a realização da atividade, outros depois de lhes serem explicadas novamente as atividades que iriam decorrer mostraram-se disponíveis para participar, uma senhora mostrou-se reticente mas depois de serem explicadas as atividades de forma mais pormenorizada aceitou a participar. | Sessão 4 |
| | | A maior parte dos utentes já se encontrava no local de realização das atividades, depois de informados outros utentes juntaram-se ao grupo. | Sessão 5 |
| | | Quase todos os idosos que participaram da sessão já se encontravam no local, os restantes chegaram pouco depois. | Sessão 6 |
| | | Os utentes já se encontravam no local de realização das atividades antes da hora estabelecida. | Sessão 7 |
| | | Os utentes já se encontravam no local de realização das atividades antes da hora estabelecida. | Sessão 8 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Motivação demonstrada | <p>Parte do grupo que participou na sessão já se encontrava no local de realização da mesma antes da hora marcada. As utentes pediram para repetir uma das atividades porque gostaram de a fazer. Algumas utentes apresentaram alguma frustração pelo facto de outras utentes terem mais dificuldades em compreender as atividades a realizar.</p> <p>As utentes mostraram-se interessadas e entusiasmadas por participar das atividades. Na atividade “à Caça dos dos Provérbios” levantavam o braço quando já sabiam e quando era revelada a solução explicavam às colegas que não tinham acertado porque é que a imagem correspondia a tal provérbio.</p> | Sessão 1 |

| | | | |
|--|--|---|----------|
| | | <p>As utentes acharam muito interessante a forma como a imagem ilustravam tão bem os provérbios.</p> <p>Alguns idosos acharam a atividade “Usando o Tato” muito fácil porque agarravam o objeto e descobriam o que era rapidamente, mas mesmo assim acharam a atividade divertida.</p> <p>As utentes mostraram-se muito satisfeitas por conseguirem identificar as vozes das outras utentes, apenas uma utente teve mais dificuldades.</p> <p>As utentes mostraram-se um pouco desmotivadas com a atividade “Que som é este?” porque não conseguiram adivinhar muitos sons. As utentes demonstraram alguma dificuldade em ouvir os sons.</p> | |
| | | <p>Algumas utentes perguntaram se era possível que houvesse atividades também na parte da tarde.</p> <p>As utentes gostaram muito de fazer a atividade “Jogo dos Fósforos”, fizeram as figuras com fósforos de forma entusiasta e mostravam umas às outras cada vez que conseguiam fazer uma figura.</p> <p>Algumas idosas sentiram-se desmotivadas com a atividade “Puzzle” porque acharam difícil e precisaram de ajuda para completa-la. Outras sentiram-se motivadas pela dificuldade da atividade.</p> | Sessão 2 |
| | | <p>As utentes ficavam muito satisfeitas quando acertavam com a bola no cesto, apresentando um semblante alegre.</p> <p>As utentes começaram a bater palmas, de forma espontânea, quando uma das utentes acertava com a bola no cesto e incentivavam-se umas às outras para a realização do exercício. Ajudaram uma utente com algumas dificuldades a posicionar-se para atirar a bola.</p> <p>Na atividade “Enfia a Caneta na Garrafa” algumas concorrentes não a realizaram mas aplaudiram as idosas que a conseguiram fazer.</p> <p>No fim da atividade relaxamento, as utentes aplaudiram, de forma espontânea, e mostraram-se satisfeitas com a forma como decorreu a sessão.</p> | Sessão 3 |
| | | <p>As utentes sentiram-se entusiasmadas porque pensavam que não conseguiriam realizar a tarefa do “Bowling”, mas todos conseguiram.</p> | Sessão 4 |

| | | | |
|--|--|--|----------|
| | | <p>Nas atividades “Bowling” e “Baliza” as utentes batiam palmas quando cada idosa atirava a bola quer derrubasse as garrafas e entrasse na baliza quer não.</p> <p>As utentes diziam palavras de incentivo quando cada idosa realizava a atividade.</p> <p>No fim da atividade de relaxamento as idosas bateram palmas e agradeceram pelas atividades.</p> | |
| | | <p>As utentes pediram para repetir a atividade “Nim” porque gostaram da atividade.</p> <p>No fim da sessão as utentes perguntaram se já tinha acabado, que tinham vontade de fazer mais atividades.</p> <p>Na atividade “Descobre a Palavra” as utentes ficaram satisfeitas por descobrir as palavras e perguntaram se não haviam mais palavras por descobrir.</p> | Sessão 5 |
| | | <p>As utentes mostraram-se atentas quando eram perguntados as adivinhas e provérbios e respondiam prontamente a quase todas. Mostravam-se satisfeitas pelo facto de a sua memória ainda lhes permitir lembrarem-se das adivinhas e provérbios. Algumas adivinhas e provérbios eram mais invulgares para dificultar um pouco a atividade, a maior parte das idosas gostou porque sentiu que estava a aprender coisas novas, uma das utentes sentiu-se frustrada por não acertar.</p> | Sessão 6 |
| | | <p>Na atividade “Quem falta” as utentes disponibilizaram-se para ser as primeiras a participar e quando uma acabava a atividade outra queria logo ser a seguinte a esconder-se ou a sair da sala para adivinhar quem faltava.</p> <p>As idosas batiam palmas quando uma das participantes adivinhava quem faltava.</p> <p>As utentes escolheram os “presentes mentais” umas para as outras de forma muito entusiasta, uma das utentes ofereceu a duas utentes que vêm muito mal uma melhor visão, o que as deixou muito emocionadas e levou a que todas batessem palmas.</p> | Sessão 7 |
| | | <p>As utentes mostraram-se satisfeitas por partilhar momentos das suas vidas na atividade “Boas Novas e Más Novas” com as outras utentes, as quais estavam visivelmente atentas às partilhas e confortavam a utente que estava a falar quando o assunto era mais delicado.</p> <p>No fim da sessão as utentes perguntaram</p> | Sessão 8 |

| | | | | |
|---|--|--|--|----------|
| | | quando é que ia haver mais atividades e disseram sentir muita pena por acabar. As utentes disseram que gostaram muito da atividade “Boas Novas e Más Novas” porque podiam assim desabafar. | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Influência da opinião dos idosos nas atividades desenvolvidas | | <p>Foram apresentadas aos idosos atividades que poderiam responder às suas necessidades e preferências de acordo com o que foi detetado no diagnóstico. Posteriormente foram selecionadas as atividades em conjunto com os utentes do Centro de Dia que fizeram parte do projeto de intervenção.</p> | <p>A atividade “Quem Falou” foi realizada em duas rondas, porque os idosos assim o entenderam. A atividade “Que Som é este” durou menos tempo porque alguns idosos manifestaram alguma dificuldade em ouvir os sons.</p> | Sessão 1 |
| | | | <p>Algumas idosas que não conseguiam fazer a atividade “Puzzle” como estava planeada por sua iniciativa fizeram corte e colagens de figuras das revistas.</p> | Sessão 2 |
| | | | <p>Na atividade “Enfiar a Caneta na Garrafa” as utentes acharam que o cordel em que a caneta estava amarrada deveria estar mais longo, pelo que elas próprias desfizeram os nós que encurtavam o cordel. Na atividade “Acerta no Cesto” as utentes definiram que seriam três tentativas para acertar no cesto.</p> | Sessão 3 |
| | | | <p>Algumas utentes que têm mais dificuldades em estar muito tempo em pé optaram por fazer a atividade “Agarra a Bola” sentadas.</p> | Sessão 4 |
| | | | <p>As utentes quiseram repetir a atividade “Nim” e elas próprias</p> | Sessão 5 |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------|
| | | | faziam perguntas umas às outras. | |
| | | | Algumas utentes partilharam algumas adivinhas que elas sabiam. | Sessão 6 |
| | | | Na atividade “Quem Falta” as utentes é que decidiram quais as utentes que deveriam ficar escondidas de acordo com as utentes que tinham que adivinhar. | Sessão 7 |
| | | | Houveram utentes que optaram por partilhar só coisas boas que lhes tinham acontecido durante a semana na atividade “Boas Novas e Más Novas” | Sessão 8 |

Apêndice X

Análise de Conteúdo da Grelha de Registo das Atividades
Realizadas no Projeto

| Análise de Conteúdo da Grelha de Registo das Atividades Realizadas no Projeto | | | | |
|--|--------------------------------|---|--|----------------|
| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto | Sessões |
| Atividades realizadas no projeto | Gostos e interesses dos idosos | Gostaram de a fazer | As utentes pediram para repetir uma das atividades porque gostaram de a fazer. | Sessão 1 |
| | | Fizeram as figuras com fósforos de forma entusiasta | As utentes gostaram muito de fazer a atividade “Jogo dos Fósforos”, fizeram as figuras com fósforos de forma entusiasta e mostravam umas às outras cada vez que conseguiam fazer uma figura. | Sessão 2 |
| | | Semblante alegre. | As utentes ficavam muito satisfeitas quando acertavam com a bola no cesto, apresentando um semblante alegre. | Sessão 3 |
| | | Sentiram-se entusiasmadas | As utentes sentiram-se entusiasmadas porque pensavam que não conseguiriam realizar a tarefa do “Bowling”, mas todos conseguiram. | Sessão 4 |
| | | Pediram para repetir a atividade | As utentes pediram para repetir a atividade “Nim” porque gostaram da atividade. | Sessão 5 |
| | | Ficaram satisfeitas | Na atividade “Descobre a Palavra” as utentes ficaram satisfeitas por | |

| | | | | |
|--|--|--|---|----------|
| | | | descobrir as palavras e perguntaram se não haviam mais palavras por descobrir. | |
| | | A maior parte das idosas gostou | Algumas adivinhas e provérbios eram mais invulgares para dificultar um pouco a atividade, a maior parte das idosas gostou porque sentiu que estava a aprender coisas novas, uma das utentes sentiu-se frustrada por não acertar. | Sessão 6 |
| | | De forma muito entusiasta | As utentes escolheram os “presentes mentais” umas para as outras de forma muito entusiasta, uma das utentes ofereceu a duas utentes que vêm muito mal uma melhor visão, o que as deixou muito emocionadas e levou a que todas batessem palmas. | Sessão 7 |
| | | As utentes é que decidiram | Na atividade “Quem Falta” as utentes é que decidiram quais as utentes que deveriam ficar escondidas de acordo com as utentes que tinham que adivinhar. | |
| | | Mostraram-se satisfeitas por partilhar momentos das suas vidas | As utentes mostraram-se satisfeitas por partilhar momentos das suas vidas na atividade “Boas Novas e Más Novas” com as outras utentes, as quais estavam visivelmente atentas às partilhas e confortavam a utente que estava a falar quando o assunto era mais delicado. | Sessão 8 |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|--|----------|
| | | Optaram por partilhar só coisas boas | Houveram utentes que optaram por partilhar só coisas boas que lhes tinham acontecido durante a semana na atividade “Boas Novas e Más Novas”. | |
| Necessidades sentidas pelos idosos | Apresentaram alguma frustração | | Algumas utentes apresentaram alguma frustração pelo facto de outras utentes terem mais dificuldades em compreender as atividades a realizar | Sessão 1 |
| | | Dificuldade em ouvir | As utentes demonstraram alguma dificuldade em ouvir os sons. | |
| | Acharam difícil | Algumas idosas sentiram-se desmotivadas com a atividade “Puzzle” porque acharam difícil e precisaram de ajuda para completa-la. | Sessão 2 | |
| | Algumas dificuldades | Ajudaram uma utente com algumas dificuldades a posicionar-se para atirar a bola. | Sessão 3 | |
| | Elas próprias desfizeram os nós que encurtavam o cordel | Na atividade “ Enfiar a Caneta na Garrafa” as utentes acharam que o cordel em que a caneta estava amarrada deveria estar mais longo, pelo que elas próprias desfizeram os nós que encurtavam o cordel. | | |
| | Dificuldades em estar muito tempo em pé | Algumas utentes que têm mais dificuldades em estar muito tempo em pé optaram por fazer a atividade “Agarra a Bola” sentadas. | | Sessão 4 |

| | | | | |
|--|------------------------------------|---|--|----------|
| | | Tinham vontade de fazer mais atividades | No fim da sessão as utentes perguntaram se já tinha acabado, que tinham vontade de fazer mais atividades. | Sessão 5 |
| | | Sentiu-se frustrada por não acertar | Algumas adivinhas e provérbios eram mais invulgares para dificultar um pouco a atividade, a maior parte das idosas gostou porque sentiu que estava a aprender coisas novas, uma das utentes sentiu-se frustrada por não acertar. | Sessão 6 |
| | | Duas utentes que vêm muito mal | As utentes escolheram os “presentes mentais” umas para as outras de forma muito entusiasta, uma das utentes ofereceu a duas utentes que vêm muito mal uma melhor visão, o que as deixou muito emocionadas e levou a que todas batessem palmas. | Sessão 7 |
| | | Podiam desabafar | As utentes disserem que gostaram muito da atividade “Boas Novas e Más Novas” porque assim podiam desabafar. | Sessão 8 |
| | Motivação demonstrada pelos idosos | Já se encontrava no local | Parte do grupo que participou na sessão já se encontrava no local de realização da mesma antes da hora marcada. | Sessão 1 |
| | | Apresentaram alguma frustração | Algumas utentes apresentaram alguma frustração pelo facto de outras utentes terem mais dificuldades em | |

| | | | | |
|--|--|---|--|----------|
| | | | compreender as atividades a realizar. | |
| | | Levantavam o braço quando já sabiam | Na atividade “à Caça dos dos Provérbios” levantavam o braço quando já sabiam e quando era revelada a solução explicavam às colegas que não tinham acertado porque é que a imagem correspondia a tal provérbio. | |
| | | não conseguiram adivinhar muitos sons | As utentes mostraram-se um pouco desmotivadas com a atividade “Que som é este?” porque não conseguiram adivinhar muitos sons. | Sessão 2 |
| | | Já se encontravam no local | 7 utentes já se encontravam no local de realização das atividades antes do horário estabelecido. Outros 3 utentes juntaram-se ao grupo sem ser preciso insistir. | |
| | | Atividades também na parte da tarde | Algumas utentes perguntaram se era possível que houvesse atividades também na parte da tarde. | |
| | | Motivadas pela dificuldade | Outras sentiram-se motivadas pela dificuldade da atividade. | |
| | | Estavam 8 utentes no local estabelecido | Já estavam 8 utentes no local estabelecido para a realização das atividades antes do horário afixado. As restantes idosas após serem lembradas das atividades que iriam decorreram acederam | Sessão 3 |

| | | | | |
|--|--|-------------------------------|---|----------|
| | | | imediatamente em participar sem ser necessário insistir. | |
| | | Começaram a bater palmas | As utentes começaram a bater palmas, de forma espontânea, quando uma das utentes acertava com a bola no cesto e incentivavam-se umas às outras para a realização do exercício | |
| | | Aplaudiram as idosas | Na atividade “Enfia a Caneta na Garrafa” algumas concorrentes não a realizaram mas aplaudiram as idosas que a conseguiram fazer. | |
| | | As utentes aplaudiram | No fim da atividade relaxamento, as utentes aplaudiram, de forma espontânea, e mostraram-se satisfeitas com a forma como decorreu a sessão. | |
| | | Já estavam à espera | Alguns utentes já estavam à espera para a realização da atividade. | |
| | | As utentes batiam palmas | Nas atividades “Bowling” e “Baliza” as utentes batiam palmas quando cada idosa atirava a bola quer derrubasse as garrafas e entrasse na baliza quer não. | Sessão 4 |
| | | Palavras de incentivo | As utentes diziam palavras de incentivo quando cada idosa realizava a atividade. | |
| | | Agradeceram pelas atividades. | No fim da atividade de relaxamento as idosas bateram palmas e | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------|
| | | | agradeceram pelas atividades. | |
| | | Já se encontrava no local | A maior parte dos utentes já se encontrava no local de realização das atividades, depois de informados outros utentes se juntaram ao grupo. | Sessão 5 |
| | | Já se encontravam no local | Quase todos os idosos que participaram da sessão já se encontravam no local, os restantes chegaram pouco depois. | Sessão 6 |
| | | Respondiam prontamente a quase todas | As utentes mostraram-se atentas quando eram perguntados as adivinhas e provérbios e respondiam prontamente a quase todas. | |
| | | Já se encontravam no local | Os utentes já se encontravam no local de realização das atividades antes da hora estabelecida. | Sessão 7 |
| | | Disponibilizaram-se para ser as primeiras a participar | Na atividade “Quem falta” as utentes disponibilizaram-se para ser as primeiras a participar e quando uma acabava a atividade outra queria logo ser a seguinte a esconder-se ou a sair da sala para adivinhar quem faltava. | |
| | | Batiam palmas | As idosas batiam palmas quando uma das participantes adivinhava quem faltava. | |
| | | Já se encontravam no local | Os utentes já se encontravam no local de realização das | Sessão 8 |

| | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|
| | | | atividades antes da hora estabelecida. | |
| | | Haver mais atividades | No fim da sessão as utentes perguntaram quando é que ia haver mais atividades e disseram sentir muita pena por acabar. | |

Apêndice XI

Ficha de Autoavaliação da Sessão

Ficha de Autoavaliação da sessão

Data: _____

O que achou das atividades realizadas?

Assinale com um X a resposta.

| | Gostei  | Mais ou menos  | Não gostei  |
|------------------|--|--|--|
| Avaliação | | | |

Sessão de Atividades:

Qual foi a atividade que mais gostou de fazer? _____

Porquê? _____

Qual foi a atividade que menos gostou de fazer? _____

Porquê?

Apêndice XII

Análise de Conteúdo das Fichas de Autoavaliação das Sessões

| Análise de Conteúdo das Fichas de Autoavaliação das Sessões | | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------|--|----------------|
| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto | Sessões |
| Atividades realizadas no projeto segundo a percepção dos idosos | Gostos e interesses dos idosos | Adivinhar | “De adivinhar quem era”. | Sessão 1 |
| | | Facilidade | “Porque vi que tinha facilidade (identificar as vozes).” | |
| | | Engraçado | “Achei engraçado (atividade de apalpar os objetos)”. | |
| | | Útil | “Porque é útil para nós.” | |
| | | Memória | “É bom para a memória.” | |
| | | Dialogar | “ De dialogar.” | |
| | | Ontem | “Gostei mais de ontem.” | Sessão 2 |
| | | Sabia mais coisas | “Correu-me melhor (ontem) sabia mais coisas.” | |
| | | Aprender | “Gosto de aprender coisas novas.” | |
| | | Figuras com fósforos | “Gostei de fazer aquelas figuras com os fósforos.” | |
| | | Engraçado | “A dos fósforos foi engraçado fazer aquelas coisas.” | |
| | | Diferente | “É diferente.” | |
| | | Era o que eu fazia | “Gostei muito era o que eu fazia.” | |
| | | Diferente | “Foi diferente, engraçado.” | |
| | | Exercício | “Pelo exercício.” | Sessão 3 |
| | | Utilidade | “Porque tem muita utilidade.” | |
| | | Música | “ (...) Gostei da música.” | |
| | | Não vejo bem | “Como não pude fazer e não vejo bem não gostei.” | |

| | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------|--|----------|
| | | Exercícios | “Porque é bom fazer os exercícios.” | Sessão 4 |
| | | Falar | “De falar com a minha professora.” | Sessão 5 |
| | | Engraçada | “Foi engraçada (a atividade).” | |
| | | Interessante | “De todas foi muito interessante.” | Sessão 6 |
| | | Qualidades das pessoas | “De saber as qualidades das pessoas.” | Sessão 7 |
| | | Jogo de esconder | “O jogo de esconder lembrei-me da minha meninice.” | |
| | | Conversar | “De conversarmos, de falarmos das nossas coisas.” | Sessão 8 |
| | | Achei engraçado | “Dos gestos (mímica) achei engraçado.” | |
| | Necessidades sentidas pelos idosos | Fez-me bem | “(…) Fez-me bem (realizar as atividades).” | Sessão 1 |
| | | Vejo mal | “Vejo mal” | Sessão 2 |
| | | Ocupada | “Porque me senti muito ocupada.” | |
| | | Úteis | “Porque são úteis para a nossa idade.” | Sessão 3 |
| | | Memória | “(…) é bom para a memória para tudo o corpo também.” | |
| | | Faz bem | “Porque faz bem (atividade de relaxamento).” | |
| | | Corpo e a cabeça | “Fazem bem ao corpo e a cabeça.” | |
| | | Memórias | “Faz avivar as nossas memórias.” | Sessão 6 |
| | | Nossas idades. | “Porque são coisas para as nossas idades.” | Sessão 8 |
| | | Tirar algumas dúvidas | “(…) tenho a ocasião de tirar algumas dúvidas.” | |
| | | Movimentar os membros | “Porque movimentei os meus membros.” | Sessão 4 |
| | | Esclarecimentos | “Porque fiquei com | Sessão 5 |

| | | | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------|--|----------|
| | | | alguns esclarecimentos onde tinha dúvidas.” | Sessão 7 |
| | | Boas para a idade | “Porque são todas boas para a nossa idade.” | |
| | | Dúvidas | “Tirei algumas dúvidas que ainda tinha.” | |
| | Motivação sentida pelos idosos | Adivinhar | “Porque consegui adivinhar”. | Sessão 1 |
| | | Adivinhar | “Não adivinhei nenhum”. | |
| | | identificar | “Não consegui identificar (os sons)”. | |
| | | Não perceberam ou não ouviram | “(…) reconheço que as pessoas ou não perceberam ou não ouviram, por dificuldade de audição.” | |
| | | Conhecimento | “Porque nasceu em mim mais conhecimento.” | Sessão 6 |
| | | Maravilhosas | “Porque são todas maravilhosas.” | |
| | | Participar | “Todas fiquei satisfeita de participar.” | Sessão 7 |

Apêndice XIII

Guião – Entrevista de Grupo

| Guião – Entrevista de Grupo | | |
|--|---|---|
| Objetivo Geral | Objetivos Específicos | Tópicos |
| Perceção dos idosos sobre as atividades realizadas | Em que medida as atividades realizadas ocorreram de acordo com o gosto e interesses dos idosos? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gostaram de participar nestas atividades? Porquê? 2. O que acharam dos vários tipos de atividades? Porquê? 3. - Das atividades feitas de quais é q gostaram mais e quais as que gostaram menos? Porquê? 4. As atividades foram de acordo com o vosso gosto? |
| | Em que medida as atividades realizadas ocorreram de acordo com as necessidades dos idosos? | <ol style="list-style-type: none"> 5. Acham que estas atividades vos ajudaram de alguma forma? 6. Consideraram as atividades adequadas para as vossas necessidades? |
| | Em que medida as atividades realizadas conseguiram motivar os idosos? | <ol style="list-style-type: none"> 7. Sentiram-se motivadas para a chegada do dia da atividade? 8. O que é que estas atividades trouxeram de novo? |

Apêndice XIV

Transcrição da Entrevista de Grupo

Transcrição da Entrevista de Grupo

Entrevistadora - Gostaram de participar nestas atividades? Porquê?

D. Ilda – Sim sim eu gostei é sempre bom. É bom podemos ter mais conhecimentos e é bom dialogar.

D. Arlete – Eu gostei. Eu porque é coisas que nós desconhecíamos já com a nossa idade e agora vamos renovar muitas coisas de quando eramos mais novas e com a nossa idade essas perguntas e essas coisas que a gente fez é muito importante para a nossa idade e para o nosso cérebro.

D. Graciete – Acho que foi uma mais valia para atenuar o passar do tempo, por exemplo as atividades muitas vezes para mim que não tenho quase visão nenhuma eu certas atividades que elas têm ali que é de aplicar a vista.

Entrevistadora - São muitas atividades de artes plásticas?

D. Graciete - Sim e então estas coisas para mim são boas que não tenho que aplicar a vista.

D. Arlete – Olhe ajudam-nos a viver, a viver.

D. Graciete – Exatamente... É uma ajuda muito boa.

D. Arlete – É sim senhora.

Entrevistadora - E a D. Aliete o que acha?

D. Aliete - Eu acho que tão a fazer bem e para mim foi muito bom.

Entrevistadora - E a D. Laura?

D. Laura – Eu gostei muito porque são coisas que não vivi que durante a minha vida a minha profissão não me deixava e agora que estou na reforma, gostei muito das perguntas e das respostas, estou a desenvolver a minha memória.

Entrevistadora – E a senhora D. Joana?

Eu gostei muito nunca pensei que pudesse fazer estas coisas, que eu tive um AVC e há muitas coisas que eu não me lembro.

Entrevistadora - O que acharam dos vários tipos de atividades?

D. Laura – Gostei de todas. Todas puxavam pela cabeça.

D. Arlete – É verdade sim senhora cada uma da sua maneira dava-nos alegria, é verdade.

D. Graciete – Foram boas que foram diferentes porque também se for sempre as mesmas aborrece também.

D. Ilda – Para mim todas são boas para não estar-mos paradas.

D. Aliete – É verdade.

D. Laura – É mesmo dava entusiasmo.

Entrevistadora - E a D. Rosário?

D. Rosário – Eu gostei muito de todas porque porque consegui fazer as coisas porque há muitas coisas que fazem aqui (ARPI) mas por causa da minha vista não consigo fazer mas gostava de fazer.

Entrevistadora – E a D. Joana o que achou?

D. Joana – Gostei de todas, as de memória são boas por causa do AVC que tive.

D. Laura – É verdade essas é que são boas essas é que são boas para melhorar.

D. Arlete – Exatamente.

Entrevistadora - Das atividades feitas de quais é q gostaram mais?

D. Laura – Eu gostei de todas mas aquelas, aquelas para a memória é assim, para mim é para mim são aquelas que me faz mais falta.

D. Graciete – Eu também para mim são melhores essas agora as outras pessoas não sei.

D. Arlete – Eu gostei de todas, é que foi mesmo de todas.

D. Rosário – Eu achei muito engraçada aquela dos gestos, saiu-me uma coisa que eu soube fazer, uma coisa do meu tempo.

Entrevistadora – A mimica?

D. Rosário – Sim isso aquela da vaca, de ordenhar a vaca foi engraçada.

E a D. Ilda?

D. Ilda – Eu gostei de todas foram todas boas.

Entrevistadora - E você D. Aliete qual é que gostou mais?

D. Aliete – Eu também gostei de todas.

Entrevistadora – E a D. Joana?

D. Joana – Eu também, gostei daquelas de ginástica com a bola eu acertava.

Entrevistadora – E quais as que gostaram menos?

D. Ilda – Eu gostei de todas para mim todas são boas.

D. Laura – Eu também gostei de todas, eram coisas novas, diferentes.

D. Graciete – Eu gostei menos daquelas que eu não acertava (risos).

D. Laura – Essas também fazem falta pa gente evoluir.

D. Arlete – Exatamente.

Entrevistadora – E a D. Rosário?

D. Rosário – Para mim foram todas boas.

Entrevistadora – E a D. Aliete e a D. Joana o que acharam?

D. Aliete – Foram todas boas fazem todas falta.

D. Joana – Eu gostei de todas.

Entrevistadora - **Acham que estas atividades vos ajudaram de alguma forma?**

D. Laura – Para mim ajudaram muito porque são coisas que a gente precisa para treinar a memória.

D. Arlete – Pois com a idade que a gente tem é destas coisas que a gente precisa.

D. Ilda – E ajudou-nos a passar bem os dias e não pensarmos cá em certas coisas.

D. Graciete – É verdade para mim também ajudou, não falhei um dia.

D. Arlete – Eu também vim sempre.

Entrevistadora – **É verdade as que estão aqui vieram a todas as sessões.**

D. Rosário – Para mim também ajudaram porque eu podendo fazer gosto de fazer sinto-me bem a fazer as coisas.

D. Joana – Eu também gosto de fazer as coisas.

Entrevistadora - **E a D. Aliete?**

D. Aliete – Ajudam porque são boas.

Entrevistadora - **As atividades foram de acordo com o vosso gosto?**

D. Graciete – Para mim sim que eu gosto de coisas que façam pensar gostei mais dessas do que as de ginástica.

D. Laura – Mas todas fazem falta, para mim eu gostei, foram coisas com interesse.

D. Ilda – É verdade davam interesse a gente ficava sempre à espera da próxima aula.

D. Arlete – É mesmo foram coisas que a gente gostou de fazer.

D. joana – Eu gostei.

D. Rosário – Para mim foram muito engraçadas foi bom.

Entrevistadora – E para si D. Aliete?

D. Aliete – Eu gostei eram coisas de jeito.

Entrevistadora - Sentiram-se motivadas para a chegada do dia da atividade?

D. Laura – Eu ia sempre ver para não me esquecer do dia.

D. Arlete – É verdade tavamos sempre desejando que viesse.

D. Ilda – É verdade tavamos sempre à espera do dia.

D. Rosário – Eu perguntava sempre a elas.

D. Graciete – É verdade falavamos todas que era à terça e quarta mas a gente não se esquecia.

D. Aliete – Eu gostava desses dias pa fazermos alguma coisa com interesse.

Entrevistadora - E a D. Joana?

D. Joana – Eu fiquei muito contente de fazer estas coisas.

Entrevistadora – Estas atividades trouxeram algo de novo?

D. Laura – sim sim sim é muito diferente do que temos aqui por isso é que estamos satisfeitas de ter estas aulazinhas em conjunto.

D. Aliete – É verdade aqui é sempre a mesma coisa já não dá interesse.

D. Arlete – É que fizemos coisas engraçadas, diferentes.

D. Joana – Eu gostei do que fizemos.

D. Arlete – Trouxeram coisas novas sim senhora que nunca fizemos aqui e que são boas pa gente.

D. Ilda – Aquela dos palitos que nunca tinha visto foram muitas coisas diferentes.

D. Laura – E com interesse.

D. Graciete – É verdade foram coisas diferentes que podíamos fazer aqui.

Entrevistadora - E consideraram as atividades adequadas para as vossas necessidades?

D. Laura – Sim estão.

D. Ilda – Estão porque ajudam.

D. Arlete – Exatamente são coisas boas para a nossa idade.

D. Graciete – Sim Sim são boas para o que precisamos na nossa idade.

D. Rosário – São boas para quem tem pouca vista como eu foram boas.

D. Aliete – Para mim também são boas.

Entrevistadora – E para a D. Joana?

D. Joana – Eu acho que também foram boas.

Apêndice XV

Análise de Conteúdo da Entrevista de Grupo

| Análise de Conteúdo - Entrevista de Grupo | | | |
|---|--------------------------------|--|---|
| Categoria | Subcategoria | Unidade de Registo | Unidade de Contexto |
| Atividades realizadas no projeto segundo a percepção dos idosos | Gostos e interesses dos idosos | Ter mais conhecimentos, dialogar | “ (...) É bom podemos ter mais conhecimentos e é bom dialogar.” |
| | | Renovar coisas de quando eram mais novas | “Eu porque é coisas que nós desconhecíamos já com a nossa idade e agora vamos renovar muitas coisas de quando eramos mais novas (...)” |
| | | Muito importante para a idade e para o cérebro | “ (...) e com a nossa idade essas perguntas e essas coisas que a gente fez é muito importante para a nossa idade e para o nosso cérebro.” |
| | | Uma mais-valia | “Acho que foi uma mais valia para atenuar o passar do tempo (...)” |
| | | Perguntas e respostas | “Eu gostei muito porque são coisas que não vivi que durante a minha vida a minha profissão não me deixava e agora que estou na reforma, gostei muito das perguntas e das respostas (...)” |
| | | Puxavam pela cabeça | “Gostei de todas. Todas puxavam pela cabeça.” |

| | | | |
|--|------------------------------------|---|--|
| | | Para a memória | <p>“Gostei de todas, as de memória são boas por causa do AVC que tive.”</p> <p>“Eu gostei de todas mas aquelas, aquelas para a memória é assim, para mim é para mim são aquelas que me fazem falta.”</p> |
| | | Aquela dos gestos | <p>“Eu achei muito engraçada aquela dos gestos, saiu-me uma coisa que eu soube fazer, uma coisa do meu tempo.”</p> |
| | | Gostei de todas | <p>“Eu também gostei de todas.”</p> |
| | | Daquelas de ginástica | <p>“Eu também, gostei daquelas de ginástica com a bola eu acertava.”</p> |
| | | Coisas que façam pensar | <p>“Para mim sim que eu gosto de coisas que façam pensar gostei mais dessas do que as de ginástica.”</p> |
| | | Foram todas com interesse | <p>“Eu gostava desses dias para fazermos alguma coisa com interesse.”</p> |
| | | Muito engraçadas | <p>“É que fizemos coisas engraçadas, diferentes.”</p> |
| | Necessidades sentidas pelos idosos | São boas não tem que se aplicar a vista | <p>“(…) por exemplo as atividades muitas vezes para mim que não tenho quase visão nenhuma eu certas atividades que elas têm ali que é de</p> |

| | | | |
|--|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | | <p>aplicar a vista.”</p> <p>“Sim e então estas coisas para mim são boas que não tenho que aplicar a vista.”</p> <p>“Eu gostei muito de todas porque porque consegui fazer as coisas porque há muitas coisas que fazem aqui (ARPI) mas por causa da minha vista não consigo fazer mas gostava de fazer.”</p> |
| | | São boas para a memória | <p>“Gostei de todas, as de memória são boas por causa do avc que tive.”</p> <p>“(…) aquelas para a memória é assim, para mim é para mim são aquelas que me faz mais falta.”</p> |
| | | Para treinar a memória | <p>“Para mim ajudaram muito porque são coisas que a gente precisa para treinar a memória.”</p> <p>“ Pois com a idade que a gente tem é destas coisas que a gente precisa.”</p> |
| | | Ajuda a passar bem os dias | <p>“E ajudou-nos a passar bem os dias e não pensarmos cá em certas coisas.”</p> |
| | | Para a idade | <p>“Exatamente são coisas boas para a nossa idade.”</p> |
| | Motivação sentida pelos idosos | Alegria | <p>“É verdade sim senhora cada uma da</p> |

| | | | |
|--|--|-----------------------------|---|
| | | | sua maneira davamos alegria, é verdade.” |
| | | Diferentes | “Foram boas que foram diferentes porque também se for sempre as mesmas aborrece também.” “Eu também gostei de todas, eram coisas novas, diferentes.” |
| | | Entusiasmo | “É mesmo dava entusiasmo.” |
| | | Não acertava | “Eu gostei menos daquelas que eu não acertava (risos).” |
| | | Davam interesse | “É verdade davam interesse a gente ficava sempre à espera da próxima aula.” |
| | | Não se esqueciam do dia | “Eu ia sempre ver para não me esquecer do dia.” |
| | | Sempre desejando que viesse | “É verdade tavamos sempre desejando que viesse.” |
| | | À espera do dia | “É verdade tavamos sempre à espera do dia.” |
| | | Alguma coisa com interesse; | “Eu gostava desses dias pa fazermos alguma coisa com interesse.” |
| | | Muito diferente; | “sim sim sim é muito diferente do que temos aqui por isso é que estamos satisfeitas de ter estas aulazinhas em conjunto.” |

| | | | |
|--|--|--------------------|--|
| | | Coisas novas; | “Trouxeram coisas novas sim senhora que nunca fizemos aqui e que são boas pa gente.” |
| | | Coisas diferentes. | “É verdade foram coisas diferentes que podíamos fazer aqui.” |

Apêndice XVI

Fotos das Atividades Realizadas no Projeto

Fotos das Atividades Realizadas no Projeto

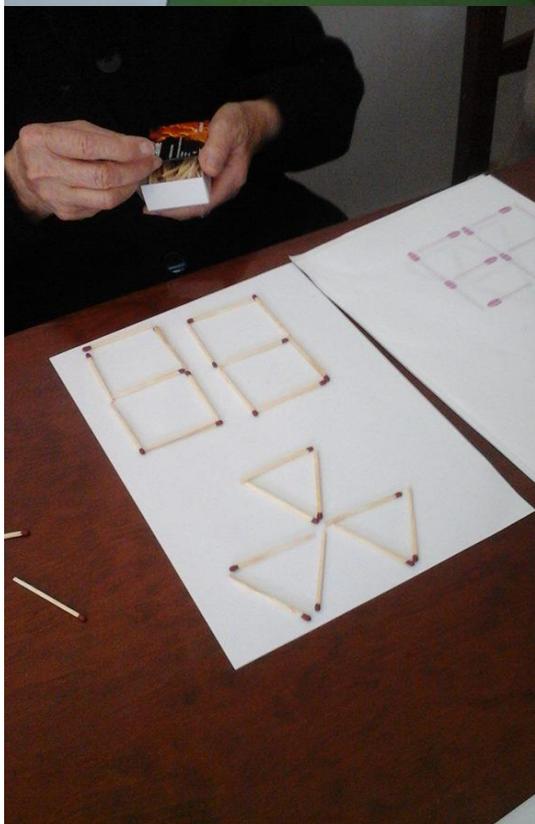
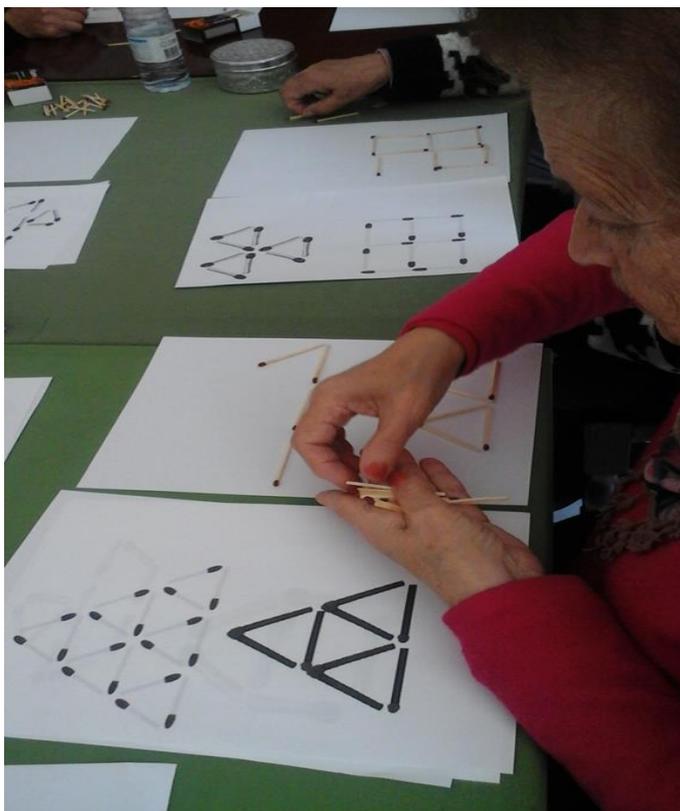
Atividade “Usando o Tato”



Atividade “Atenção aos Pormenores”



Atividade “ Jogo dos Fósforos”



Atividade “O Puzzle”



Atividade “Exercícios de Aquecimento”



Atividade “Acerta no Cesto”



Atividade “ Enfiar a Caneta na Garrafa”



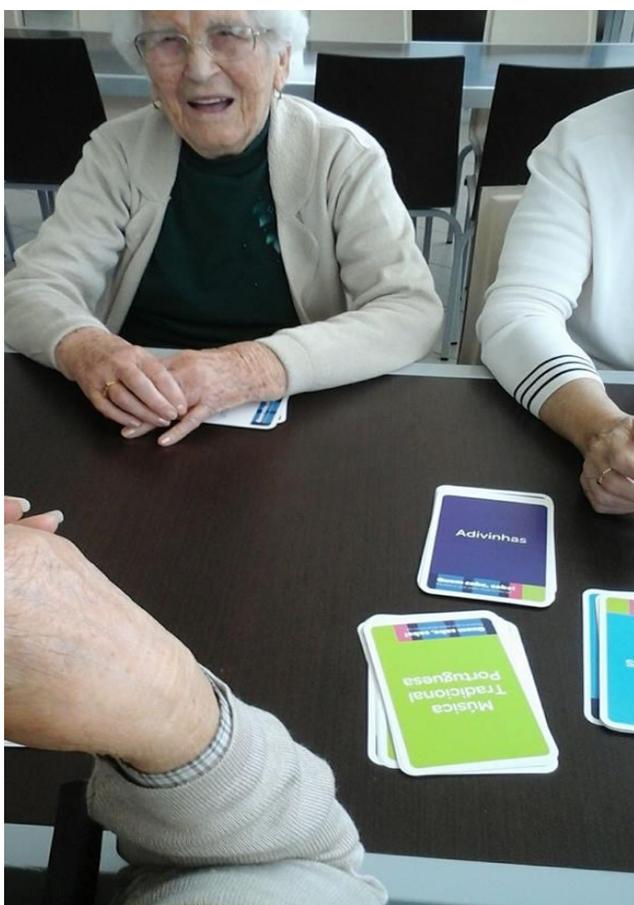
Atividade “ Bowling”



Atividade “Descobre a Palavra”



Atividade “Jogo Quem Sabe Sabe”



Atividade “Representar uma Ação”

