

Um Retrato do Olhar - Conversas à Volta de Fotografias

Relatório de Projeto

Jéssica Catarina M. Pais

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Filipa Rodrigues

Professora Doutora Maria São Pedro Lopes

Leiria, novembro, 2020

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

Agradecimentos

O presente relatório de projeto é o culminar de um percurso, rico em aprendizagens e experiências. Este percurso não seria possível sem o apoio precioso de várias pessoas.

Em primeiro lugar gostaria de expressar um agradecimento muito especial às minhas orientadoras, às professoras doutoras Filipa Rodrigues e Maria São Pedro, que com toda a paciência e empenho sempre me auxiliaram, por todos os ensinamentos e críticas construtivas, por todo o incentivo e disponibilidade.

Desejo igualmente agradecer a toda a família, especialmente à minha avó Maria de Lourdes, ao meu namorado João e amigos próximos por todo o apoio incondicional, por todo o incentivo e por me encorajarem a fazer mais e melhor e a não desistir, por acreditarem em mim, não posso deixar de referir um agradecimento por ouvirem a leitura deste relatório vezes e vezes sem conta e por toda a paciência nos dias difíceis.

Agradeço também à Associação e aos idosos que me apoiaram e tornaram possível a realização deste trabalho.

Dedico este relatório de projeto aos meus avós Maria de Lourdes e Adriano Marques por estarem sempre ao meu lado na jornada que é a vida. Por me transmitirem ensinamentos e sabedoria, por todo o amor incondicional. Sou imensamente grata, são fontes de força e inspiração. Amo-vos imensamente.

A população portuguesa é uma população envelhecida. Importa assim pensar sobre este conceito – envelhecer - o que significa envelhecer? Para além da complexidade, este conceito traz consigo uma série de transformações biológicas, cognitivas, físicas e sociais. Estas podem comprometer o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa idosa e um exemplo disso é a memória, capacidade que com o passar do tempo pode-se ir debilitando. Perante este panorama importa criar respostas que vão ao encontro das necessidades e interesses das pessoas idosas. O Técnico Social com um olhar atento, criatividade, flexibilidade e empatia, cria projetos participativos que, para além de valorizarem a pessoa idosa, permitem a aprendizagem, o desenvolvimento e estimulação de competências e capacidades, proporcionam também o combate ao isolamento e à solidão. Indo ao encontro desta realidade este projeto, tendo por base a metodologia da investigação- ação, teve como principal objetivo compreender de que forma a Fotografia pode ser um meio de estimulação da memória. Sendo a Fotografia uma linguagem artística muito abrangente, neste projeto seguiu-se o caminho da Foto-elicitación. Este relatório intitulado “Um Retrato do Olhar - Conversas à Volta de Fotografias”, encontra-se organizado em três partes. Primeiramente é apresentado no primeiro capítulo o enquadramento teórico, onde se aborda o tema do envelhecimento, a memória, a comunicação e interação, a arte e o idoso, Fotografia e Foto-elicitación e os conceitos associados. Em seguida, incluímos um segundo capítulo que contextualiza a instituição e o grupo de participantes, refere o paradigma de investigação e expõe a metodologia e o desenho do projeto e por fim, no âmbito do terceiro capítulo, apresentámos e analisámos os resultados obtidos, formulando as respetivas conclusões, ao qual se segue a secção dos Anexos. Pretende-se com este trabalho refletir e trazer ao debate informações pertinentes acerca do tema envelhecimento e memória, e que seja o mote para o surgimento de outros projetos, de filiação artística, sendo esta uma poderosa ferramenta para superar limitações e adversidades que advêm com o processo de envelhecimento, em particular em contexto institucional.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Memória; Comunicação; Investigação- ação; Fotografia; Foto-elicitación.

The Portuguese population is essentially an aged population. It is important to think about this concept, aging, what does it mean to age? Beyond of its complexity, this concept brings a lot of biological, cognitive, physical and social transformations. These can compromise the well-being and quality of life of the senior, one example of this is the memory, a faculty that deteriorates over time. When facing this, it is important to create answers that satisfy the needs and interests of seniors. The social worker, with a keen eye, creativity, flexibility and empathy, creates participatory projects, that besides valuing seniors, allow learning, developing and stimulating skills and abilities, in order to fight isolation and loneliness. When facing the reality of this project, based on the methodology of action research, it had as main objective understanding how Photography can be a means of stimulating memory. Photography is a very embracing artistic language and this project followed the way of Photoelicitation.

This report, titled “A portrait of the gaze - Conversations around photos”, is organized in three parts. First a theoretical framework is presented on the first chapter, where the themes of aging, memory, communication and interaction, art and the senior, Photography and Photoelicitation are addressed.

Then a second chapter is included that contextualizes the institution and the participants, refers to the investigation paradigm and exposes the methodology and project design. In the end, on the third chapter, the results obtained are presented and analysed, formulating the conclusions, and having at the end an attachment section. The goal of this work is to reflect and bring to the debate pertinent information about the topic of aging and memory, and to be the motto for the appearance of new projects, of artistic filiation, being this a powerful tool to surpass limitations and adversities that come with the process of aging, particularly in an institutionalized context.

Keywords: Senior; Memory; Communication; Research action; Photography; Photoelicitation.

Índice geral

Agradecimentos.....	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice geral	iv
Índice de figuras/ gráficos/ tabelas	vi
Lista de abreviaturas	vii
Introdução	1
Cap. I- Enquadramento Teórico	3
1.1. Envelhecimento e Velhice	3
1.2. O Idoso e as respostas institucionais.....	10
1.2.1. O papel do Animador Sociocultural	14
1.3. Saúde e Envelhecimento Ativo.....	15
1.4. Memória, Comunicação e Interação	17
1.4.1. Memória	20
1.4.2. Comunicação e Interação.....	24
1.5. A arte e a criatividade no Idoso.....	28
1.6. A Fotografia.....	30
1.7. Foto-elicitação	32
1.7.1 O potencial da Foto-elicitação nos processos identitários	38
Cap. II- Metodologia	42
2.1. Paradigma de Investigação Qualitativa	42
2.2. Investigação-Ação	45
2.2.1. Problemática	48
2.2.2. Objetivos do estudo	48
2.3. Contextualização do estudo	49
2.3.1. Caracterização da Instituição.....	49
2.3.2. Contexto populacional/ Grupo	55
2.3.3. Caracterização do público-alvo.....	57
2.4. A Intervenção.....	59
2.5. Procedimentos de recolha de dados	61

2.5.1. Diário de Bordo	61
2.5.2. Observação Participante	62
2.5.3. Entrevistas Semiestruturadas	64
Cap. III- Apresentação, análise e discussão dos dados	66
3.1. Procedimentos de Análise dos dados	66
3.1.1. Análise de conteúdo do Diário de Bordo	66
3.1.2. Análise de conteúdo das Entrevistas Semiestruturadas.....	70
3.1.3. Análise de conteúdo dos dados de “Um retrato do olhar- Conversa à volta de fotografias”	77
3.2. Interpretação e Discussão dos dados	81
Conclusão.....	85
Limitações do estudo.....	86
Bibliografia e Webgrafia.....	87
Índice de Anexos.....	i
Índice de Apêndices.....	i
Anexos	ii
Apêndices	vii

Índice de figuras/ gráficos/ tabelas

Tabela I – Interesses dos idosos “do antigamente”	56
Tabela II – Interesses dos idosos “do agora”	56
Tabela III – Análise do conteúdo do Diário de Bordo.....	67
Tabela IV – Análise do conteúdo das Entrevistas Semiestruturadas.....	71
Tabela V – Idosa A – Projeto “Um Retrato do Olhar- Conversas à volta de fotografias”	77
Tabela VI – Idosa B – Projeto “Um Retrato do Olhar- Conversas à volta de fotografias”	78
Tabela VII – Idosa C – Projeto “Um Retrato do Olhar- Conversas à volta de fotografias”	79

Lista de abreviaturas

AVC Acidente Vascular Cerebral

IA Investigação- Ação

INS Inquérito Nacional de Saúde

IPSS Institutos Particulares de Solidariedade Social

Introdução

O projeto de intervenção e animação artísticas aqui descrito foi elaborado no âmbito do Mestrado de Intervenção e Animação Artísticas.

Este projeto, que envolve as dimensões cíclicas de investigação-ação (de intervenção e reflexão), foi realizado numa Associação situada no concelho da Marinha Grande, na qual se verificou, aquando de um primeiro contacto com utentes e responsáveis, a pouca disponibilização de projetos de cariz artísticos dirigidos aos idosos que então frequentavam o regime de Centro de Dia e Centro de Convívio. A Associação que acolheu o nosso propósito investigativo é denominada Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego.

Numa primeira abordagem de análise documental, um dos primeiros desafios foi conhecer a missão, visão, valores e princípios da Associação, assim como os projetos e respetivas atividades projetadas e/ou em curso.

A fim de conhecer o grupo de idosos, os seus interesses, características e necessidades realizaram-se algumas atividades de diagnóstico (pré-intervenção). Destas atividades compreendemos a necessidade da estimulação das áreas relacionadas com a memória, tendo esta necessidade sido confirmada através de conversas informais, tanto com os idosos como com a Animadora presente na instituição, que acompanha o grupo diariamente.

Desde o início da investigação, a Diretora Técnica e a Animadora mostraram interesse em que fossem abordados “projetos de artes”, mais especificamente as artes visuais. A partir desta sugestão, a qual foi aceite com agrado, surgiu uma pergunta de partida e enunciados os respetivos objetivos.

Assim, partimos da questão: De que forma a Fotografia pode contribuir para a estimulação da memória?

Tendo sido identificados um objetivo geral e cinco objetivos específicos, nomeadamente: Objetivo geral: Compreender de que forma a Fotografia e técnicas associadas, como a Foto-elicitación, podem ser um meio de estimulação de memória;

E os objetivos secundários: Estimular e desenvolver a expressão, comunicação e interação entre idosos; Ativar as capacidades de concentração, memória e raciocínio; Criar momentos de reflexão e partilha de forma lúdica e interativa; Proporcionar bem-estar e qualidade de vida dos idosos; Valorizar as competências, capacidades, experiências, saberes e histórias de vida dos idosos, através da fotografia.

Cap. I- Enquadramento Teórico

1.1. Envelhecimento e Velhice

Em pleno século XXI ocorre em Portugal e noutros países da Europa um fenómeno demográfico, que se caracteriza pelo aumento da esperança média de vida e da população idosa e um decréscimo da natalidade e da população jovem.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística a 31 de dezembro de 2018 “a população residente em Portugal foi estimada em 10 276 617 pessoas, menos 14 410 que em 2017”. No que diz respeito à população com menos de 15 anos verificou-se uma diminuição de 16 330 pessoas, atingindo o seguinte valor 1 407 566 pessoas. Contrariamente a população idosa com idade igual ou superior a 65 anos aumentou cerca de 30 951 pessoas, passando o indicador para 2 244 225 pessoas. Este último grupo possui um peso muito grande na população total representado cerca de 21, 8% (Instituto Nacional de Estatística, 2018, p. 1).

Mantendo o padrão a população mais idosa, isto é, o número de pessoas com idades iguais ou superiores a 85 anos, foi ampliado para 310 274 pessoas, o que significa um crescimento de cerca de 12 736 pessoas: “Em 2018, uma em cada duas pessoas residentes em Portugal tinha acima de 45,2 anos, o que representa um acréscimo de 4,4 anos em relação a 2008” (Instituto Nacional de Estatística, 2018, p. 1).

Perante este panorama o Instituto Nacional de Estatística prevê que este fenómeno se manterá por largos anos, chegando até Portugal a perder população, passando “dos atuais 10, 3 milhões para 7, 9 milhões de residentes, ficando abaixo dos 10 milhões em 2033”. A população mais jovem continuará a diminuir, enquanto a mais velha continuará a aumentar substancialmente. A juntar-se a esta situação os indices de natalidade continuarão a decrescer (ibidem).

Portanto a população portuguesa é uma população essencialmente envelhecida. O conceito de envelhecimento apresenta-se por ser muito complexo, abrangente e conseqüentemente de difícil definição. A temática do envelhecimento é uma área das Ciências Sociais e Humanas, assim sendo dela faz parte disciplinas díspares, mas ao

mesmo tempo complementares, tais como Psicologia, Pedagogia, Sociologia, Antropologia e Demografia.

Neste ponto do relatório irá ser abordado o tema do envelhecimento, nomeadamente ao nível da sua conceptualização e caracterização.

No artigo intitulado “O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes” é apresentado pelos autores uma definição de envelhecimento como sendo um conjunto de alterações “morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas”. Estas transformações podem levar a uma perda gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio que o rodeia¹ (Ferreira, et al, 2010, p. 1066).

De uma forma mais reflexiva, sabemos que envelhecer é inato ao ser humano, podendo-se afirmar até como sendo uma etapa da vida. Importa referir que para além de fatores biológicos existem fatores externos que influenciam o envelhecimento, por exemplo no que diz respeito ao ritmo, características, necessidades e condicionantes. São exemplos de fatores externos as condições precárias de vida e de trabalho e o conjunto de patologias e dependências físicas, mentais e psíquicas (Ferreira, et al, 2010).

As ideias apresentadas no artigo “Teorias biológicas do envelhecimento” vão de encontro à perspetiva referida anteriormente².

Portanto para estes autores “para além do nascimento e da morte, uma das certezas da vida é que todas as pessoas envelhecem”, designando mais uma vez (e tal como já foi referido anteriormente) o envelhecimento como um fenómeno que ocorre ao longo de toda a vida, que finda com a morte. Este fenómeno apresenta-se distinto de indivíduo para indivíduo (Duarte, et al, 2004, p. 82).

À medida que o ser humano envelhece dá-se a “perda da funcionalidade progressiva”, há uma maior “susceptibilidade e incidência de doenças” e o Homem aproxima-se daquilo que tem de mais certo quando nasce, a morte (ibidem, p. 82).

¹ Ferreira. Maciel. Moreira. Santos. Silva., 2010

² Duarte. Figueiredo. Mota., 2004

Apesar destas mudanças serem universais a todo o ser humano, o processo de envelhecimento é diferente de indivíduo para indivíduo, sendo a sua principal característica a heterogeneidade pois cada indivíduo possui uma forma própria de envelhecer e um ritmo diferente. Levando ao enaltecimento por uns, e ao repúdio de outros (Ferreira, et al, 2010).

O processo de envelhecimento apresenta especificidades e particularidades próprias de cada indivíduo. “Algumas pessoas, aos 60 anos, já apresentam alguma incapacidade, outras estão cheias de vida e energia aos 85 anos” (Bee, 1997).³

Cada ser humano é um ser único e idiossincrático, assim as potencialidades, capacidades e características variam de pessoa para pessoa. Esta situação ocorre inclusive com pessoas com a mesma idade cronológica, ou seja, indivíduos com a mesma idade podem encontrar-se fisicamente e cognitivamente em níveis diferentes (Feldman, et al, 2006).⁴

Esta etapa da vida, ou seja, a velhice, é caracterizada por um conjunto de aspetos “cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais” e só pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre estes aspetos. Todas estas características, peculiaridades e interações são extremamente influenciadas e condicionadas pela cultura na “qual o indivíduo está inserido”, ou seja, também o contexto cultural é determinante para a forma como se envelhece (Schneider e Irigaray, 2008, pp. 585-586).

De acordo com Fontaine (2000)⁵ é possível falar-se de três tipos de idade e estas caracterizam a velhice no seu todo, são elas: a idade biológica, a idade social e a idade cronológica.

Começando a desconstruir todos estes conceitos, a idade biológica está relacionada com a fisionomia do organismo, o que se explica pelo facto de cada órgão se transformar à mediada que o indivíduo envelhece. As funções de cada órgão podem entrar em défice

³ Bee (1997) cit por Schneider e Irigaray (2008, p. 586)

⁴ Feldman et al (2006) cit por Schneider e Irigaray (pp. 585-586)

⁵ Fontaine (2000) cit por Cancela (2008, p. 2)

adquirindo este cada vez mais probabilidade de ir perdendo a sua capacidade de autorregulação (Fontaine, 2000).⁶

A nível biológico e fisiológico, segundo a autora Dina Manuela Gomes Cancela, o corpo do ser humano pode sofrer alterações no batimento cardíaco e no funcionamento dos pulmões, fígado, rins e coração. As sensações e percepções também são áreas suscetíveis de se modificarem, por exemplo: a audição, visão e o equilíbrio do próprio corpo (Cancela, 2008).

São estas, as transformações fisiológicas que num primeiro olhar são mais visíveis num contexto de envelhecimento. Estas compreendem então alterações a nível biológico e cognitivo sendo que à medida que o tempo avança, o ser humano pode perder, gradualmente, a capacidade de assegurar o equilíbrio homeostático (Firmino, 2006).⁷

O envelhecimento fisiológico está relacionado maioritariamente com o estilo de vida que o indivíduo adota desde a infância ou adolescência até à morte. “O organismo envelhece como um todo, enquanto que os seus órgãos, tecidos, células e estruturas, sub-celulares têm envelhecimentos diferentes” (Cancela, 2008, p. 3).

Para além de fatores biológicos, isto é, os genes / genética do ser humano, o processo de envelhecimento resulta também de experiências passadas, de visões e perspetivas sobre a vida e expectativas futuras. Neste processo integra-se momentos, contextos, culturas e épocas temporais (Feldman, et al, 2006).⁸

No que diz respeito à idade psicológica, esta abarca competências comportamentais que se vão adaptando às mudanças do meio que rodeia o indivíduo. Faz parte da idade psicológica competências como a inteligência e a memória (Fontaine, 2000).⁹

Aqui é destacado, essencialmente, o declínio das funções cognitivas. As capacidades cognitivas que podem decair são fundamentalmente: a “a memória, a velocidade de pensamento, as habilidades visuoespaciais e a redução da atenção”. Deste modo as

⁶ Fontaine (2000) cit por Cancela (2008, p. 2)

⁷ Firmino (2006) cit por Cancela (2008, p. 3)

⁸ Feldman, et al (2006) cit por Schneider e Irigaray (2008, pp. 586-588)

⁹ Fontaine (2000) cit por Cancela (2008, p. 2-3)

capacidades de resolução de problemas, de compreensão de textos, de concentração em mais do que um foco de atenção, a necessidade de explicações mais pormenorizadas e completas e de mais tempo para o cálculo matemático são alguns dos exemplos de competências afetadas. Relativamente à linguagem esta pode se tornar menos clara e repetitiva (Lima, et al, 2010, pp. 68-70).

Por último a idade social está estritamente relacionada com a cultura, tradições e histórias de uma localidade ou país (por exemplo). O indivíduo posiciona-se na sociedade tendo em conta os papéis, hábitos e estatutos dos outros elementos da sociedade. Assim todo o seu trajeto e forma de viver se encontra igualmente condicionada (Fontaine, 2000).¹⁰

O contexto social, a par dos outros fatores, determina assim também, a idade da velhice. Tendo isto em conta, é importante salientar que “indivíduo” e “sociedade” são dois conceitos que se encontram estritamente relacionados. Socialmente “a pessoa mais velha, na maioria das vezes, é definida como idosa quando chega aos 60 anos, independentemente do seu estado biológico, psicológico e social” (Schneider e Irigaray, 2008, p. 586).

No intuito de facilitar uma maior compreensão deste grupo populacional, a Organização Mundial de Saúde define que a terceira idade, para efeitos de investigação, tem o seu início entre os 60 e os 65 anos. No entanto o envelhecimento surge por um conjunto de fatores internos e externos ao ser humano, por este motivo não é possível delimitar uma idade certa (Cancela, 2008).

Segundo os autores Feldman, et al (2006)¹¹ os investigadores na área do envelhecimento afirmam existir três grupos de idosos, nomeadamente os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos. O primeiro grupo de idosos refere-se a pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, caracterizam-se por serem ativas nas diversas áreas da vida. Do segundo grupo faz parte idosos entre os 75 e os 84 anos e no terceiro grupo idosos com 85 ou mais anos. As pessoas integradas no segundo e

¹⁰ ibidem

¹¹ Feldman, et al (2006) cit por Schneider e Irigaray (2008, p. 586)

terceiro grupo apresentam como principais características a fragilidade, a debilidade e uma maior propensão para a doença. Estas pessoas podem sentir alguma complexidade no desempenho de tarefas e atividades que fazem parte do seu quotidiano, seja na esfera pessoal ou social (Feldman, et al, 2006).¹²

Torna-se verdade que, com o avançar da idade as pessoas idosas ficam mais suscetíveis de contrair doenças crónicas não transmissíveis, por exemplo: “doenças cardiovasculares, hipertensão, enfarte, diabetes, cancro, doenças respiratórias, artrite, osteoporose, doenças neuronais-cognitivas, depressão, isolamento e dificuldades visuais, em casos mais extremos cegueira”. Estas doenças afetam o bem-estar e qualidade de vida do idoso (Coutinho, et al, 2018, pp. 364-365; Lima, et al, 2010, pp. 68-70).

Posto isto, fruto de todas as alterações pelas quais as pessoas mais velhas passam, na sociedade atual, são também produzidas diferentes representações sociais da velhice e do idoso. Estas representações têm também na sua génese um conjunto de condições históricas, políticas, económicas, geográficas e culturais que contribuem para que tal aconteça.

Na visão dos autores Schneider e Irigaray (2008) é perceptível a existência de uma ligação entre as conceções da sociedade relativa à velhice e as atitudes das pessoas face aos idosos. Esta representação social concebida sobre o idoso é muitas vezes, caracterizada por ser gerontofóbica, assim as ideias pré-concebidas existentes possuem um cunho negativista e destrutivista (Martins e Rodrigues, 2004).

O conceito “ancianismo” faz, indiscutivelmente, parte do mundo gerontológico. Este conceito tem como finalidade demonstrar o “processo de estereotipia e de discriminação regular” que ocorre contra as pessoas idosas (Staab e Hodges, 1998).¹³

¹² ibidem

¹³ Staab e Hodges (1998) cit por Martins e Rodrigues (2004, p. 250)

Um estereótipo é uma imagem mental, uma opinião formada acerca de um determinado tema, pessoa ou instituição. É caracterizado por ser partilhado e adotado por um grande número de pessoas, podendo este ser de caráter negativista ou positivista e, no universo que engloba a pessoa idosa também é uma realidade (Martins e Rodrigues, 2004).

Numa ótica de clarificar, aprofundar e exemplificar o tema dos estereótipos relativos ao envelhecimento e à velhice a autora Dinis (1997) recolhe, através de um estudo realizado pela Université de Montreal, catorze estereótipos, no entanto existem muitos mais:

“Os idosos não são sociáveis e não gostam de se reunir; Divertem-se e gostam de rir; Temem o futuro; Gostam de jogar às cartas e outros jogos; Gostam de conversar e contar as suas recordações; Gostam do apoio dos filhos; São pessoas doentes que tomam muita medicação; Fazem raciocínios senis; Não se preocupam com a sua aparência; São muito religiosos e praticantes; São muito sensíveis e inseguros; Não se interessam pela sexualidade; São frágeis para fazer exercício físico; São na grande maioria pobres” (Dinis, 1997).¹⁴

Segundo Nogueira (1996)¹⁵ a sociedade atual vê o idoso como uma pessoa senil, inativa, frágil e inútil. A sociedade encara a velhice como “uma doença incurável, um declínio inevitável, que está votado ao fracasso”.

Tal como Nogueira (1996) o autor (Berger, 1995)¹⁶ afirma que a cultura é um dos fatores que contribui em grande escala para este panorama, visto que glorifica o ser jovem e o culto do corpo.

Neste cenário, muito pela forma de vislumbrar estas questões por parte das pessoas ao redor, muitas vezes o próprio idoso recusa o seu envelhecimento o que coloca em causa todos os processos que lhe estão inerentes.

¹⁴ Dinis (1997) cit por Martins e Rodrigues (2004, p. 251)

¹⁵ Nogueira (1996) cit por Martins e Rodrigues (2004, p. 251)

¹⁶ Berger (1995) cit por Martins e Rodrigues (2004, p. 251)

1.2. O Idoso e as respostas institucionais

Os idosos são dos grupos sociais mais sujeitos a contextos de vulnerabilidade, pobreza e exclusão social. No ano de 2002 o rendimento da grande maioria dos idosos situava-se abaixo do limiar da pobreza. Segundo o INE neste mesmo ano, os agregados que registavam um maior índice de pobreza eram constituídos por um único idoso ou então os casais de idosos.¹⁷

A primeira medida de combate à pobreza encontrada pelos governos foi a reforma. Esta medida está patente e consolidada no artigo 63º da Constituição de 1976:

“Estado promoverá uma política de terceira idade que garanta a segurança económica das pessoas idosas e a política da terceira idade deverá ainda proporcionar condições de habitação e convívio familiar e comunitário que evitem e superem o isolamento ou a marginalização social das pessoas idosas e lhes oferecem as oportunidades de criarem e desenvolverem formas de realização pessoal através de uma participação activa na vida da comunidade” (Oliveira, 2011, pp. 26-27).

Em Portugal é notório uma pirâmide etária bastante envelhecida, é de referir que o processo de envelhecimento da população tem ocorrido de uma forma muito acelerada. Este fenómeno levou ao desenvolvimento de estruturas e serviços de saúde e apoio social, pretende-se que estas fossem de encontro às necessidades da população mais envelhecida (Rebelo, 2007).¹⁸

A pirâmide de idades ou etária permite estudar demograficamente a composição de uma população, por género e idades. Estes dados são representados graficamente, através de uma pirâmide¹⁹.

Países menos desenvolvidos apresentam uma pirâmide etária com uma base muito larga e uma forma concava, o que traduz altas taxas de natalidade e ao mesmo tempo de mortalidade. Contrariamente, nos países mais desenvolvidos a pirâmide tende para a verticalidade, apresentando bases muito reduzidas e topos alargados, revelando assim

¹⁷ Instituto Nacional de Estatística (2002) cit por Oliveira (2011, p. 26)

¹⁸ Rebelo (2007) cit por Oliveira (2011, p. 26)

¹⁹ Instituto Nacional de Estatística. (2001). Conceitos e Metodologias- As Pirâmides de Idades

baixas taxas de natalidade e mortalidade e também o aumento da esperança média de vida²⁰.

O envelhecimento demográfico reflete-se então na estrutura da pirâmide. A base estreita representa um reduzido número de jovens e população em idade ativa, o que traduz principalmente uma baixa natalidade. Um alargamento do topo da pirâmide evidencia um grande número de pessoas idosas, o que se deve ao aumento da longevidade²¹.

Se por um lado existe uma maior longevidade, por outro há uma maior incidência de doenças crónicas e sofrimento psicológico, destacando-se a “hipertensão arterial, reumatismo, dor crónica, depressão, diabetes, osteoporose e asma” sendo uma das conclusões possíveis de serem retiradas do Inquérito Nacional de Saúde, efetuado no ano 2005/2006.²²

Esta indicação do INS é corroborada pelos autores Spar et al (2005)²³ a grande maioria dos idosos apresenta uma doença crónica e “muitas delas com problemas concomitantes”. Na perspetiva deste autor as doenças mais frequentes são: “hipertensão, problemas cardíacos, défice auditivo e visual, diabetes e também artrite”. Cada patologia limita a vida de toda a pessoa idosa, conseqüentemente dá-se uma diminuição da qualidade de vida. É assim necessário cuidados de longa duração e um acompanhamento constante.

Na visão do autor Apelles (2011)²⁴ são diversos os serviços que visam apoiar, promover e capacitar a pessoa idosa. Estes serviços defendem a permanência da pessoa idosa no seu lar, isto é, no seu domicílio, e no seu meio sociocultural.

“A Segurança Social tem ao seu dispor, com a ajuda de iniciativas particulares como as Misericórdias, Institutos Particulares de Solidariedade Social (IPSS), várias respostas

²⁰ Instituto Nacional de Estatística. (2001). Conceitos e Metodologias- As Pirâmides de Idades

²¹ Instituto Nacional de Estatística. (2015). Estatísticas Demográficas 2014

²² Inquérito Nacional de Saúde (2007) cit por Pinto (2012, p. 4)

²³ Spar et al (2005) cit por Pinto (2012, p. 4)

²⁴ Apelles (2011) cit por Pinto (2012, p. 6)

sociais” que têm como finalidade responder às necessidades e interesses dos idosos (Pinto, 2012, p. 6).

Perante esta situação o autor Pimentel (2001)²⁵ defende a ideia de ser imprescindível a existência de uma rede social de apoio, que é composta pela família, amigos e pela comunidade em geral, assim como instituições sociais, nomeadamente lares, centros de dia, centros de noite, centros de convívio, e serviços de apoio domiciliário entre outras.

Um Centro de Dia tem a capacidade de melhorar a qualidade de vida dos idosos, isto porque dá resposta a necessidades fisiológicas, sociais, afetivas e psicológicas. Um Centro de Dia oferece um grande leque de serviços e atividades (Queiroga, 2001).²⁶ Tal como consta no “Manual de processos-chave Centro de Dia”, elaborado pelo Instituto da Segurança Social.²⁷

O principal objetivo de um Centro de Dia é favorecer a continuidade da pessoa idosa no seu meio sociofamiliar, contribuir para atrasar ou nalguns casos evitar a institucionalização, ou seja, a entrada do idoso num lar, prevenir situações de dependência, solidão e isolamento e promover a autonomia (Pinto, 2012).

Assim as atividades desenvolvidas têm o poder de minimizar a falta de estrutura familiar, incentivar os idosos a participar no dia-a-dia da instituição e promover a socialização e o bem-estar. São múltiplas as competências que podem ser trabalhadas através destas, nomeadamente autoestima, autoimagem, interesse, entusiasmo, comunicação, ser ativo, educação emocional, entre tantas outras (Queiroga, 2001).²⁸ Deste modo as atividades tocam nas mais diversas áreas do saber e do viver. Realço que são planeadas e concebidas tendo em conta que todos os idosos formam um grupo, mas também as especificidades de cada um, ou seja, o idoso em contexto de grupo e a individualidade de cada idoso (Oliveira, 2011).

²⁵ Pimentel (2001) cit por Pinto (2012, p. 6)

²⁶ Queiroga (2001) cit por Oliveira (2011, p. 27)

²⁷ Instituto da Segurança Social (s.d)

²⁸ Queiroga (2001) cit por Oliveira (2011, pp. 26-27)

Como podemos constatar o Centro de Dia desempenha diversos serviços, havendo nalguns casos a possibilidade de prestar serviço de apoio domiciliário (Instituto da Segurança Social, s.d).

Na sociedade atual verificam-se diversas alterações e transformações que se tem acentuado progressivamente, essencialmente ao nível da composição do agregado familiar e as funções correspondentes a cada membro, ao nível da solidariedade intergeracional e social, mais especificamente apenas na população idosa a falta de investimento no envelhecimento e a carência de respostas sociais adequadas à prevenção e combate de situações de dependência. Todos estes fatores levam a uma procura por parte da população idosa de uma resposta que permite colmatar algumas das dificuldades e adversidades com que elas próprias e mesmo o seu agregado familiar se debatem diariamente, encontram-na muitas das vezes nos centros de dia localizados próximos da sua área de residência (Instituto da Segurança Social, s.d).

A autor Gracio (1999)²⁹ afirma que os Centros de Convívio são centros a nível local, destinados aos idosos de uma determinada comunidade. Esta resposta social tem como primordial objetivo desenvolver um conjunto de atividades sociais e culturais.

Os Centros de Convívio têm ao dispor do idoso diversas atividades recreativas, fornecem refeições ligeiras e auxiliam na promoção da saúde e autonomia dos idosos, concedendo apoio e informações específicas. São caracterizados por serem locais de reunião e convívio, que promovem o lazer e a ocupação de tempos livres (Gracio, 1999).³⁰

É de salientar que os Centros de Convívio são respostas sociais onde se realizam diversas atividades, tendo em vista a ocupação dos tempos livres. Segundo o autor Tomas e Brito-Melo (2002)³¹ estas proporcionam ao idoso o sentimento de pertença, de ser aceite e o facto de se sentirem uma pessoa valida e produtiva para a sociedade. Permitem também os idosos encontrarem novos pontos de interesse, “os quais contribuem para manter as capacidades intelectuais e deste modo atrasar o processo de envelhecimento”, sentir que é aceite pela sociedade e que pertence à mesma, uma fonte de distração e de

²⁹ Gracio (1999) cit por Oliveira (2011, p. 29)

³⁰ ibidem

³¹ Tomas e Brito-Melo cit por Pires (2007, p. 23)

esquecimento de situações complexas e adversas e por fim contribui igualmente para combater o isolamento e a solidão.

Na visão do autor Zimermen (2000)³² uma das características dos Centros de Convívio é a estimulação social, ou seja, os técnicos que integram estas respostas sociais estimulam nos idosos a comunicação, a interação afetiva, a convivência, o respeito, a valorização e a aceitação. Estas competências e valores são essenciais no bem-estar e qualidade de vida de todo e qualquer idoso.

A vida em sociedade é um fator determinante na libertação de conflitos psicológicos e estereótipos característicos das pessoas idosas, é fundamental também no encontro do equilíbrio entre a idade e o seu lugar na sociedade e na libertação do stress (Queiroga, 2001).³³

Posto isto é fulcral a criação de planos globais de atendimento à pessoa idosa, onde constam informações pessoais e um projeto de vida pensado especificamente para cada idoso. A construção de uma rede de serviços, nomeadamente lares, centros de dia e centros de convívio proporcionam bem-estar e qualidade de vida (Oliveira, 2011).

Na perspetiva do autor Cubero, (1991)³⁴ a pessoa idosa necessita nesta etapa da sua vida de animação sociocultural, mais do que “paternalismo e lugares onde possa passar o tempo”.

1.2.1. O papel do Animador Sociocultural

Um animador sociocultural trabalha com grupos, por exemplo grupos de idosos. Para o autor Lima (2004)³⁵ as vantagens deste trabalho, com este público-alvo especificamente, são: promoção da interação social, estimulação e maturação de competências relacionais, diminuir o isolamento e a solidão, promoção da ideia de que todos os seres humanos possuem problemas, “instalar a esperança”, “dar modelos permitindo o comportamento imitativo”, obter e partilhar informações e vivências

³² Zimermen (2000) cit por Pires (2007, p. 24)

³³ Queiroga (2001) cit por Oliveira (2011, p. 28)

³⁴ Cubero (1991) cit por Pires (2007, p. 23)

³⁵ Lima (2004) cit por Pires (2007, p. 24)

sobre as transformações próprias da idade e da sociedade, aumentar a autoestima e a empatia, “implementar a independência em relação ao técnico e promover o planeamento realista de objetivos” e “privilegiar a aprendizagem e o treino de competências, entre as quais flexibilidade, criatividade, a auto-exposição e a relativização”.

Os autores Gonçalves (2002) e Ramos (2002)³⁶ referem ainda as seguintes vantagens do trabalho em grupo nomeadamente a capacitação a nível emocional, que leva a um autoconhecimento e necessariamente a um autocontrolo, todo este processo e os resultados do mesmo apresentam uma influência positiva no bem-estar psicológico.

“O trabalho de grupo com idosos revela ganhos, a nível emocional e cognitivo (...) para além da sua magia intrínseca, é uma experiência de relações humanas, donde se podem retirar inúmeros ganhos”. (Lima, 2004)³⁷

É possível encontrar-se animadores socioculturais para idosos nas respostas sociais disponíveis para os mesmos, nomeadamente Lares, Centros de Dia, Centros de Noite e Centros de Convívio.

1.3. Saúde e Envelhecimento Ativo

A saúde é um conceito que nos é próximo, mas que muitas vezes não paramos para refletir sobre o mesmo.

A primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde³⁸, ocorreu em Ottawa, no Canada, no ano de 1986. Desta conferência saiu a seguinte premissa: A saúde é um recurso fundamental na garantia da qualidade de vida de todo e qualquer ser humano. Apresenta-se, também, como um meio para o desenvolvimento social, económico e pessoal.

Neste ano a Organização Mundial de Saúde, explicou e definiu o conceito de saúde da seguinte forma: Saúde é a realização de sonhos e objetivos, satisfação de necessidades, por parte de um indivíduo ou grupo e também a capacidade de transformar, empoderar

³⁶ Gonçalves (2002) e Ramos (2002) cit por Pires (2007, p. 24)

³⁷ Lima (2004) cit por Pires (2007, p. 25)

³⁸ (Promoção da Saúde- Carta de Ottawa, 1986)

e lidar com o meio que o rodeia. Assim a saúde é encarada como uma dimensão do bem-estar (Pais Ribeiro, 1998).³⁹

Na carta de Ottawa para a promoção da saúde consta que o conceito de saúde é encarado de uma forma positiva. A saúde é capaz de acentuar recursos pessoais e sociais, assim como capacidades físicas.⁴⁰

A Promoção da Saúde é o processo que tem como finalidade ampliar a capacidade de indivíduos, grupos e comunidades de controlarem a sua saúde, tendo em vista o seu melhoramento. Para conquistar um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, indivíduos, grupos e comunidades devem estar capazes de identificar e realizar os seus sonhos, “satisfazer as suas necessidades e modificar-se ou adaptar-se ao meio envolvente. Então a saúde é percebida como um meio para a vida e não “como uma finalidade de vida”, isto é, a saúde é um dos indicadores da promoção do bem-estar e qualidade de vida, sendo um recurso e não um fim (ibid).

É possível mencionar a realização de diversas conferências e encontros, cujo tema principal é a promoção da saúde. A saúde para todos, como forma de garantir bem-estar e qualidade de vida.

O conceito de bem-estar abarca uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva. Este conceito apenas pode ser entendido, devido à sua complexidade e abrangência, de uma forma subjetiva. “O Bem-Estar é uma dimensão positiva da Saúde” (Galinha e Pais Ribeiro, 2005, p. 203).

Relacionados com o conceito de bem-estar, encontra-se o conceito de felicidade e satisfação. A felicidade é causada pela satisfação de necessidades, cognitivas ou emocionais. Para todo este processo de satisfação e conseqüentemente de bem-estar, é necessária uma adaptação ao meio e aos desejos, sendo influenciado pelas “experiências do passado, pelas comparações com outros, pelos valores pessoais e por outros fatores” (ibid, p. 204).

³⁹ Pais Ribeiro (1998) cit por Galinha e Pais Ribeiro (2005, p.207)

⁴⁰ (Promoção da Saúde- Carta de Ottawa, 1986)

Para além da saúde, são vários os aspetos que determinam o bem-estar, nas mais diversas dimensões, por exemplo: relacionamentos interpessoais familiares e sociais, o contentamento com o trabalho, liberdade de escolha, liberdade de expressão, liberdade política, recursos materiais entre outros. (Galinha e Pais Ribeiro, 2005)

É imprescindível que todo e qualquer idoso tenha ao seu alcance todos os meios para envelhecer de forma saudável e positiva, todas as condições para “se manter ativo, independente e autónomo”. Este paradigma é o maior desejo de quem chega a esta etapa da vida (Ana Pinto, 1999, p. 40).

Assim a Organização Mundial de Saúde conceptualiza envelhecimento ativo, da seguinte forma: “Processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança”, com a finalidade de proporcionar qualidade de vida e bem-estar à pessoa idosa, ao longo de todo o processo de envelhecimento. O termo ativo diz respeito a uma integração e consequente participação gradual e continua da pessoa idosa, em questões “sociais, económicas, culturais e civis”. Deste modo contribuem para o crescimento e evolução dos seus familiares e amigos, assim como de comunidades e países. É lhes sempre respeitado os seus condicionamentos físicos, mentais e cognitivos, ou seja, as condições de saúde no seu global (Who,2005, p. 13).⁴¹

1.4. Memória, Comunicação e Interação

Tal como já foi referido anteriormente, o envelhecimento traz consigo transformações, “físicas, sociais, cognitivas e comportamentais”, por exemplo ao nível da linguagem (declínio heterogéneo). Estas podem alterar a posição social e o papel desempenhado pelo indivíduo. Desta forma toda esta mudança interfere positiva ou negativamente nas suas condições tanto de autonomia, como de independência (Sampaio, 2012, p. 186). Referindo aqui estas duas últimas competências, é importante realçar, que possuem significados diferentes, por isso uma não invalida a outra. A independência é a capacidade de fazer as atividades do dia a dia sem precisar de ajuda de outrem, já a autonomia é a capacidade de gestão e de tomada de decisão no qual a pessoa idosa tem liberdade para refletir e escolher a ação que irá ser realizada. Uma pessoa independente

⁴¹ Who (2005) cit por Eduardo Silva (2014, p.62)

pode, em alguns casos, não ter a sua total autonomia. Assim como uma pessoa dependente pode ser totalmente autónoma. Isto é um idoso pode conseguir realizar atividades quotidianas, no entanto, cognitivamente pode não ter a capacidade de tomar decisões e de gestão ou vice-versa.

Ao longo do tempo, diversos autores têm centrado a sua atenção no estudo da “influência do envelhecimento sobre a comunicação” e linguagem. Uma das conclusões possíveis de serem retiradas é: à medida que o indivíduo envelhece, a capacidade de comunicação entra em declínio, principalmente ao nível da linguagem (comunicação verbal). No entanto importa referir que este declive caracteriza-se por ser heterógeno (Sampaio, 2012, pp. 186-187).

Nas suas investigações e estudos o autor Preti (1991)⁴² observa a linguagem nos idosos, seus condicionantes internos e externos e suas características. Conclui que nesta faixa etária dá-se o aumento da regularidade de “repetições, hesitações, assim como autocorreções”, o que se deve a causas naturais e físicas, ou seja, inatas. Deste modo alguns fenómenos que podem ocorrer ao nível da linguagem são: demora nas “reações na comunicação ativa ou recetiva, problemas de audição e memória”. No discurso do idoso, na sua clareza e fluidez evidencia-se roturas na própria organização do discurso.

Como já referido anteriormente estas ruturas discursivas são perceptíveis a diversos níveis: fonológico (observável na existência de pausas), lexical (visível nas hesitações ao longo do discurso), sintático (falta de coesão no discurso e acontecimento de frases interrompidas) e por fim a nível pragmático (mudança constante de temáticas). Todas estas características advêm muitas das vezes das falhas de memória e da incerteza do que dizer e da forma como dizer (Sampaio, 2012).

Normalmente o homem nas suas práticas discursivas julga o falante e não as palavras e mensagens transmitidas pelo mesmo, este ato é realizado tendo por base a inserção do indivíduo na estrutura social. Este processo interfere na linguagem do idoso, isto é, quando o estatuto social do idoso se transforma, e necessariamente o papel social do mesmo se modifica, as características “de sua linguagem passam a ser também

⁴² Preti (1991) cit por Sampaio (2012, p. 187)

recusadas” pela sociedade ou então encaradas apenas como sintomas de patologias. Alguns dos julgamentos que nos é mais comum ouvir são: “não fala mais coisa com coisa, fulano repete sempre a mesma coisa, coisa de velho, fulano só fala do passado”. Um dos objetivos destes julgamentos é justificar a entrada dos idosos em instituições (Novaes-Pinto, 2009).⁴³

Preconceitos desta natureza levam os idosos a avaliarem-se negativamente, no que concerne à sua competência linguística e a posicionaram-se numa posição de inferioridade nas interações. Tudo isto interfere na comunicação e na imagem que os idosos têm de si (Novaes-Pinto, 2009).⁴⁴

Neste ponto do trabalho importa expor dois conceitos, relacionados entre si, são eles: a memória e a linguagem. A memória é o “processo de retenção de informações no qual as experiências do indivíduo são arquivadas e recuperadas quando as chamamos”, por outras palavras informações são obtidas através da retenção de experiências vividas. É uma função superior do cérebro humano (Sampaio, 2012, p. 190). Por outro lado, a linguagem é entendida como um processo em construção, que dá sentido e conteúdo variável às experiências do indivíduo. Não tendo por isso, a forma de um dado ou resultado (Franchi, 1977).⁴⁵

Portanto a capacidade da memória permite ao ser humano reter aprendizagens, informações, vivências e experiências, para mais tarde, quando oportuno, recordar. A linguagem é um meio de comunicação e de expressão, por exemplo a transmissão de informações, emoções, acontecimentos e experiências retidas e arquivadas na memória.

É na prática discursiva que se deve proceder à avaliação da linguagem, num nível mais específico os distúrbios a ela associados. Nesta avaliação deve-se ter em conta também os elementos da comunicação não verbal, nomeadamente o olhar, gestos e momentos de silêncio, que acabam por complementar a comunicação verbal, isto é, a linguagem (Sampaio, 2012). “Diversos aspetos não verbais (expressões faciais, gestos, hesitações e

⁴³ Novaes-Pinto (2009) cit por Sampaio (2012, pp. 187-190)

⁴⁴ *ibid* (p. 190)

⁴⁵ Franchi (1977) cit por Sampaio (2012, p. 190)

silêncios) estão presentes no processo de comunicação e carregados de significação” (Sampaio, 2006).⁴⁶

Dito isto, a linguagem é um instrumento de grande importância, que estabelece pontes, integrando os idosos em comunidades, melhorando assim a socialização humana, sem exceção de lugares e culturas (Sampaio, 2012).

1.4.1. Memória

Segundo o site⁴⁷ “Conceito de”, a palavra memória é originária do latim *memoria*. Este conceito diz respeito a uma faculdade psíquica através da qual o ser humano detém a capacidade de reter e relembrar o passado, por outras palavras a memória é uma capacidade humana que permite lembrar e recordar acontecimentos passados e também expor informações, explicações, dados, motivos, factos sobre um determinado assunto, que o indivíduo já tenha contactado de alguma forma.

A memória é uma capacidade do cérebro humano deveras complexa. Ao longo dos últimos anos esta competência tem sido alvo de inúmeros estudos científicos por parte de diversos autores. Cada um centra o seu objeto de estudo numa ou mais áreas da memória. No entanto tem se sentido que os estudos realizados mostram-se insuficientes para dar resposta à complexidade desta competência e transformações que a mesma vai sofrendo ao longo da vida, isto porque à medida que o indivíduo envelhece a memória vai-se transformando.⁴⁸

Atualmente são identificados diferentes tipos de memórias, são eles: a memória a curto prazo (a informação é armazenada durante um curto período de tempo), a memória a longo prazo (neste caso a informação é retida durante um período de tempo mais longo, podendo ser até durante toda a vida), memória de procedimento (usada no “armazenamento de informações”, que por diversas razões não é possível expressá-las verbalmente, por exemplo quando falamos de “habilidades intelectuais ou motoras”), memória declarativa (este tipo de memória encontra-se ligada com os sentidos e com o

⁴⁶Sampaio (2006) cit por Sampaio (2012, p. 196)

⁴⁷ Site: Conceito de Memória

⁴⁸ ibidem

raciocínio, é utilizada para reter e recordar por exemplo “raciocínios, criações de ideias” e informações que os sentidos tenham captado), a memória imediata (este tipo de memória “dura poucos segundos”, já que o cérebro apaga as informações depois de as utilizar. No entanto pode dar-se o caso de o cérebro inconscientemente armazenar alguns dados), a memória adquirida (quando o cérebro humano reconhece algum dado de uma forma antecipada, ocorre por exemplo quando o homem ouve a melodia de uma música) e por fim a memória episódica (este tipo de memória acontece quando o homem “relembra momentos marcantes na sua vida”, nomeadamente: um aniversário, o casamento, uma viagem, a primeira entrevista de emprego, uma saída em família, um jantar com amigos entre outros exemplos).⁴⁹

Por consequência a memória permite ao ser humano “contemplar o passado e planificar o futuro”. O processo de memorização envolve uma grande área do cérebro, nomeadamente: “o lobo temporal, tálamo, hipotálamo, o neocórtex temporal, o hipocampo, a amígdala e o córtex pré-frontal”.⁵⁰

Deste modo o cérebro atua na “organização dos acontecimentos, emoções, comportamentos, estímulos sensoriais e emoções”.⁵¹

A memória é um fenómeno multidimensional, transporta consigo a dimensão biológica, psicológica e social. Todas estas dimensões trabalham em uníssono, como se fossem um só (Amâncio Pinto, 1999). Influencia a autonomia e a independência no quotidiano do homem. Quando este atinge uma fase mais avançada, a velhice, as dificuldades de memória manifestam-se de uma forma constante. A memória vai decaindo ao longo do tempo, são múltiplas as queixas apresentadas pelos idosos, isto porque à medida que o indivíduo envelhece pode-se dar a perda gradual ou não da memória⁵² (Amâncio Pinto, 1999).

Na visão de Pinto (1999) para muitos idosos ao longo do tempo a memória vai-se tornando mais lenta, incerta e vulnerável. Os idosos apresentam dificuldades

⁴⁹ ibidem

⁵⁰ ibidem

⁵¹ ibidem

⁵² Almeida, Beger e Watanabe. (s.d). Oficina de memória para idosos: estratégia para a promoção da saúde.

principalmente ao lembrar nomes, palavras, assuntos debatidos no decorrer de conversas e interações, moradas, números de telefone, datas de aniversário, locais onde deixaram objetos, “comprar um de entre vários artigos que tinham intensão de adquirir, local onde inicialmente conheceram uma pessoa cujo rosto lhes parece familiar, quando a encontram inesperadamente na rua”, entre outras situações. É de salientar que no quotidiano de um idoso pode ocorrer frequentemente esquecimentos em situações do dia-a-dia e dificuldades de recordar. Este problema não é regra para todos os idosos (Amâncio Pinto,1999, pp. 253-254).

Entre os idosos é comum sentir-se uma certa preocupação e até ansiedade relativa à problemática de falhas de memória, conseqüentemente surgem receios e medos, entre eles a autora Ana Pinto (1999) salienta: “medo de não ser capaz de compreender o que as outras pessoas dizem, medo de não conseguir recordar datas e coisas importantes”, medo de não conseguir interagir e socializar com outras pessoas, “medo de não estar apto para se cuidar” e por fim o medo de ficar “demente” (Ana Pinto, 1999, p. 39).

Como já foi referido anteriormente o declínio na capacidade funcional, memória, compromete a autonomia nos idosos, conseqüentemente a saúde e por sua vez o bem-estar apresenta-se em risco. Assim é importante a realização de exercícios que tem na sua génese a manutenção da memória, sendo este um dos caminhos, alvo de muita atenção por parte de investigadores na área da gerontologia, para a promoção da saúde neste grupo populacional.⁵³

A vida em sociedade, particularmente a convivência com a família, contribui para a qualidade da memória (Ledanseur, 1996).⁵⁴

Para além do processo de envelhecimento natural do ser humano, o estilo de vida e algumas doenças podem comprometer a memória, particularmente o Acidente Vascular Cerebral (AVC), Amnésia, Alzheimer entre outros exemplos.⁵⁵

⁵³ Almeida, Beger e Watanabe. (s.d). Oficina de memória para idosos: estratégia para a promoção da saúde.

⁵⁴ Ledanseur (1996) cit por Ana Pinto (1999, p. 43)

⁵⁵ Site: Conceito de Memória

Na visão do autor Restak (1997) estratégias baseadas na boa forma física, na estimulação do ser ativo e sereno, recusando o sedentarismo e o stress, manutenção do bom humor e das amizades contribuem para melhorar a saúde no seu todo e mais especificamente as funções cerebrais. Complementando esta perspectiva os autores Rowe e Kahn (1998) afirmam que as capacidades físicas e mentais podem ser “estimuladas, mantidas e, até mesmo, recuperadas”, particularmente quando a perda for produzida maioritariamente por fatores extrínsecos, por exemplo carência de atividade física e mental, ou também a predominância no dia-a-dia de tarefas pouco estimulantes para o corpo e a mente. Deste modo os exercícios de estimulação da memória, podem colmatar estas dificuldades melhorando o desempenho desta função cerebral.⁵⁶

Idosos e seus familiares procuram constantemente explicações e também soluções para as “falhas de memória”, para o esquecimento que se torna cada vez mais frequente⁵⁷(Ana Pinto, 1999).

Normalmente é observado na avaliação a pessoas idosas que a grande maioria das queixas estão interligadas a acontecimentos emocionais marcantes ou traumatizantes, desta forma a pessoa idosa desenvolve uma “alteração da memória”. Um dos exemplos é a depressão, nesta perturbação um dos sinais é o esquecimento. Assim cognição e emoção encontram-se ligados, pois a dimensão emocional e afetiva do homem interfere no desempenho das funções cognitivas do cérebro humano, com destaque para a memória (ibid).

A autora Ana Pinto (1999) menciona que o indivíduo ao tratar a depressão, melhora significativamente a memória, imediatamente o medo de perder a memória e neste sentido ficar “demente” desaparece (ibid).

Os idosos cuja memória sofre algum comprometimento, devido a patologias, necessitam de um acompanhamento diferenciado, tanto a nível de estimulação cognitiva, como a nível psicológico e emocional. Para esta finalidade devem ter ao seu

⁵⁶Almeida, Beger e Watanabe. (s.d). Oficina de memória para idosos: estratégia para a promoção da saúde.

⁵⁷ Site: Conceito de Memória

dispor apoio técnico-científico tanto para si, como para os seus familiares e amigos mais próximos. Em todos os lugares existem associações específicas que se prontificam, com técnicos especializados, a auxiliar os idosos e aqueles que lhes são mais próximos, através de atendimentos específicos e grupos de autoajuda (ibid).

O processo de construção de memórias é idiossincrático de indivíduo para indivíduo, cada um possui uma maneira própria de codificar, registrar, armazenar e recalcar momentos e lembranças, o que interfere na construção da personalidade e na história de vida de cada indivíduo (Guillet, 1989).⁵⁸

O homem relembra e reclassifica continuamente as memórias, consoante o grau de importância e utilização. “Algumas lembranças são recalcadas, outras modificadas e outras frequentemente utilizadas” (Ana Pinto, 1999, p. 43).

1.4.2. Comunicação e Interação

As diversas transformações e mudanças resultantes do envelhecimento do organismo podem afetar o processo de comunicação, surgindo assim dificuldades que poderão se refletir no isolamento social, ou por outras palavras a exclusão social. O processo de comunicação pode ser encarado como uma atividade humana essencial, que resulta da troca de informações entre as pessoas, e também a construção e descodificação de significados e sentidos que advém desta mesma troca. A comunicação é determinante para o crescimento e desenvolvimento humano, e também para a qualidade de vida (Alves, 2003).

Viver em isolamento tem um impacto profundo no idoso, relaciona-se este fenómeno com o decair da qualidade da comunicação e conseqüentemente o comprometimento da qualidade de vida. Uma vida ativa, com comunicação e interação, permite que o idoso se sinta incluído e integrado, evita-se assim a exclusão social e quadros depressivos. Assim uma boa comunicação é de extrema importância para a qualidade de vida de uma população (Coutinho, et al, 2018).

⁵⁸ Guillet (1989) cit por Ana Pinto (1999, p.43)

Uma vida fundamentada na comunicação, interação e estimulação pode evitar no idoso “a depressão, o aparecimento de doenças físicas e mentais, a carência afetiva e emocional” (Guidetti e Pereira, 2008).

As dificuldades na comunicação, que poderão ser resultantes de doenças cardíacas, doenças respiratórias crónicas, doenças oncológicas, acidentes vasculares cerebrais e demências, e os défices das funções cognitivas, podem estar estritamente relacionadas com o estilo de vida (Coutinho, et al, 2018).

O envelhecimento encontra-se ligado às experiências e vivências individuais do ser humano, destas fazem parte o meio “psicossocial, económico, biológico, físico e cultural” (ibidem, p. 364).

Em complementaridade, os autores Fieldman, Olds e Papália (2006)⁵⁹ consideram que na população idosa, tende a acontecer a perda do contacto social, o que se deve na grande maioria das vezes a carências físicas e cognitivas. Estas dificultam e por vezes impedem o contacto das pessoas idosas com os outros, dentro deste grupo populacional ou fora.

O autor Alves (2003) afirma que a comunicação é um processo muito complexo e importante presente no comportamento do ser humano. Deste fenómeno fazem parte uma grande diversidade de “eventos psicológicos e sociais”, onde está patente uma interação simbólica. Estes eventos realizam-se em cada ser individual, entre os homens e nos mais diferentes contextos, ou seja, é possível verificar-se comunicação interpessoal, de grupo, de massas e organizacional (Alves, 2003, p. 58).

A comunicação é um processo deveras complexo, envolvendo partilha de informações, ideias, opiniões, a manifestação de comportamentos e sentimentos. Este processo acontece a nível interpessoal, e tanto pode acontecer a nível verbal, como não verbal. Segundo o autor Alves (2003) a comunicação se for eficazmente realizada vai produzir mudanças e transformações nos envolvidos no processo. Deste modo é possível afirmar

⁵⁹ Fieldman, Olds e Papália (2006) cit por Martins (2019, p. 16)

que a comunicação não se limita “ao conteúdo, mas transmite também os sentimentos e as emoções” (ibidem, p.59).

Palavras, silêncios, gestos e sorrisos, possuem mensagens e significados, e permitem a comunicação mútua. A comunicação é uma competência inata ao ser humano, desde que nasce. Quando se inicia o processo de deterioração desta competência, por diversas razões, as consequências são diversas e penosas. Todos os encontros e fenômenos entre duas ou mais pessoas caracterizam-se por serem comunicativas e interpessoais (ibidem).

De uma maneira global existem dois tipos de comunicação, a intrapessoal e a interpessoal. A comunicação intrapessoal desempenha um papel fundamental na vida dos indivíduos, é influenciado “pelo conceito de valorização e pelos sentimentos”. A comunicação com os outros melhora substancialmente, quanto melhor for o sentimento de bem-estar para conosco. Podemos dizer que a comunicação intrapessoal se baseia numa introspeção (ibidem, p.63). Já a comunicação interpessoal é realizada entre duas ou mais pessoas. Segundo o autor Barnhund (1968)⁶⁰ “o estudo da comunicação interpessoal ocupa-se pois da investigação de situações sociais, relativamente informais em que pessoas nos encontros face a face sustentam uma interação concentrada através da permuta recíproca de pistas verbais e não verbais”.

Para que este tipo de comunicação seja possível os sujeitos envolvidos tem de se encontrar em proximidade física, deste modo efetua-se uma troca de mensagens (interdependência comunicativa). Estas são codificadas, segundo um código, podendo ser verbal ou não verbal. Todo este momento é marcado por uma informalidade e flexibilidade no discurso (ibidem).

Uma comunicação interpessoal saudável proporciona uma partilha de ideias, contribuído assim para a resolução de problemas de diversas ordens. Quando falamos na prestação de cuidados ao público idoso, é este o tipo de comunicação maioritariamente utilizado (ibidem).

⁶⁰ Barnhund (1968) cit por Alves (2003, p. 63)

Pretende-se que a comunicação verbal seja clara e precisa, para este fim o falante terá de usar frases “simples, curtas e concretas”, o seu discurso terá de ser lento e as palavras terão de ser pronunciadas de uma forma nítida. O recetor deve estar com atenção e captar as ideias transmitidas, deve expressar-se utilizando um vocabulário rico, no seu discurso deve constar ritmo e as palavras devem ter significado. Este discurso deve ser flexível e mudar de acordo com as características do outro (ibidem, p.64).

Por outro lado, as mensagens não verbais tendem a ser decodificadas de uma forma mais imediata e automática. A comunicação não verbal pode transmitir comportamentos e ações, emoções e sentimentos, que por vezes o homem não quer revelar (ibidem). Neste seguimento é possível encontrar variadas teorias e explicações, é de destacar as ideias defendidas pelo autor Lazure (1994)⁶¹: a linguagem não verbal na maioria das vezes revela “estados de alma”, esta linguagem é involuntária e também, por vezes, inconsciente.

Linguagem verbal e não verbal inserem-se em sistemas de comunicação, desempenham diferentes papéis na interação social (ibidem).

Na perspetiva do autor Bock (2003)⁶² a linguagem para além de ser um instrumento de comunicação, é também uma ferramenta de socialização, “um mediador das relações entre o ser humano e o mundo”.

As relações sociais afetam todas as esferas da vida humana, por exemplo contribuem para a criação de hábitos sociais e configuração da personalidade, na pessoa idosa (Guidetti e Pereira, 2008). As relações sociais também contribuem para estimular a “mente e o pensamento”, são variados os efeitos benéficos que as relações sociais causam, principalmente no campo da saúde e do bem-estar (Bueno, Bus e Vega, 2004).⁶³

⁶¹ Lazure (1994) cit por Alves (2003, p. 65)

⁶² Bock (2003) cit por Guidetti e Pereira (2008)

⁶³ Bueno, Bus e Vega (2004) cit por Guidetti e Pereira (2008, p. 113)

Na população idosa sentimentos de pertença a um grupo, a uma comunidade é proporcionada e reforçada pelos laços sociais que se vão criando ao longo do tempo. Assim reduz-se o isolamento e reforça-se o sentido da vida, necessariamente os idosos apresentam uma maior motivação para estar ativo (Neri, 2008).⁶⁴

1.5. A arte e a criatividade no Idoso

A criatividade é uma capacidade característica do ser humano, marcadamente valorizada pelas culturas ocidentais. É um “conceito multidimensional uma vez que, admite variáveis cognitivas, ambientais e de personalidade”.⁶⁵

A criatividade, ou a atividade criativa, é um conjunto articulado de ferramentas e estratégias de aprendizagem e formação a nível pessoal e profissional. Dentro da área profissional dota os indivíduos de competências e mecanismos imprescindíveis no dia-a-dia, nomeadamente na resposta a desafios ou situações que requeiram soluções originais (Prado, 2001).

A criatividade estimula no ser humano o pensamento “autónomo e independente”, possibilita a aquisição de aprendizagens “novas e gratificantes”, ensina a “pensar, a criar, a inovar e a inventar”, permite que o ser humano no seu quotidiano, em todas as suas atividades encontre um “sentido novo para a vida” e desenvolve capacidades, talentos, linguagens e inteligências que por sua vez caracterizam a personalidade criadora, principalmente das pessoas com esta capacidade mais desenvolvida e estimulada (ibidem,p. 18)

O conceito de criatividade assenta num paradigma construtivista de promover o pensar, o expressar, o comunicar, o ensinar e o aprender, um modelo de abordagem, por exemplo, dirigido a qualquer tema, objeto ou problema, e dotando os indivíduos com capacidade decisória sobre todos os aspetos da vida, nas dimensões pessoais, sociais e profissionais (ibidem).

⁶⁴ Neri (2008) cit por Eduardo Silva (2014, p.51)

⁶⁵ Arend et al (2001) cit por Garcês e Pocinho (2018, p. 8)

Assim, parece-nos pertinente que a criatividade se apresente como um novo cânone para o envelhecimento. Esta salienta as potencialidades dos idosos, em vez dos seus problemas, limitações e necessidades. (Anica e Nídia, 2016).

O conceito de Envelhecimento Criativo define-se por incentivar a participação de adultos com mais de 55 anos em programas de arte. Estes programas caracterizam-se por serem orientados por profissionais e focados no desenvolvimento de competências do domínio social. O paradigma do envelhecimento criativo tem surgindo em três áreas opostas, são elas: saúde e bem-estar, comunidade e aprendizagem ao longo da vida (ibidem).

A área das artes e da saúde são duas áreas multidisciplinares, que se entrecruzam, ou seja, é comum realizarem-se praticas artísticas na área da saúde. Um dos objetivos de ação é a promoção do bem-estar e qualidade de vida junto do público sénior. As pessoas mais idosas têm uma maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde, devido ao seu estado mais fragilizado, daí a necessidade e benefícios da intervenção artística nesta faixa etária (ibidem).

O desenvolvimento criativo através das linguagens artísticas possibilita às pessoas destas idades exprimirem livremente o que lhes vai na alma, promovendo espaços de partilha e de desafios ao nível psicossocial e afetivo (ibidem).

A atividade artística e o seu impacto positivo podem atenuar as limitações que vão aparecendo com o avançar da idade, por exemplo a nível cognitivo, contribuindo também para uma maior qualidade de vida dos idosos. De referir que a intervenção junto da referida população deverá ser estruturada e contemplar os diversos perfis, interesses e potencialidades (ibidem).

A participação em projetos artísticos estruturados e organizados, permite a transferência das capacidades desenvolvidas, refletindo-se em todas as esferas da vida do idoso. Também proporciona ao idoso um reforço da atividade cognitiva e social, atenuando limitações que possam surgir naturalmente com o avançar da idade. A arte é sem dúvida uma mais valia na vida de qualquer idoso: tem potencial na criação de emoções, sentimentos, aprendizagens, memórias, vivências e laços. A arte tem uma

capacidade empoderadora, capacita, dá voz e leva a uma busca e evolução constante do Eu. Todas estas características e potencialidades são visíveis em todas as linguagens artísticas (ibidem).

O autor Skinner (1985)⁶⁶ declarou “que a qualidade de vida depende da adaptação do indivíduo, com as limitações impostas pelo envelhecimento do corpo, e que é possível viver bem com essas limitações, superando-as com o uso da criatividade.”

A criação artística caracteriza-se por ser um processo de procura incessante do novo, o desafio de dar corpo e voz a “pensamentos, sentimentos e memórias”, ou seja, o mundo abstrato. A arte na vida do idoso permite superar limites e adversidades, descobrir potencialidades, criar oportunidades de reflexão e desencadear novas perspectivas e caminhos de vida (Miguel, 2015, p.43).

A arte no geral leva os idosos a criar, modificando-se a maneira de agir, pensar e sentir, aperfeiçoa-se “a relação das pessoas com o meio em que vivem”. Arte e idoso é sinónimo de partilha e de aprendizagem (Magalhães e Sá, 2013, pp. 42-44):

“A arte possibilita a ampliação do olhar, oferecendo várias linguagens, que são caminhos para trilhar. Ao experimentá-los, as pessoas, crianças, adultos, idosos, entram em contato com novos estímulos. Esses estímulos criam novos saberes. Um novo conhecimento. Essa é a grande contribuição da arte para os idosos: a continuidade de trilhar o caminho de suas vidas com Integridade e novos Saberes, portanto com mais satisfação pessoal e qualidade de vida” (ibidem, p. 46).

1.6. A Fotografia

A “imagem” domina o mundo, cada vez mais se cultiva uma cultura visual. Dai ser importante nas sociedades atuais implementar-se programas de literacia visual, direcionados a todas as faixas etárias. Ao nosso redor, numa grande diversidade de suportes e meios, está presente imagens fotográficas, estas ideias são mencionadas

⁶⁶ Skinner (1985) cit por Magalhães e Sá (2013, p. 42)

pelos autores Daniel Souza (2013) e Lúcia Lopes⁶⁷ (2019). A autora Inês Silva (2014, p. 87) defende que a Fotografia permite ao homem olhar, compreender e interpretar o mundo que o rodeia e a “realidade material”.

Em jeito de complementaridade a Fotografia expressa códigos e mensagens, sendo uma forma de linguagem-não verbal. Cada fotografia carece de interpretação, havendo várias possibilidades. A interpretação ocorre individualmente e socialmente, e pode levar a uma análise e naturalmente a uma compreensão de comportamentos humanos “socialmente determinados”. A Fotografia permite também reconstruir historicamente a memória, “uma memória visual, pensada e sentida”. Esta pode ser coletiva ou individual (Netto e Silva, 2008, p. 3).

Ao olhar para a fotografia o sujeito tem de ter em conta a relação da mesma com o tempo e com o espaço e o modo como esta retrata uma parte da realidade (Martins, 2013; Souza, 2013).

A Fotografia caracteriza-se por ser um instrumento de transmissão de informação e de estimulação de capacidades e competências. O indivíduo ou o grupo tem a oportunidade de expressar através da Fotografia emoções, sentimentos, visões, perspetivas e perceções, assim como satisfazer necessidades ao nível da criatividade (Netto e Silva, 2008; Souza, 2013; Sousa, 2019)

O ato de fotografar e de proceder ao registo, análise e interpretação requer para além do conhecimento, sensibilidade, olhar atento e criatividade. Este ato significa criar algo novo, produzir objetos únicos e irrepetíveis, é vivenciar uma experiência interior. As regras e normas desta linguagem artística podem se revestir de inibidores de criatividade, o que deve ser evitado. Também deve ser recusado todas as ideias-preconcebidas e preconceitos, relacionados ao tema que esta a ser abordado (Sousa, 2019).

⁶⁷ Barthes (1998); Barbosa (1991); Heiferman (2012); Rodrigues (2011) e Sontag, (1986) cit por Lopes (2019)

Na ótica do autor Ramos (2004, p. 77) “a câmara fotográfica permite alcançar formas transformadoras do visível. É uma prótese oferecida pelo Homem ao Homem”, ou seja, para além de captar a realidade a câmara fotográfica permite brincar com as linhas, formas, cores, sombras e os ângulos transformando o mundo visível. Este objeto completa o olhar funcionando como parte do corpo humano (Sousa, 2019).

Na conceção do autor Ricardo Campos (2007)⁶⁸ em torno da imagem existem diversas teorias e metodologias. Dado o seu potencial subjetivo, desafiador e complexo a imagem enquanto objeto de estudo desperta o interesse no campo científico.

Assim a imagem fotográfica constituída como objeto de estudo de uma investigação ou por outro lado vista como técnica e instrumento de recolha de dados pode se revestir de mediadora do diálogo e da relação entre o investigador e o investigado (Souza, 2013).

Apesar das potencialidades da imagem e do crescimento do interesse científico nesta linguagem artística, a mesma ainda nos dias de hoje é alvo de apreensão por parte das pessoas (ibidem, 2013).

É de referir que desde as suas origens, a Fotografia tem vindo a ser “justificada e legitimada como uma tecnologia ao serviço da ciência”. Este facto é evidenciado e comprovado pela adoção imediata da fotografia por áreas distintas das ciências sociais e humanas, essencialmente na pesquisa de grupos, povos, culturas e territórios desconhecidos e distantes (ibidem, 2013, p. 13).

1.7. Foto-elicitación

Enquanto “processo normativo” intrínseco a todos os seres humanos, a reminiscência compreende a recordação de experiências, momentos ou factos vividos e contados. Estes são associados pelo sujeito a sentimentos de “dor ou prazer”. A lembrança de situações vividas proporciona a “análise do passado”, o entendimento de mudanças e transformações e a adaptação às mesmas, a aquisição de conhecimentos e saberes, o

⁶⁸ Campos (2007) cit por Souza (2013, pp. 11-12)

relacionamento interpessoal e também a “promoção da autoimagem” (Albuquerque, Gonçalves e Martín, 2008).⁶⁹

A reminiscência pode manifestar-se a nível intrapessoal e interpessoal. O primeiro nível é visível quando o sujeito explora as cognições, já o segundo nível é perceptível na partilha de vivências e momentos do passado pelo sujeito, com outro alguém ou em conversas em grupo (ibidem)⁷⁰.

Recordar através de sessões de reminiscência estruturadas estabelece pontes entre o passado e o presente, também potencia a procura e criação de laços e áreas em comum com outras pessoas. Este processo é rico em vivências, sentimentos e aprendizagens (ibidem).⁷¹

A necessidade de voltar ao passado aumenta com o avançar da idade, consequentemente aumenta a necessidade de recordar. Por vezes as pessoas idosas tentam lidar com as carências de saúde, nomeadamente a nível físico através de lembranças de momentos de vitalidade, força, autonomia e independência. Assim o envelhecimento físico é colocado em perspetiva (Butler, 1963) e (Bruce e Schweitzer, 2008)⁷².

A utilização de métodos criativos e artísticos para lembrar, explorar e estimular as memórias, permite celebrar a vida dos idosos. As artes possibilitam que as pessoas idosas comuniquem e se expressem ao nível emocional, de uma forma criativa e profunda. Para além disso, a comunicação não verbal também é explorada e desenvolvida (Albuquerque, Gonçalves e Martín, 2008)⁷³.

Comunicar através de imagens pode levar a uma estimulação de competências cognitivas, nomeadamente a memória, e sociais. As imagens têm a capacidade de exprimir “coisas que as palavras” não conseguem, uma combinação de palavras e

⁶⁹ Albuquerque, Gonçalves e Martín (2008) cit por Hilário (2017, p. 47)

⁷⁰ ibidem

⁷¹ ibid (2017, p. 48)

⁷² Butler (1963); Bruce e Schweitzer (2008) cit por Hilário (2017, pp.47-48)

⁷³ Albuquerque, Gonçalves e Martín (2008) cit por Hilário (2017, p. 48)

imagens pode desencadear uma “grande quantidade de informação”, de qualquer ordem (Chaplin, 2011).⁷⁴

Dentro do território das imagens, encontra-se as fotografias. Estas podem ser utilizadas para estimular memórias, pois revelam particularidades, muitas vezes ocultadas pela passagem do tempo, remetidas assim para uma condição de esquecimento. Geralmente estes pormenores são necessários para que se “alcance uma memória.” As fotografias muitas vezes representam histórias de vida, estas são compostas por pequenas particularidades como: momentos vividos com familiares, amigos e conhecidos, ruas, locais de trabalho, a primeira ida à escola ou ao cinema, locais visitados, celebrações e festividades, datas importantes entre outros exemplos (Hilário, 2017, p. 50).

As fotografias contribuem para tornar experiências, vivências e momentos mais tangíveis. Têm a capacidade de contar histórias de locais admirados e sujeitos encontrados, de pôr em destaque experiências vividas. Ela descreve aos outros o vivido, o observador e ouvinte viaja através das fotografias e da narração, sem precisar de sair do lugar (Justo e Vasconcelos, 2012).

As fotografias caracterizam-se por serem “extensões e suportes” de memórias, atuando assim na edificação da mesma e necessariamente também da identidade (Lopes, 2008, p. 85).⁷⁵

A Foto-elicitación é uma técnica baseada na análise e interpretação de imagens fotográficas. Esta técnica é realizada em sessões estruturadas, sendo estas dirigidas para um público em específico. Um dos objetivos da Foto-elicitación é analisar as percepções individuais dos participantes. Também se tem revelado uma ferramenta de intervenção rica e *capacitadora* junto do público idoso (Hilário, 2017) e (Calha, Hilário e Monteiro, 2018).

⁷⁴ Chaplin (2011) cit por Godoi e Uchoa (2016, p. 2)

⁷⁵ Lopes (2008) cit por Justo e Vasconcelos (2012, p. 122)

As pesquisas alicerçadas na utilização da Fotografia têm revelado potencial: a Fotografia possibilita descobrir e revelar experiências e vivências singulares de cada sujeito; a Fotografia permite que os participantes se descubram e conheçam o outro e a sua história; a Fotografia proporciona uma compreensão, análise e “construção subjetiva da realidade” (Calha, Hilário e Monteiro, 2018, p. 995).

Ao longo do tempo muitos têm sido as pesquisas desenvolvidas tendo por base a memória e a fotografia, por exemplo o autor Bosi⁷⁶, no ano de 1983, desenvolveu um trabalho designado “Memória e sociedade: lembranças de velhos”. Este estudo consistiu na transcrição de testemunhos de idosos, recordações foram narradas, perante a visualização de algumas fotografias (Justo e Vasconcelos, 2012).

No ano de 2007 os autores Bruno e Samain⁷⁷ debruçaram-se sobre a temática da memória nos idosos, deram destaque à utilização da fotografia na construção da memória. Este estudo não se limitou ao gabinete, os autores foram para o terreno, realizaram entrevistas e reuniram fotografias dos participantes no estudo. Perante as diversas fotografias os idosos contaram e relataram histórias e momentos, que integram as histórias de vida de cada um (ibidem).

A Fotografia é vista, por diversos autores, como uma linguagem visual, portadora de significado, capaz de ser analisada e interpretada. Por outras palavras cada fotografia pode ser “decifrada e discutida”. As imagens fotográficas para além de serem um meio de registo da realidade, elas transportam consigo “crenças e valores”, assim como perceções “culturais e sociais” (Calha, Hilário e Monteiro, 2018, p. 995).

Ao utilizarmos a Fotografia como estratégia/meio de intervenção junto do público idoso, é necessário ter em mente, que os idosos poderão determinar e revelar sentimentos, propósitos, expectativas, medos e inquietações. A esta dimensão emocional associa-se o conceito subjetivo de qualidade de vida (ibidem).

⁷⁶ Bosi (1983) cit por Justo e Vasconcelos (2012, p. 121)

⁷⁷ Bruno e Samain (2007) cit por Justo e Vasconcelos (2012, p. 121)

A intervenção fotográfica nos idosos caracteriza-se por ser multidimensional, o que se explica por englobar dimensões como: “saúde física, estado psicológico, relações sociais e características do meio envolvente”. Assim nestas intervenções o discurso dos idosos pode apresentar: temas relacionados com a saúde física, surge assim, por exemplo frases relativas à aptidão para executar atividades diárias, esta pode ir diminuindo ou aumentando com o avançar da idade. E também palavras alusivas ao sofrimento, ao desconforto e ao cansaço e vitalidade. Perante as imagens fotográficas os idosos, no seu discurso, podem retratar sentimentos positivos e negativos, entram assim no domínio psicológico, onde consta questões emocionais e de autoestima. O mesmo acontece no domínio social, onde se aborda as relações pessoais, a solidão e o isolamento social e a rede familiar e social de apoio. Por fim é possível constar referências ao ambiente que os rodeia, referências estas que os idosos consideram pertinentes, nomeadamente contexto da habitação ou da instituição (Estrutura Residencial para idosos, Centros de Dia e Centros de Convívio), meios monetários e “sentimentos de segurança física” (ibidem, p. 995).

Como já foi referido a técnica da Foto-elicitção consiste na visualização, análise e interpretação de imagens fotográficas. Todo este processo leva os idosos a recorrer a experiências e vivências passadas e à “sua situação presente” o que envolve, logicamente, dimensões emocionais e cognitivas. Deste modo surge na mente dos sujeitos “elementos conscientes e inconscientes”. “Da visualização das fotografias resulta toda uma narrativa, entendida como a organização de uma sequência de acontecimentos de tal forma que o significado de cada acontecimento seja entendido através da sua relação com o todo” (ibidem, p. 998).

Com todo este processo proporciona-se a partilha e a socialização entre os participantes, e a criação de conexões pessoais (ibidem). Compreender o idoso como um ser social leva a uma perceção dos distintos modelos do ser velho na atualidade (Bezerra, 2017).

Esta partilha, que se reveste de relato, é ao mesmo tempo um ato de seleção e avaliação realizado pelo sujeito, ou seja, pelo narrador, isto porque os acontecimentos

mencionados durante as sessões são de grande importância para o sujeito, caso contrário não seriam citados (Calha, Hilário e Monteiro, 2018).

Deste modo, a Foto-elicitação permite aceder “ao universo de referências dos idosos, possibilitando”, compreender o modo como estes “interpretam o significado de viver a velhice nos aspetos relacionados à sua qualidade de vida”. É uma ferramenta fundamental para descobrir potencialidades e prioridades, assim como informações que podem ser úteis no planeamento de futuras intervenções com o grupo alvo de intervenção (ibidem, pp. 995- 996).

A leitura de fotografias, isto é, “o ato de olhar para as fotografias” é um momento que requer concentração e que influencia emocionalmente os sujeitos. A fotografia representa momentos do passado, mas o ato de visualização ocorre no presente, deste modo ler e olhar fotografias é “trazer o passado ao presente, é resgatar experiências” e, assim permitir dar um novo significado e sentido ao vivido, histórias são vistas com outro olhar, podendo ser modificadas e atualizadas. Quando a fotografia se transformou num instrumento desencadeador de desejos e da subjetividade do idoso, surgiu narrativas pessoais, aliadas à memória e à história de vida (Justo e Vasconcelos, 2012, pp. 124-125).

A autora Silvana Maria Corrêa Tótora (2011)⁷⁸ frisa que com a Foto-elicitação o idoso “pode se tornar um artista que faz releituras da própria vida e do mundo”, isto porque com a sua visão e memória atravessa o passado e ao mesmo tempo percebe o futuro. Através da criatividade artística o idoso consegue criar e reescrever narrativas, ter uma nova percepção do vivido e da sequência temporal.

No ponto de vista da autora Daniele Borges Bezerra nenhuma memória retrata fielmente o fenómeno lembrado e narrado. A memória é apenas um ponto de partida, que pode se alterar à medida que se rememora. É durante todo este “percurso temporal” que a identidade do sujeito se pode alterar (Bezerra, 2017, p. 129).

⁷⁸ Tótora (2011) cit por Justo e Vasconcelos (2012, p. 125)

A sociedade dos dias de hoje, também designada por contemporânea aperfeiçoa constantemente e gradualmente os meios de “armazenamento e registos do passado”. O passado faz parte da identidade de cada ser humano, da sua história de vida (ibidem, p. 127). “Não há identidade sem memória, não há memória sem identidade” (ibidem, p. 206).

A sociedade onde nos inserimos ignora a pessoa idosa, desvaloriza o seu potencial para arquivar memórias e saberes de um “tempo ao qual não temos acesso”, ou seja, o “tempo passado, presente na memória” dos idosos, nas suas atividades e saberes, é pouco valorizado e acedido. A autora Daniele Borges Bezerra sugere ainda que o idoso, na grande maioria das vezes é excluído e negligenciado pela sociedade onde pertence, “experimentando uma sensação de afastamento temporal”, isto é, chega a sentir que se encontra fora do “tempo simbólico”, que pertence a outra época. Relacionado com o ser idoso e com a velhice existe uma série de estereótipos e preconceitos, que dotam o idoso de características ligadas à improdutividade e inaptidão, necessariamente os idosos sentem que a sociedade desvaloriza “a sua história e a sua própria identidade”. (ibidem, p. 127)

Cada memória e os objetos da mesma (objetos que despoletam a memória) retratam a personalidade, a identidade pessoal e social e são ótimas ferramentas de resistência contra o esquecimento, isolamento e solidão (Ibidem, pp. 168- 169).

1.7.1 O potencial da Foto-elicitación nos processos identitários

A autora Ana Caetano (2007) tece uma reflexão acerca da temática: fotografia e Identidade, na opinião da autora a fotografia revela maneiras de pensar, ser e sentir dos agentes intervenientes no processo. Através da fotografia os sujeitos representam imagens de si e das realidades onde estão integrados. A representação fotográfica ocorre no passado para futuramente se contemplar, analisar e interpretar, o que propicia aos indivíduos um saber acerca de si próprios e da sua história de vida. Destaca-se que a fotografia permite registar pessoas e os “momentos mais marcantes dos seus percursos de vida” (Caetano, 2007, pp. 71-77).

A narrativa em volta de fotografias, contada pelo próprio indivíduo ou por familiares e amigos, proporciona a contemplação, de toda ou apenas de uma parte, da história de vida individual de cada sujeito, tendo por base as memórias mais relevantes. A fotografia é um importante meio de registo, um conjunto de fotografias e respetivas narrativas pode levar à criação e recriação de uma biografia. As fotografias são assim recursos identitários, que auxiliam na recordação do passado e em pôr em perspetiva quem o sujeito é: características dominantes, reações, interesses, vivências, receios, sonhos, visões, prioridades, entre outros exemplos. Esta perceção do passado e da imagem do eu pode ir mudando, consoante os contextos onde o indivíduo se encontra, e o vivido (Caetano, 2007).

Com a utilização da fotografia indivíduos e grupos expõem Identidades (individuais ou grupais). Na visão do autor Stuart Hall (1992)⁷⁹, a Identidade constrói-se e reconstrói-se na relação entre o próprio sujeito e a sociedade. Assim a fotografia enquanto ferramenta, que permite espelhar e refletir sobre mundo “pode atuar como expressão” desta relação.

Na teoria do autor Dubar (1997)⁸⁰ a Identidade é um processo dinâmico e ocorre ao longo de toda a vida dos seres humanos, nunca estando definitivamente terminada. Os indivíduos constroem a sua Identidade ao desenvolver imagens de si próprio, o que advém de todas as aprendizagens, vivências, experiências, conquistas e derrotas, da relação consigo próprio, com os outros e com o meio que o rodeia. Segundo o autor Stuart Hall (1997)⁸¹ a Identidade não é estática, podendo-se ir transformando. Este autor salienta ainda que, para cada situação e momento, os indivíduos apresentam diferentes Identidades.

No que diz respeito aos processos de construção identitária, os contextos culturais onde nascemos e crescemos influenciam o nosso comportamento, mas tal não significa que seja negada individualidade ou livre arbítrio aos seres humanos. Pode parecer que somos simplesmente o resultado dos moldes pré-concebidos que a sociedade tem

⁷⁹ Stuart Hall (1992) cit por Caetano (2007, p.71)

⁸⁰ Dubar (1997) cit por Oliveira (2014, p. 17)

⁸¹ Stuart Hall (1997) cit por Oliveira (2014, p. 17)

preparados para nós, mas não. O facto de estarmos envolvidos em interações com os outros, desde que nascemos até morrermos, condiciona certamente as nossas personalidades, os nossos valores e comportamentos. No entanto, a socialização está também na origem da nossa própria liberdade e individualidade, desenvolve um sentido de Identidade e a capacidade para pensar e agir de forma independente (Giddens, A, 2004).

Para a sociologia, o conceito de Identidade é multifacetado, podendo ser abordado de muitas maneiras. De uma forma geral, a Identidade está relacionada com os entendimentos que as pessoas têm acerca de quem são e do que é importante para elas. Estes entendimentos formam-se em função de determinados atributos que são prioritários em relação a outras fontes geradoras de sentido. O género, a orientação sexual, a classe social, a nacionalidade ou a etnicidade são algumas das principais fontes de Identidade. Os sociólogos referem-se sobretudo a dois tipos de identidade: Identidade social e a Identidade individual. Embora analiticamente distintas, estas formas de Identidade estão intimamente relacionadas. Por Identidade social entendem-se as características que os outros atribuem a um indivíduo. Estas podem ser vistas como marcadores que indicam, de um modo geral, quem essa pessoa é. Ao mesmo tempo, posicionam essa pessoa em relação a outros indivíduos com quem partilha os mesmos atributos (ibidem).

As Identidades sociais implicam, então, uma Identidade coletiva, estabelecendo as formas pelas quais os indivíduos se “assemelham” uns aos outros. E se as Identidades sociais estabelecem as formas pelos quais os indivíduos são semelhantes, a Identidade pessoal distingue-nos enquanto indivíduos. Este tipo de Identidade diz respeito ao processo de desenvolvimento pessoal através do qual formulamos uma noção intrínseca de nós próprios e do relacionamento com o mundo à nossa volta, no qual a Fotografia contribui. A noção de Identidade pessoal deriva em grande medida do interacionismo simbólico (que defende a ideia de que os seres humanos agem de acordo com o significado que objetos ou situações presenciadas têm para eles, decorrente das interações dinâmicas que estabelecem) (Blumer, 1977).⁸²

⁸² Blumer (1977) cit por ENNES (2013, p. 74)

A negociação constante do indivíduo com o mundo que o rodeia ajuda a criar e a moldar a sua noção de Identidade. O processo de interação entre o eu e a sociedade contribui para ligar o mundo pessoal e o mundo público. Embora o contexto cultural e social seja um fator que dá forma à Identidade pessoal, a agência e a escolha individual são de importância central (Giddens, A, 2004).

Na população idosa a questão da Identidade também está presente nomeadamente no que diz respeito à saúde e doença. A forma como as pessoas idosas passam pela experiência e como se ajustam quando recebem o diagnóstico de, por exemplo, uma doença grave, molda ou pode moldar a vida ou afetar a Identidade pessoal de uma pessoa mais velha, tanto por reações reais quer por situações imaginadas. No caso dos doentes crónicos ou em estados demenciais as interações sociais que possam acontecer são cheias de riscos e incertezas. O modo como é feita pode provocar grandes transformações na identidade pessoal. O indivíduo arranja estratégias para incorporar as doenças no seu quotidiano havendo posteriormente um esforço para construir e reconstruir a sua narrativa pessoal. Também a importância de conseguir manter a autonomia e a independência, participando no mundo social é uma preocupação acrescida no que toca à identidade de cada um (ibidem).

Cap. II- Metodologia

2.1. Paradigma de Investigação Qualitativa

Na ótica do autor José Vilelas (2017), ao redor do ser humano existe um conjunto amplo de fenómenos. O saber científico pretende conhecer e compreender as causas dos mesmos, e assim chegar aos seus efeitos. Na investigação qualitativa interessa os fenómenos sociais e comportamentais. No seu universo estes caracterizam-se por serem multifacetados, multidimensionais e necessariamente interdisciplinares.

De acordo com o fenómeno e a pergunta de partida que norteia o estudo, o investigador seleciona métodos e técnicas específicas, com a finalidade de obter informações e dados relevantes e assim levar a um entendimento do fenómeno (Vilelas, 2017).

Importa realçar que a investigação é um processo contínuo e criativo, que abarca uma série de dificuldades e obstáculos de diversas ordens. Estes condicionantes apresentam-se de forma imprevista ao longo da investigação (ibid).

A expressão Investigação Qualitativa é caracterizada por agrupar múltiplas estratégias de investigação. Estas estratégias são complementares, mas distintas entre si: “partilham determinadas características”; os dados recolhidos são “ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas, e de complexo tratamento estatístico”; os fenómenos a investigar são complexos e importa ter em conta o meio que o envolve.

“Ainda que os indivíduos que fazem investigação qualitativa possam vir a selecionar questões específicas à medida que recolhem os dados, a abordagem à investigação não é feita com o objetivo de responder a questões prévias ou de testar hipóteses. Privilegiam, essencialmente, a compreensão dos comportamentos” do ser humano. “As causas exteriores são consideradas de importância secundária. Recolhem normalmente os dados em função de um contacto aprofundado com os indivíduos, nos seus contextos ecológicos naturais” (Biklen e Bogdan, 1994, p.16).

Também o autor Vilela (2017, pp.163-164) realça esta ideia ao afirmar que a Investigação Qualitativa centra primordialmente a sua atenção na interpretação e significação de experiências, vivências e do mundo, efetuada por indivíduos, grupos e

comunidades. Portanto este tipo de investigação baseia-se no estudo da sociedade. As diferentes metodologias que a Investigação Qualitativa transporta possuem a mesma finalidade, isto é, o mesmo objetivo: “compreender a realidade social das pessoas, grupos e culturas”. Deste modo os cientistas sociais não encaram os sujeitos como “individualidades que existem no vazio”, ou seja, o ser humano é um ser social. Os cientistas exploram o mundo das pessoas, tendo sempre em conta o contexto de vida no seu global.

O cientista social no seu método de trabalho e na sua prática parte do fundamento “de que existe um vínculo dinâmico e indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito”, isto porque no estudo de fenómenos sociais, o investigador baseia-se na observação e na interpretação dos sujeitos envolvidos no estudo, outro fator é o facto de por detrás de cada fenómeno social existirem múltiplas variáveis e assim diversas explicações subjetivas. Durante todo este processo o investigador mantém-se neutro, atento e objetivo. Trabalha com “valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões”, tenta alcançar um conhecimento profundo acerca do objeto de estudo (ibid, pp. 164-166).

Assim a Investigação Qualitativa caracteriza-se por ser complexa, rica e interpretativa. Quando falamos deste tipo de investigação primordialmente destacam-se cinco características, nomeadamente:

- Os investigadores tentam introduzir-se nos contextos de estudo, sendo estes a principal fonte de informação. Defendem que qualquer comportamento ou ação é melhor compreendida no seu ambiente natural de ocorrência.
- Os dados da investigação são variados e tendem a ser descritivos. O formato destes pode ser em forma de palavra ou imagem.
- O mais importante para um investigador qualitativo é o processo do indivíduo e não os resultados finais obtidos, por exemplo as razões para determinados comportamentos e não os comportamentos em si.
- Os dados obtidos vão-se agrupando, construindo-se assim respostas, sendo estas interpretadas a fim de se responder ao problema de investigação.

- Durante a investigação é possível ocorrer mudanças e transformações nos sujeitos, o que pode ser verificável através de testes, de forma detalhada e pormenorizada.
- Na investigação qualitativa o mais importante é o significado: o significado que os sujeitos alvos de investigação atribuem às coisas, à vida (Biklen e Bogdan, 1994).

Segundo os autores Biklen e Bogdan, (1994) o investigador, através de uma investigação de carácter qualitativo, procura conhecer em profundidade as pessoas que pretende estudar e integrar-se no seu meio. Assim sendo a Investigação Qualitativa abarca diversas técnicas de recolha de dados, sendo que estes autores realçam as seguintes: Observação- Participante e a Entrevista.

A entrevista na investigação qualitativa pretende-se que seja aberta e flexível, de modo a permitir que haja oportunidade de as pessoas expressarem livremente quem são, os seus projetos e opiniões. Nesta ótica, o investigador pode efetuar uma entrevista semiestruturada ou não estruturada. Noutra perspetiva existe a entrevista estruturada, onde as perguntas seguem um guião pré-determinado e caracterizam-se por serem fechadas: o entrevistador limita-se a responder às questões colocadas, maioritariamente as repostas baseiam-se no sim, não, talvez, não sei, isto é, as repostas são de escolha múltipla (ibid).

Em alguns casos a entrevista constitui e reconstitui a história de vida. O investigador, observa e interpreta a visão de um sujeito sobre a sua própria vida. A história de vida permite ao investigador conhecer em pormenor o investigado, necessariamente fica mais perto de compreender o fenómeno que se encontra a estudar (ibid).

Nos métodos qualitativos, as principais técnicas de recolha de dados são, tal como referido anteriormente: a “observação, a entrevista em profundidade, e a entrevista em grupo”. Estas técnicas evidenciam ser ferramentas eficazes e vantajosas no registo de palavras e gestos, ou seja, comportamentos (comunicação verbal e não verbal). Estas são aplicadas a um grupo pequeno de pessoas, selecionado de acordo com o objeto de estudo. As questões subjacentes às técnicas referidas surgem do contacto do

investigador com a realidade estudada, neste contacto novos dados são adquiridos, mesmo que inicialmente não estivessem previstos (Vilela, 2017, p. 167).

Para além destas técnicas o investigador nas suas saídas de campo escreve um diário onde regista tudo o que ouve, vê, pareceres e análises, tudo aquilo que considera pertinente para a investigação. O diário de bordo ajuda a complementar a investigação, assim como artigos de jornal, periódicos e fotografias (Biklen e Bogdan, 1994).

Dentro do universo do paradigma de Investigação Qualitativa, existe a metodologia da Investigação-Ação. Estes dois tipos de investigação caracterizam-se pela sua complementaridade, andando frequentemente de mãos dadas, possuem as mesmas metas e princípios. A Investigação Qualitativa regula a Investigação-Ação, o que leva à fundamentação da prática.

2.2. Investigação-Ação

Neste projeto optámos por um paradigma qualitativo de investigação, seguindo uma metodologia qualitativa e participativa, designada de investigação-ação (IA). Esta abordagem caracteriza-se primordialmente pela interação ininterrupta entre os quatro pilares que lhe estão subjacentes, são eles: a “investigação”, a “ação”, a “reflexão” e a “avaliação” (Vilela, 2017).

O cientista social ao utilizar na sua investigação a metodologia da investigação-ação define um rumo metodológico. Posto isto, define também que prestará a sua atenção a um problema, fenómeno ou contexto específico. Esta metodologia requer participação e envolvimento no contexto que se pretende modificar, com a finalidade de produzir resultados, que leva a uma melhoria da prática e do bem-estar e qualidade de vida dos sujeitos envolvidos na investigação (Vilela, 2017).

Portanto a Investigação-Ação possibilita que o investigador participe no processo de transformação dos seus contextos, no seu próprio processo de capacitação, realizando um diálogo entre o conhecimento teórico e a sua vida. Nesta metodologia os sujeitos caracterizam-se por serem eles próprios objetos de investigação. A autora Gloria Pérez

Serrano (1990) realça que, terminada a investigação, o investigador sai dela mais rico, ou seja, também ele se transformou e se capacitou (Pérez Serrano, 1990).⁸³

O autor Lewin (1946) afirma serem quatro as etapas de uma Investigação-Ação: a “planificação”, a “atuação”, a “observação” e a “reflexão”. Estas etapas permitem que o investigador conceda gradualmente às pessoas autonomia, igualdade e cooperação. Sem estas etapas a investigação-ação não teria um carácter científico, pois estas, no seu todo, permitem a resolução de problemas sociais concretos, ou por outras palavras solucionar fenómenos sociais (Lewin, 1946).⁸⁴

A Investigação-Ação centra-se não só no diagnóstico, mas também na intervenção social. Nesta metodologia é imprescindível o “saber”, o “fazer” e o “transformar” no processo de investigação, pois só assim a intervenção social será eficaz e credível e os objetivos da investigação concretizados com sucesso (Gómez, 2011, p. 118).

A Investigação-Ação permite dar voz a pessoas, sociedades e culturas. Permite também a reconstrução de realidades que até então se encontravam imergidas e silenciadas. Todo este processo só é possível porque as pessoas se descobrem, encontram as suas potencialidades, ganham confiança atuando sobre a realidade social (Gómez, 2011).

Desde modo a IA conduz os grupos-alvo a assumirem a responsabilidade de decidir quais as alterações necessárias. As perceções e análises, dos mesmos, acerca do fenómeno são utilizadas como suporte para “monitorizar, avaliar e decidir qual o próximo passo a dar no processo de investigação. Esta capacidade permite qualidade na investigação e eficácia e veracidade nos resultados obtidos (Vilela, 2017, p. 251).

Complexidade e dualidade são duas outras características patentes no universo da IA, o que se explica por existir uma justaposição entre “ação- investigação” e “teoria-prática”: o estudo leva a uma ação, que por sua vez transforma contextos e pessoas, portanto estamos no universo da prática e esta leva a um desenvolvimento de conceitos,

⁸³ Pérez Serrano (1990) cit por (Gómez, 2011, p. 118)

⁸⁴ Lewin (1946) cit por Gómez (2011, p. 118)

explicações, descrições, ou seja, dá-se um progresso na teoria. A teoria corrobora toda a investigação e realidade social (Vilela, 2017, p. 251).

Importa referir neste ponto, os passos por onde se desenrola a IA:

- Inicialmente realiza-se uma fase de pré-diagnóstico, identifica-se o problema, tentando perceber o seu impacto, por exemplo quais as características, como influencia o contexto onde se produz, o que causa o problema, as suas dimensões e variáveis e as diversas “perspetivas que podem existir acerca do problema” em questão;
- O passo a seguir consiste na formulação objetiva do problema (pergunta de partida e objetivos do estudo) e promove-se um trabalho conjunto com os sujeitos envolvidos na situação problema no sentido de construir propostas de solução;
- Posto isto o investigador observa diretamente e presencialmente o contexto, podendo realizar entrevistas ou questionários, a fim de recolher o máximo de informação possível acerca do objeto de estudo. Toda a informação deve refletir as visões, crenças e representações das pessoas envolvidas;
- Analisa-se e interpreta-se os resultados obtidos, sempre tendo em vista os objetivos definidos anteriormente. “Elabora-se um plano de ação para a mudança”, e ao mesmo tempo elabora-se um método de avaliação para o primeiro ciclo de intervenção;
- Seguidamente o investigador desenvolve o plano de ação, durante este período novas informações podem surgir. Estas são muitas das vezes mais específicas e pormenorizadas, levando a uma nova análise da situação problema.
- A IA é autoavaliativa: todo o processo é avaliado constantemente, o objetivo é “melhorar a prática”, ou por outras palavras a ação. Assim o plano de ação e de avaliação pode ser reformulado, em busca da melhor solução, em ciclos sucessivos;
- Novamente “analisa-se, interpreta-se e extraem-se as conclusões que permitem avaliar o cumprimento dos objetivos formulados através das estratégias de

ação. Reconsideraram-se as oportunidades e limitações da situação, as consequências e discutem-se as contradições e as mudanças produzidas”.

- Importa que os investigadores qualitativos sejam flexíveis, reflexivos e analíticos.

(Vilela, 2017, pp. 255-258)

Todo este processo é sistemático e rico em aprendizagens, no entanto a IA não é vista pelos cientistas mais tradicionais como uma investigação autêntica, uma vez que é uma modalidade de investigação qualitativa ao serviço da mudança social, no qual o investigador se envolve ativamente.

2.2.1. Problemática

Este projeto de intervenção e animação artísticas, designado por “Um Retrato do Olhar- Conversas à Volta de Fotografias”, seguiu o paradigma da investigação qualitativa e a metodologia da IA. Tem subjacente a seguinte pergunta de partida:

- De que forma a Fotografia pode contribuir para a estimulação da memória no idoso?

Esta surgiu da relação com os idosos, pois foi possível verificar que uma das necessidades era a estimulação da memória. A animadora sociocultural confirmou esta necessidade, sugerindo como ferramenta de intervenção a Fotografia. Outro mote foi a partilha por parte de uma idosa de fotografias, cheias de história e significado.

2.2.2. Objetivos do estudo

Neste sentido para responder à questão e debruçarmo-nos sobre o tema, para o estudar e compreender definiu-se um objetivo geral e cinco objetivos específicos, são eles:

Objetivo geral:

- Compreender de que forma a Fotografia e técnicas associadas, como a Foto-elicitación, podem ser um meio de estimulação de memória;

Objetivos secundários:

- Estimular e desenvolver a expressão, comunicação e interação entre idosos;
- Ativar as capacidades de concentração, memória e raciocínio;
- Criar momentos de reflexão e partilha de forma lúdica e interativa;
- Proporcionar bem-estar e qualidade de vida dos idosos;
- Valorizar as competências, capacidades, experiências, saberes e histórias de vida dos idosos, através da fotografia;

2.3. Contextualização do estudo

2.3.1. Caracterização da Instituição

A Instituição Particular de Solidariedade Social, cuja designação é Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego foi fundada a 19 de março de 1941 com outra denominação, “Clube Desportivo de Casal Galego”. À data da sua fundação tinha como objetivo proporcionar às pessoas que frequentavam o espaço um lugar onde pudessem planear e realizar atividades de natureza cultural e desportiva. Nesta mesma data foram “registados no Governo Civil de Leiria os estatutos que a produziam enquanto Associação”⁸⁵.

O Clube Desportivo de Casal Galego nasceu da vontade e da luta de uma “dúzia de homens” que desejavam promover Casal Galego e ter um espaço de lazer onde pudessem conviver, pois até este momento estes homens encontravam-se em locais públicos, como por exemplo a barbearia local ou a taberna. Estes homens “instalaram-se desde 1941 até 1954 numa casa alugada e posteriormente compraram um terreno, e construíram a sua própria sede, espaço esse, que ainda hoje é utilizado embora completamente remodelado.”⁸⁶

Desde a fundação da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego, esta sempre procurou evoluir na mesma medida que a Sociedade Portuguesa. Sempre esteve

⁸⁵ Site: Associação Casal Galego- História

⁸⁶ Site: Associação Casal Galego- História

atenta às necessidades e interesses da população. Procurou “adaptar-se e dar resposta às solicitações Culturais, Lúdicas e Desportivas”⁸⁷.

Numa certa altura deste processo de construção as mulheres começam a frequentar o clube e tentam dinamizá-lo. Estas organizam um grupo de teatro destinado ao público infantil. O trabalho desenvolvido por este grupo, mais especificamente para estas crianças teve um grande impacto a nível local. A partir deste momento o Clube ganhou visibilidade e reconhecimento consequentemente começou a ser cada vez mais frequentado pelas mulheres e suas respetivas famílias que vinham assistir aos ensaios e espetáculos⁸⁸.

Na década de 80 a Associação sofreu um grande dinamismo, surgiram novas atividades nomeadamente aulas de ginástica para crianças e adultos. Nesta época o espaço físico da Associação sofreu algumas remodelações. Nesta altura ocorreu também o ressurgimento do teatro amador e planeou-se a 1ª Festa Artesanal de Casal Galego. Este evento realizou-se em 1998 onde só fizeram parte Artesãos do concelho e Gastronomia Local⁸⁹.

Este evento teve um impacto tão grande a nível cultural, social e económico que ainda nos tempos de hoje se concretiza. É de realçar que esta festa deu origem a outros eventos por exemplo a Feira de Atividades Económicas⁹⁰.

A denominação para a Associação passou de Clube Desportivo de Casal Galego para Associação Cultural e Desportiva de Casal Galego e no ano de 2002 chegou-se à denominação que perdura até aos dias de hoje, Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Foi neste mesmo ano que a Associação “tornou-se Instituição Particular de Solidariedade Social e Pessoa Coletiva de Utilidade Pública”⁹¹.

⁸⁷ Site: Associação Casal Galego- História

⁸⁸ Site: Associação Casal Galego- História

⁸⁹ Site: Associação Casal Galego- História

⁹⁰ Site: Associação Casal Galego- História

⁹¹ Site: Associação Casal Galego- História

A Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego desenvolve respostas sociais para o público idoso. Assim detém as seguintes valências: Centro de Dia, Centro de Convívio e Apoio Domiciliário⁹².

Como os integrantes deste projeto pertencem à valência de Centro de Dia, neste ponto apenas se vai apresentar de forma global esta mesma resposta. Posto isto, a associação conta atualmente com 10 idosos. O Centro de Dia funciona de Segunda a Sexta feira das 8.30h até às 17.30h. ⁹³.

A resposta social da Associação sustenta-se através dos Acordos de Cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social de Leiria e também através da mensalidade paga pelo utente⁹⁴.

A Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego promove e desenvolve diversas atividades para os idosos que frequentam a Associação, nomeadamente: animação motora, animação cognitiva, atividades de expressão plástica, expressão musical, cozinha e costura, estimulação sensorial, sessões de cinema, beleza, saúde, meditação, saídas ao exterior e comemoração de datas festivas. A Associação pretende ir ao encontro das necessidades e interesses dos idosos, assim como explorar as potencialidades do meio envolvente⁹⁵.

Para além destas atividades na valência de Centro de Dia a Associação garante ainda a prestação dos seguintes serviços: “refeições e auxílio nas mesmas, cuidados de higiene pessoal, tratamento de roupa, administração de fármacos, quando prescritos, cuidados de imagem, transporte, produtos de apoio à funcionalidade e autonomia, articulação com os serviços locais de saúde e passeios e convívios”⁹⁶.

⁹² Site: Associação Casal Galego- História

⁹³ Site: Associação Casal Galego- Centro de Dia e através da Técnica da Observação- Participante

⁹⁴ Site: Associação Casal Galego- História; Site: Associação Casal Galego- Social; e através de conversas informais com a animadora da Associação

⁹⁵ Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora e através da visualização do Plano de Atividades (Abril de 2019) e do Plano Anual de Atividades (2019), que seguem respetivamente no anexo nº 1 e 2

⁹⁶ Site: Associação Casal Galego- Centro de Dia

Dos 33 idosos que frequentam e usufruem das atividades e serviços da Associação o mais velho possui 90 anos e mais novo 59 anos. Todos os idosos residem no concelho da Marinha Grande e a grande maioria é natural deste concelho⁹⁷.

No grupo de idosos a Associação registou idosos com mobilidade reduzida, dificuldades visuais e auditivas, demências em geral que não estão especificadas quais e a doença de Alzheimer⁹⁸.

O meio que este grupo de idosos conhece é um meio pobre, de trabalho, de luta. Ao conversarmos com os idosos percebemos que eles reconhecem o trabalho no campo, nas fábricas e até no comércio. Até a vida lhes permitir, os seus dias foram passados entre a família e o trabalho. Agora a vida é passada entre a sua casa e a Associação e nalguns casos também com a família⁹⁹.

A Associação na resposta social conta com uma equipa técnica que é constituída pelo Conselho Diretivo, por uma Diretora Técnica que possui ao mesmo tempo funções de Assistente Social, uma Animadora e uma Administrativa¹⁰⁰.

A Associação tem ainda 18 auxiliares, que no exercer das funções dividem-se da seguinte maneira: 3 na cozinha, 10 nas equipas de rua (apoio domiciliário) e 5 permanentemente em Centro de Dia e Centro de Convívio¹⁰¹.

Relativamente aos recursos espaciais a Associação possui dois espaços físicos, um situado em Casal Galego, o edifício sede. Onde ocorrem as atividades que necessitam de maior espaço, por exemplo atividades motoras. O outro edifício está localizado em Casal do Malta e é aqui que os idosos passam os seus dias. Em termos de recursos

⁹⁷ Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora e com os idosos e também através da Técnica Observação-Participante

⁹⁸ Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora e da Técnica Observação-Participante

⁹⁹ Informações retiradas através de conversas informais com os idosos e da Técnica Observação-Participante

¹⁰⁰ Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora e da Técnica Observação-Participante

¹⁰¹ Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora e da Técnica Observação-Participante

materiais a Associação necessita de tudo o que contribua para um espaço socializante, convidativo, harmonioso, funcional, que garanta bem-estar e qualidade de vida aos idosos e que vá ao encontro da missão, visão e valores da Associação¹⁰².

Saindo da resposta social para a resposta cultural a Associação desenvolve múltiplas atividades, todas elas têm em vista a promoção da criatividade, socialização, participação ativa na vida da Associação, solidariedade e igualdade. Nesta ótica, a nível cultural a associação realiza as seguintes atividades: Baile, Marchas, Festa Anual, Participação nas Festas da Cidade, no evento Rali Vidreiro e na Feira Nacional de Artesanato e Gastronomia entre outras atividades¹⁰³.

O Baile, conhecido como o “baile dos compadres” concretiza-se anualmente na sexta feira que antecede o Carnaval e é encarado como uma forma de dar continuidade a uma tradição¹⁰⁴.

A Festa Anual acontece há mais de 30 anos, efetua-se anualmente no primeiro fim de semana de julho. A finalidade que, desde os seus primórdios, lhe está inerente é criar momentos de animação e convívio para os conterrâneos, assim como pôr em evidência “a alegria e a festividade da gente de Casal Galego”¹⁰⁵.

A Participação nas Festas da Cidade e no evento Rali Vidreiro tem como objetivo, “para além da angariação de fundos para a Associação, mostrar o dinamismo da Coletividade e juntar o que de bom Casal Galego tem ao restante que a Marinha Grande apresenta”¹⁰⁶.

A Feira Nacional de Artesanato e Gastronomia nasceu com a finalidade de dinamizar tradições, costumes e a cultura. Nesta feira é possível ver práticas como “o artesanato, a gastronomia, o folclore, a etnografia e a música popular portuguesa”. Apresenta-se ainda um retrato da população, dos ofícios e dos saberes que são transmitidos de

¹⁰² Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora e da Técnica Observação-Participante

¹⁰³ Site: Associal Casal Galego: Cultural; e Site: Associação Casal Galego: Missão;

¹⁰⁴ Site: Associal Casal Galego: Cultural

¹⁰⁵ Site: Associal Casal Galego: Cultural

¹⁰⁶ Site: Associal Casal Galego: Cultural

geração em geração¹⁰⁷. Nesta resposta a Associação financia os custos com o seu trabalho.

Importa realçar que todas as atividades delineadas, planeadas e concretizadas pela Associação em todas as suas respostas, só são possíveis de realização graças a um conjunto de parceiros, nomeadamente a Câmara Municipal, o Centro de Saúde e a Junta da Freguesia¹⁰⁸.

O Concelho da Marinha Grande reconhece a Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego como uma entidade de referência, primordialmente ao nível da “solidariedade, criatividade e inovação”. A Associação promove e desenvolve serviços, que se pretende que sejam de qualidade, para todas as pessoas, “em todas as fases da sua vida”, com maior destaque e incidência para a 3ª idade¹⁰⁹.

No dia a dia da Associação em todas as suas políticas e práticas defende os seguintes valores: solidariedade, igualdade e participação.

A Associação encara a solidariedade como a partilha de saberes, conhecimentos, vivências e histórias. Este valor é imprescindível porque fomenta a aprendizagem, a socialização e combate o isolamento e a solidão¹¹⁰.

A Associação procura promover, bem-estar e qualidade de vida, “uma vida digna e justa”, deste modo defende a igualdade de género e de oportunidade, entre todos os seres humanos¹¹¹.

Por fim a Associação procura que a população local participe ativamente no dia a dia da Associação, nas suas decisões e práticas, combatendo assim a passividade da sociedade e “evitando que um pequeno grupo decida pelos restantes”¹¹².

¹⁰⁷ Site: Associal Casal Galego: Cultural

¹⁰⁸ Informações retiradas através de conversas informais com a Animadora

¹⁰⁹ Site: Associação Casal Galego: Missão

¹¹⁰ Site: Associação Casal Galego: Missão

¹¹¹ Site: Associação Casal Galego: Missão

¹¹² Site: Associação Casal Galego: Missão

No que diz respeito à visão da Associação, esta tem em vista tornar as respostas sociais, “mais adequadas e próximas dos seus utilizadores”, cria-se assim “estruturas de apoio” que permitam a prestação de serviços de qualidade e excelência a todos os que usufruem destas respostas¹¹³.

Num esforço constante a Associação tem procurado qualificar valências e departamentos, na área social, cultural e desportiva. Tem também formando e qualificando técnicos e voluntários com o objetivo de melhorar as respostas existentes e os serviços que promove. Procura sempre que as intervenções efetuadas respondam às necessidades da população e do meio envolvente¹¹⁴.

2.3.2. Contexto populacional/ Grupo

Neste momento a associação conta com um grupo de 33 idosos, mas só foram recolhidos dados de 24 idosos visto que só estes estiveram presentes durante a intervenção. Destes 24 idosos a grande maioria é do género feminino, mais especificamente 23 mulheres e um homem.

Este grupo de participantes apresenta idades compreendidas entre os 71 e os 90 anos, com maior incidência entre os 81 e os 90 anos (15 idosos), existe uma exceção havendo uma idosa com 59 anos.

Dos idosos cujos dados temos a grande maioria nasceu na Marinha Grande (13 idosos), os restantes nasceram em várias zonas de Portugal (Torres Vedras, Batalha, Guimarães, Porto, Lourical, Penacova, Óbidos, Monte Redondo e Mirandela e uma em Espanha (Córdoba).

Os seus interesses de antigamente centram-se no “trabalhar numa fábrica e no campo” (9 e 8 idosos). O segundo grupo de interesses são (3 idosos): “costurar e bordar (4 idosos), “ir a bailes” e “fazer o que era preciso” (Ver tabela I):

¹¹³ Site: Associação Casal Galego: Missão

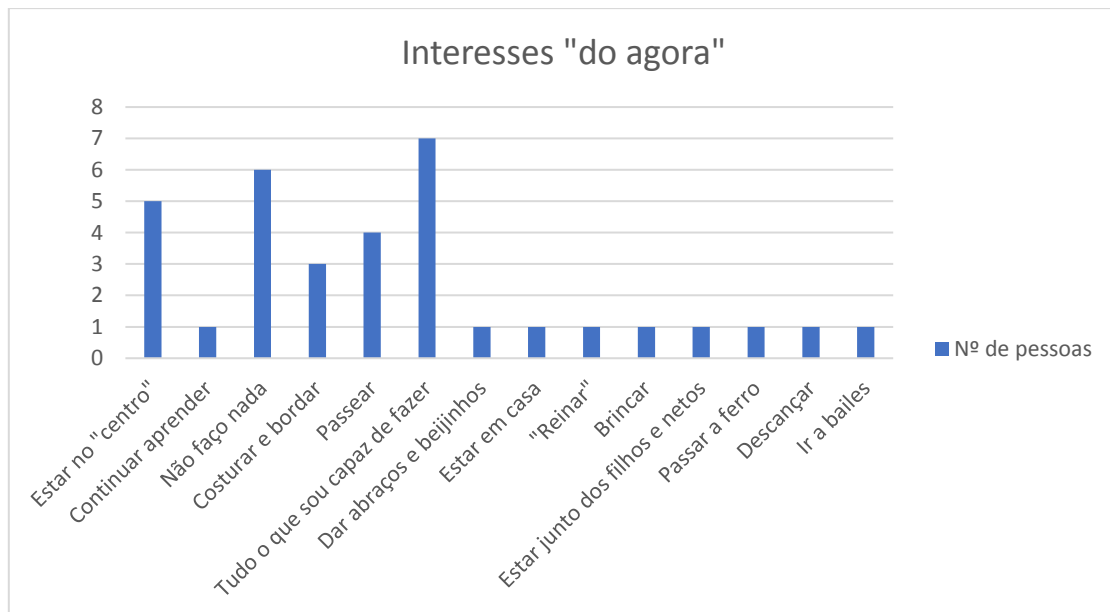
¹¹⁴ Site: Associação Casal Galego: Missão

Tabela I- Interesses dos participantes: “do antigamente”



No “agora” os seus interesses diferem: “tudo o que sou capaz de fazer” (7 idosos), “não fazer nada” (6 idosos) e estar no “centro” (5 idosos). Outro grupo de interesses são o “passear” (4 idosos), “costurara e bordar” (3 idosos). Os idosos que referiram a categoria “não fazer nada” deve-se a limitações físicas e cognitivas. (Ver tabela II).

Tabela II- Interesses dos participantes “do agora”



A grande maioria dos idosos deste grupo de participantes não sabe ler nem escrever. Alguns idosos apresentam dificuldades na audição e também na comunicação e expressão.

2.3.3. Caracterização do público-alvo

Participante A

A Participante A é uma mulher com 90 anos natural da Marinha Grande. No passado trabalhava nas terras e vendia pão e tremoços. Na atualidade, devido a limitações físicas, realiza as tarefas domésticas com dificuldade. Para se mover tem o auxílio de uma bengala.

É uma pessoa que gosta de vir ao “centro”, aonde se sente bem, porque socializa e faz ginástica. A seu ver frequenta o “centro” há três anos, no entanto as colegas dizem ser há dois anos.

Veio para o “centro” porque estava sozinha em casa, sendo esta ida uma forma de se distrair e conversar.

Relativamente à questão das fotografias nunca pensou em tirar pois não tem telemóvel, mas gosta de ver fotografias de pessoas, exceto as suas. Tem muitas fotografias dos netos e fica feliz quando as olha.

Participante B

A participante B é uma idosa com 90 anos natural do Porto. No passado gostava de bailar e “reinar” e fez um pouco de tudo. Cuidou dos pais, dos sogros e do marido até ao final das suas vidas. Atualmente vive sozinha, mas gosta de brincar e de “reinar”. É uma senhora que relembra e fala bastante do passado, contou algumas histórias e episódios acerca do mesmo.

Antes de vir para a associação passava os dias fechada em casa pois tinha medo de sair e cair, utiliza uma bengala para se apoiar nas suas deslocações. Já se encontra na

associação há três anos, onde se sente bem, aqui ficará enquanto se sentir desta forma. Entretém-se a jogar e a conversar.

É uma pessoa animada, bem-disposta, que gosta de conversar e brincar. Teve uma vida com muito sofrimento e não se importa de falar dela.

Em relação à Fotografia “nunca tirou”, nem tem vontade de experimentar e reforça que não gosta de telemóveis, porém gosta de ver fotografias de vez em quando. Em casa vê os álbuns do casamento e dos passeios que deu. Gosta de se ver nas fotografias e sente-se bem a olhar para elas e a recordar momentos. A fotografia que mais gosta de ver é a do marido.

Participante C

A participante C tem 72 anos e é natural de Mirandela. O seu interesse “de antigamente” ainda é o atual de hoje costurar e bordar, se os olhos o permitirem, também gosta de passear e de estar ocupada.

É a idosa mais antiga da associação, já a frequenta há 16 ou 17 anos.

Foi para África para conhecer e ser livre, sempre fez aquilo que queria. Em África casou e teve a filha, aí permaneceu 10 anos na capital, onde passava o tempo a fazer roupas para si e para a irmã. Posteriormente foi para a África do Sul onde aí permaneceu até vir para Portugal. Foi morar para a Marinha Grande para estar junto da filha e do neto, pouco tempo depois ficou perdida com o falecimento do marido e ainda se sente assim.

Sente-se bem na associação, mas não convive com todas as pessoas. Na associação passa o tempo a realizar diversas atividades como ler, costurar e fazer jogos.

Quanto à captação de imagens fotográficas, esta participante tem uma máquina fotográfica e costuma captar imagens da natureza, também já experimentou tirar fotografias com o telemóvel.

Estas informações e singularidades foram captadas ao longo de toda a intervenção, através do contacto continuo com as idosas, bem como mediante a atividade de auto e hétero-conhecimento e de diagnóstico dos interesses e da entrevista semiestruturada.

2.4. A Intervenção

Ao longo de todo o projeto tentou estabelecer-se pontes e criar-se relações de proximidade (entre a investigadora e os participantes e no contexto do próprio grupo de idosos). Neste sentido realizou-se uma atividade de auto e hétero-conhecimento e também de diagnóstico dos interesses do grupo. Esta consistiu na exploração de questões tais como: nome, idade, localidade, “antigamente eu gostava” ..., “agora gosto” Esta atividade realizou-se com todos os idosos presentes na Associação naquele dia, ou seja, 24 idosos e teve na sua base a estimulação da memória¹¹⁵.

Posto isto procedeu-se à seleção das pessoas que iriam participar no projeto. Esta escolha revelou-se de grande dificuldade. Os critérios utilizados foram vários, se necessitava de estimulação de memória, não demente e pertencentes à resposta do centro de dia (pois os idosos frequentam a associação todos os dias da semana, no horário da manhã e da tarde, o mesmo não acontecia com os idosos integrados na resposta do centro de convívio). Seguindo estes critérios foram selecionadas seis idosas (num total de 10 utentes), no entanto só três idosas quiseram participar, assinando o formulário de autorização de participação, recolha de testemunho e de imagem¹¹⁶. Para além deste formulário foi dado à Animadora da Associação uma declaração de autorização e proteção de dados, que foi assinada pela mesma, com o objetivo de se obter a autorização para divulgar informações e imagens, a fim de se poder divulgar este projeto¹¹⁷.

Antes de se iniciar a atividade tentou conhecer-se e estabelecer-se uma relação de proximidade com o universo da instituição, ou seja, com os idosos, técnicos e auxiliares de ação direta. Com este efeito vários diálogos foram estabelecidos e acompanhou-se os idosos a saídas ao exterior, nomeadamente ao mercado e a aulas de ginástica (que se realizam na sede da associação). Tentou-se também perceber como é o dia a dia da associação e dos seus intervenientes.

¹¹⁵ O guião da entrevista de caracterização e diagnóstico dos interesses segue no apêndice nº 1

¹¹⁶ Exemplar do formulário de autorização de participação, recolha de testemunho e imagem segue no apêndice nº 2

¹¹⁷ Exemplar da declaração de autorização e proteção de dados segue no apêndice nº 3

A fim de se conhecer mais pormenorizadamente as participantes do projeto e de perceber qual a relação destas com a Fotografia procedeu-se à realização de uma entrevista semiestruturada.¹¹⁸

Seguidamente realizou-se uma atividade de Foto-elicitação denominada “Um Retrato do Olhar- Conversas à Volta de Fotografias”¹¹⁹. A atividade consistiu no seguinte: as participantes em casa selecionaram um conjunto de fotografias e levaram-nas para a associação. Aí as participantes olharam para as mesmas e num jeito de conversa informal relataram o que naquele momento sentiam e lembravam. Ao todo foram reveladas 58 fotografias, ao longo de cinco sessões. As fotografias representam pessoas, locais, vivências e histórias, assim como sentimentos e emoções. Portanto viu-se, ouviu-se e sentiu-se histórias de vida.

A intervenção realizou-se desde dezembro de 2019 a março de 2020.

Inicialmente foi planeada a seguinte calendarização de atividades: entrevista de caracterização e diagnóstico dos interesses do grande grupo, entrevista semiestruturada acerca da fotografia aos participantes do projeto, Foto-elicitação, *Photovoice* e uma exposição. Na atividade do *Photovoice*, estava planeado as idosas tirarem fotografias nas seguintes categorias: felicidade, tristeza, medo, saudade, família, sonho, bem-estar, juventude, velhice, comunidade, objeto preferido, ida ao mercado, passado, presente e futuro. Por fim, estas fotografias iriam ser expostas em alguns espaços culturais da cidade.

Todavia, esta calendarização foi afetada devido à atual situação de pandemia presente no nosso país, o que levou a uma impossibilidade de realizar as duas últimas atividades planeadas. Inicialmente o projeto era para se designar “Um Retrato do Olhar”, no entanto devido a todo este panorama passou a designar-se: “Um Retrato do Olhar- Conversas à Volta de Fotografias”.

¹¹⁸ O guião da entrevista semiestruturada acerca da fotografia realizada aos participantes do projeto segue no apêndice nº 4

¹¹⁹ O guião da atividade da foto-elicitação segue no apêndice nº 5

2.5. Procedimentos de recolha de dados

Para o autor Minayo (2008)¹²⁰ o investigador no seu campo de trabalho recorre a um conjunto de ferramentas, sendo estas selecionadas de acordo com a natureza e finalidades do estudo. Também é de salientar que estes instrumentos de trabalho estabelecem a ponte entre a teoria e a prática da investigação qualitativa e a realidade.

Mais uma vez as técnicas de recolha de dados são recursos que o investigador social recorre para entender e compreender os fenómenos e obter deles a informação. Podem assumir a forma de “perguntas, pontos a observar, elementos a registar”, entre outros exemplos. É possível retirar dos procedimentos diversas categorias e subcategorias (Vilela, 2017, pp. 287-288).

Importa realçar que todos os dados ou por outras palavras as categorias vão sendo recolhidas ao longo de toda a investigação, estas convenientemente analisadas poderão dar acesso a conclusões consideradas de relevância para responder à pergunta de partida (ibidem).

No decorrer deste projeto foram pensados, planeados e executados diversos procedimentos de recolha de dados, com a finalidade de recolher informações e auxiliar e fundamentar a intervenção. Assim utilizou-se os Diários de Bordo, a Observação-Participante e as Entrevistas Semiestruturadas.

2.5.1. Diário de Bordo

O Diário de Bordo, ou Diário de Campo são instrumentos de registo de informações. Podem ter a forma de um caderno, de uma planilha (Excel), ou de outro dispositivo eletrónico (Guerra, 2014). Segundo o autor Falkembach (1987)¹²¹ nestes formatos devem ser registados minuciosamente, descrições dos participantes (caraterísticas físicas, sociais, cognitivas e emocionais, assim como particularidades), perceções dos sujeitos acerca do mundo (valores, religião, elementos culturais, saúde, trabalho,

¹²⁰ Minayo (2008) cit por Guerra (2014, p. 16)

¹²¹ Falkembach (1987) cit por Guerra (2014, pp. 34-35)

família, velhice), palavras, gestos e expressões corporais dos sujeitos, descrição do espaço físico e do dia a dia dos sujeitos, relato de acontecimentos e por fim o comportamento do investigador. Ao analisar-se os Diários de Bordo deve-se ter principalmente em conta as categorias (dados) em realce na investigação.

2.5.2. Observação Participante

A técnica da observação requer um contacto face a face do investigador com o seu objeto de estudo. São inúmeras as informações que o investigador consegue reunir, estas caracterizam-se pela sua amplitude e profundidade (Guerra, 2014). As variáveis a observar são estabelecidas pelos indicadores (pontos de referência) (Campenhoudt e Quivy, 2005).

Esta técnica requer que o investigador utilize os cinco sentidos para compreender e analisar o indivíduo no seu meio, conhecer as variáveis da investigação, assim como a sua correlação (Lima, 2008)¹²². É exigido um olhar atento, uma escuta ativa, atenção e interpretação. Observar é um processo “que consiste em selecionar, provocar, registar e codificar um conjunto de comportamentos e de ambientes que estão ligados ao objeto que se pretende estudar” (Vilela, 2017, p. 291).

A Observação Participante consiste na integração do investigador no grupo alvo de investigação. Para além de observar o pesquisador desempenha rotinas, atividades e funções no mesmo. Participa assim ativamente no grupo. “Com isto consegue perceber as formas de conduta dos vários elementos do grupo”, percebe visões, experiências, conflitos, sensações e sentimentos do grupo, entra assim no universo das “atitudes e dos valores que intervêm no fenómeno em estudo”. Em jeito de complementaridade a técnica da observação participante possui a particularidade de captar condutas no “momento em que elas se produzem em si mesmas, sem a mediação de um documento ou testemunho” (ibid, pp. 294-297).

¹²² Lima (2008) cit por Guerra (2014, p. 28)

A aproximação e integração do investigador social no grupo social em estudo é um processo “longo e difícil”, pois o investigador depara-se com “expectativas”, “bloqueios”, “desconfiança” e “reticências” por parte do grupo, portanto para além do trabalho de investigação, complementar a este existe um trabalho de desconstrução do grupo (ibid p. 300).

Uma condição imprescindível na investigação qualitativa e mais propriamente na técnica de Observação Participante é a confiança, observador e observado devem confiar um no outro. O observador deve ter a capacidade de se colocar no lugar do outro, “com respeito, empatia”, deve também ter “abertura para o grupo, sensibilidade para as suas idiossincrasias e cultura” e “ter flexibilidade para se adaptar a situações inesperadas” (ibid, pp. 301-302). Para o investigador social, durante o trabalho de campo, “quase não é possível tomar notas durante a observação”, sendo apenas possível redigir pequenas anotações. Portanto o pesquisador guia-se pela “memória e disciplina”, competências imprescindíveis na pesquisa qualitativa que lhe permitem construir notas descritivas, depois de finda a observação.

Tanto o autor Lima (2008), como o autor Minayo (2008)¹²³ afirmam nos seus trabalhos de investigação que a técnica de Observação Participante é a ferramenta mais utilizada nos estudos qualitativos. No entanto esta técnica, para uma maior veracidade dos dados, deve ser complementada com outras técnicas de investigação. Defendem também que o pesquisador ao utilizar esta técnica estuda o fenómeno, altera o objeto de estudo e ao mesmo tempo é transformado pelo mesmo.

Importa realçar que esta técnica corre o risco de o pesquisador inserir-se verdadeiramente numa realidade que não é a sua, identificando-se com o objeto em estudo. Necessariamente perde-se assim a objetividade e o rigor, o que leva a uma deformação das informações recolhidas. Deste modo fica comprometida a fidelidade da investigação (Vilela, 2017).

¹²³ Lima (2008) e Minayo (2008) cit por Guerra (2014, p. 32)

2.5.3. Entrevistas Semiestruturadas

A Entrevista é uma técnica de recolha de dados que se caracteriza por um contacto face a face, existe então uma visualização do olhar, de expressões faciais e de gestos. O investigador dá uma especial atenção às palavras entoadas. A Entrevista fornece dados básicos que permite uma “compreensão detalhada” da vida dos participantes, isto é, proporciona o acesso por exemplo “a crenças, atitudes, valores e motivações, em relação aos atores sociais e contextos sociais específicos”, assim como acontecimentos, experiências e interpretações. O investigador obtém “informações e elementos de reflexão muito ricos”, autênticos e profundos (Campenhoudt e Quivy, 2005); (Bervian, Cervo e Silva (2007) e Minayo (2008)).¹²⁴

Na conceção de autor Vilela (2017, p. 303) a principal vantagem da Entrevista reside precisamente neste facto: “são os próprios atores sociais quem proporciona os dados relativos às suas condutas, opiniões, desejos, atitudes e expectativas, os quais pela sua natureza é quase impossível observar de fora”, logo o pesquisador não teria acesso a estas informações: só tem acesso necessariamente através da técnica da Entrevista. Claro que também existe inconvenientes nomeadamente o carácter subjetivo das informações, subjacentes a estas estão interesses, preconceitos, ideias pré-concebidas, aspetos culturais e religiosos, o que pode levar a uma distorção dos dados, comprometendo a veracidade da investigação.

O investigador social poderá aplicar, consoante o objeto de estudo, intervenientes do contexto e a natureza da investigação diferentes tipos de entrevista: Entrevista não-estruturada, Entrevista semiestruturada ou a Entrevista estruturada. Cada um apresenta propriedades diferentes, mas num mesmo estudo poderá ser utilizado mais do que um tipo. Neste projeto optámos pelo modelo de Entrevista semiestruturada¹²⁵.

¹²⁴ (Cervo, Bervian e Silva (2007); Minayo (2008) cit por Guerra (2014, p.18)

¹²⁵ Guião da entrevista semiestruturada segue no apêndice nº 1

As Entrevistas semiestruturadas interligam perguntas abertas e fechadas, assim o entrevistado tem liberdade e abertura para responder às perguntas, para “relatar as suas experiências e vivências” acerca dos temas propostos. “O investigador deve seguir um conjunto de questões previamente definidas, mas antes deve enquadrar as questões num contexto muito semelhante ao de uma conversa informal” (Vilela, 2017, p. 307).

Como referido anteriormente a entrevista semiestruturada tem na sua base um guião com perguntas que se caracterizam por serem descritivas, o entrevistado tem, no entanto, o poder de direccionar a entrevista, salientando os aspetos que considera mais relevantes, consoante o tema. Este tipo de entrevista leva a uma reflexão e análise, descobrindo-se assim as razões do fenómeno social (Vilela, 2017).

A relação do investigador com o entrevistado deverá basear-se na comunicação, confiança e respeito. No entanto o entrevistador não deve limitar a espontaneidade do entrevistado, nem “condicionar as respostas às perguntas” que realiza. O entrevistado deve ser motivado para “tomar a iniciativa do discurso”, deve sentir-se confortável e “ser levado a ocupar o lugar central durante a entrevista”. Há, portanto, entre estas duas personagens uma relação interpessoal, ao longo do tempo instala-se a confiança consequentemente a conversa deixa de ser trivial, enchendo-se de histórias, expressões não verbais, pormenores, palavras e silêncios particulares (ibid, pp. 308-309).

Os percursos relacionados com a Foto-elicitção foram conduzidos transversalmente através das entrevistas e conversas informais, sendo que a intencionalidade subjacente a algumas das interações com as participantes, passaram por questões concebidas para o propósito de recolha de dados nesse âmbito.

Cap. III- Apresentação, análise e discussão dos dados

3.1. Procedimentos de Análise dos dados

Consoante as autoras Cristina Sales Baptista e Maria José Sousa (2016) após a planificação da investigação e recolha de informação, o investigador observa e analisa com atenção todos os dados. De seguida procede à seleção dos dados mais pertinentes, que permitam responder às questões da investigação. O investigador considera como dados: as notas de campo, imagens, transcrição de entrevistas, dados recolhidos das atividades, entre outros exemplos. A informação é organizada em categorias, subcategorias e evidências, o que auxilia na fase seguinte, a interpretação e a discussão dos dados.

As categorias e respetivas subcategorias revelam códigos e mensagens verbais e não verbais, que se encontram subentendidas no conteúdo obtido na investigação. O conteúdo pode ser agrupado de acordo com as mesmas. Por outro lado, as evidências são excertos que demonstram textualmente, palavras, reflexões, afirmações, visões, emoções, entre outros exemplos, e o objetivo é fundamentar as categorias e subcategorias encontradas, e assim alicerçar a investigação. Com este processo estruturado e sistemático o investigador das Ciências Sociais comprova que a investigação é fidedigna (Baptista e Sousa, 2016) e (Vilela, 2017).

3.1.1. Análise de conteúdo do Diário de Bordo

No Diário de Bordo foram registadas notas de campo e reflexões a respeito de cada dia/sessão da IA, com principal enfoque nos dias de intervenção, nomeadamente a entrevista e as sessões do projeto. Os dados foram recolhidos a partir de uma observação atenta e ativa e através de um contacto direto.

Neste ponto do projeto expõem-se, através de uma primeira análise textual, a sistematização em categorias e subcategorias, os diálogos e reflexões que surgiram da análise do Diário de Bordo¹²⁶. Esta análise foi cruzada com dados decorrentes das entrevistas semiestruturadas. Conforme se pode constatar na tabela III:

Tabela III- Análise de conteúdo do Diário de Bordo

Categorias	Subcategorias	Evidências textuais
I. Conversas (iniciativa dos idosos)	a) Histórias de vida	<ul style="list-style-type: none"> - “tenho a minha filha...ela esteve muito doente” (Diário de Bordo- 21 de janeiro- Idosa C) - “cuidei de cinco idosos acamados sozinha” (Diário de Bordo- 21 de janeiro- idosa B) - “tenho três bisnetos e vem dois a caminho, um menino e uma menina” (Diário de Bordo- 21 de janeiro- idosa A) - “Contou alguns episódios da sua vida” (Diário de Bordo- 28 de fevereiro)
	b) Confidências	<ul style="list-style-type: none"> - “Já era para ter ido para o outro mundo três vezes, se ainda aqui estou é porque a minha missão na terra continua” (Diário de Bordo- 21 de janeiro- idosa B) - “Quando era nova queria ser livre” (Diário de Bordo- 3 de fevereiro- idosa C)
II. Interações	a) Idosos com pessoas do exterior	-“as idosas iam interagindo com os comerciantes” (Diário de Bordo- 2 de janeiro)
	b) Idosos com a investigadora	<ul style="list-style-type: none"> - “Cada utente realiza cada exercício (...) vão dizendo (...) “não posso fazer”, “tenho muitas dores” (Diário de Bordo- 20 de janeiro) - “não me vai tirar do quentinho, estou aqui tão bem” (Diário de Bordo- 19 de fevereiro)

¹²⁶ O Diário de Bordo segue no apêndice nº 6

		<p>- “Simpatizei consigo, mostrou interesse, perguntou...” (Diário de Bordo 10 e 12 de março)</p>
	c) Investigadora com a Animadora Sociocultural	<p>- “As principais necessidades do grupo de utentes (...). A animadora confirmou estas necessidades” (Diário de Bordo- 26 de dezembro)</p>
	d) Investigadora com a Auxiliar de ação direta	<p>- “Chamou-me a atenção para o seguinte facto: muitos comportamentos e atitudes por parte dos idosos é para chamar a atenção” (Diário de Bordo- 2 de janeiro)</p>
III. Emoções	a) Manifestações	<p>- “Gosto de ouvir André Rieu, quando o ouço até voo” (Diário de Bordo- 20 de janeiro)</p> <p>- “o meu sogro foi militar, foi muito mau e antes de morrer pediu-me desculpa” (Diário de Bordo- 28 de fevereiro- idosa B)</p> <p>- “durante este pequeno momento, que a idosa se sentia receosa e desconfortável” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa A)</p> <p>- “sinto pena e saudade deles todos” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa B)</p> <p>- “as reações foram diversas (...) “tire-me uma fotografia”, “eu não quero tirar” (Diário de Bordo- 6 de março)</p> <p>- “encontravam-se um pouco agitadas” (Diário de Bordo- 13 de março)</p>
IV. Relação de proximidade	a) Aproximação afetiva	<p>- “A idosa Y estava muito agitada neste dia (...) foi importante conversar (...) e estar próximo dela” (Diário de Bordo- 21 de janeiro)</p> <p>- “Neste dia em particular senti que a idosa C precisava muito de conversar (...). Abordamos diversas temáticas” (Diário de Bordo- 3 de fevereiro)</p> <p>- “a utente confidenciou-me que não costuma mostrar assim fotografias,</p>

		nem contar episódios da sua vida a ninguém” (Diário de Bordo- 10 e 12 de março- idosa C)
V. Fotografia	a) Interesse/ Participação	<p>- “Foram sete as fotografias que a utente trouxe para a intervenção, estas representam momentos diferentes da sua vida e pessoas importantes para si” (Diário de Bordo- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Não falou muito de cada fotografia. Fugia às perguntas colocadas” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa A)</p> <p>- “A entrevistada apresentou 8 fotografias, 3 suas e as restantes dos netos” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa A)</p> <p>- “A entrevistada apresentou 8 fotografias: três suas, uma da sua mãe, duas do seu pai e duas do seu marido. Estas fotografias estão sempre presentes com a utente, transporta-as na carteira” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa B)</p> <p>- “muitas vezes é pedido determinados recursos às participantes para um determinado dia e estes não comparecem, nomeadamente as fotografias, o que leva a um adiamento das sessões” (Diário de Bordo- 5 de março- reflexão investigadora)</p> <p>- “interesse e vontade que a atividade continuasse” (Diário de Bordo 10 e 12 de março- idosa C)</p>
	b) Atitude	<p>- “a entrevistada fugia às perguntas colocadas, para contar e relembrar momentos e vivências passadas” (Diário de Bordo- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Não falou muito de cada fotografia” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa A)</p> <p>- “agora já tem o que quer, o que revela uma certa tristeza e até revolta” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa B)</p>

		- “durante o curto tempo que convivi com as idosas, estas comunicaram e interagiram de forma ampla e aberta, mas quando solicitado as fotografias para a atividade e no decorrer da mesma, duas em três idosas demonstraram-se acanhadas, receosas e com falta de motivação” (Diários de Bordo- 5 de março-reflexão investigadora)
	c) Elicitação	- “mostrou mais dificuldade a responder às seguintes perguntas (...) “o que sente? o que a faz lembrar?” e “o que a faz pensar?” (Diário de Bordo- 12 de fevereiro- idosa C) - “Fugia às perguntas colocadas, principalmente (...) “o que sente?”, “o que a faz lembrar” e “o que a faz pensar?” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa A) -“Discurso curto, rápido, emocional, nostálgico e com tristeza, mas ao mesmo tempo gratidão” (Diário de Bordo- 5 de março- idosa B)

Ao analisarem-se os dados obtidos a partir do Diário de Bordo foi possível identificar as seguintes categorias e respectivas subcategorias: I. Conversas por iniciativa dos idosos: a) histórias de vida e b) confidências; II. Interações: a) idosos com pessoas do exterior, b) idosos com a investigadora, c) investigadora com a animadora sociocultural e d) investigadora com a auxiliar de ação direta; III. Emoções: a) manifestações; IV. Relação de proximidade: a) aproximação afetiva e V. Fotografia: a) interesse/ participação, b) atitude e c) elicitação.

3.1.2. Análise de conteúdo das Entrevistas Semiestruturadas

Todos os dados têm de ser observados e analisados com toda a precisão e cuidado, as entrevistas não é exceção. Foram realizadas três entrevistas¹²⁷, aqui neste ponto estuda-

¹²⁷ A transcrição das entrevistas segue por ordem alfabética no apêndice nº 7

se cada pergunta e a respetiva resposta. Assim surge as diversas temáticas que foram discutidas, reflexões, confidências, histórias de vida, pareceres e a expressão do olhar e do coração, conforme se pode ver na tabela IV:

Tabela IV- Análise de conteúdo das Entrevistas Semiestruturadas

Categorias	Subcategorias	Evidências Textuais
I. Vida na Instituição	a) Duração	<ul style="list-style-type: none"> - “Vai fazer 17 ou 16 anos” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C) - “Vai fazer 3 anos no dia 9 de maio”(Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A) - “3 anos em janeiro estou a pensar que fez” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
	b) Perceções	- “Sou uma pessoa determinada, o que quero, eu luto” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)
	c) Histórias de vida	<ul style="list-style-type: none"> - “Metemos todas as coisas que comprámos em África num contentor, a olhar para as nossas coisas disse ao meu marido a nossa felicidade está aqui e ele disse pois está mamã. Ele só me chamava assim, mamã, uma vida inteira a chamar-me assim.” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C) - “Eu com 7 anos fazia Marinha Grande- Leiria a pé com uma cesta de verga na cabeça, levava tomates, pepinos, couves de corte, vegetais da época. Há 70 e tal anos.” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
	d) Confidências	-“Preocupo-me muito com o futuro do meu neto. Eu ligo todos os sábados e domingos” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)

<p>II. Sentimentos acerca da permanência na instituição</p>	<p>a) Sentimentos positivos</p>	<p>- “Eu estou bem, sinto-me bem aqui, dou-me praticamente com todas as pessoas, mas não falo com todas (chama a atenção).” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Sinto-me bem, se não me sentisse bem não vinha. A gente habitua-se e tem de ser. Na nossa casa a gente está sempre melhor” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Sinto-me bem, quando me sentir mal a porta é a serventia da casa” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
<p>III. Vida antes da permanência na instituição</p>	<p>a) Casa</p>	<p>- “A partir da altura que me casei nunca mais trabalhei, estava em casa, cuidava da filha e da casa. Fiz alguns trabalhos de costura” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Tive muito tempo com uma mantinha pelas costas e nas pernas sentada no sofá, por isso é que vim para aqui” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Era em casa fechada, é como os sábados e os domingos, não saí de casa. Tenho medo de sair, de cair” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>

<p>IV. Ocupação do tempo na instituição</p>	<p>a) Hábitos adquiridos</p>	<p>- “(...) tento estar entretida, leio, costuro, faço sopa de letras, agora tenho andado entretida com as saias para o carnaval” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Agora venho para aqui, o que hei de dizer, que quer que responda. Tenho aqui colegas, é onde gosto de estar. Gosto de ir à ginástica” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “É estar sempre a protestar, gosto de reinar, se não fosse assim...”(Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
<p>V. Interação Social</p>	<p>a) Interação prazerosa</p>	<p>- “Gosto de conversar sobre tudo com as pessoas” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Gosto, gosto, sobre a nossa vida. Coisas que a gente passou, que contemos umas às outras” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Gosto, gosto” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
<p>VI. Evitação/moderação da interação com utentes da instituição</p>	<p>a) Tema delicado</p>	<p>- “Falo sobre tudo, não tenho coisas encobertas” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Há coisas que não gosto de falar nelas, há coisas...” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Eu gosto de falar de tudo, da morte, da vida, de doenças, gosto de falar de tudo” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>

	b) Confidências	- “A minha vida contada eram 3 romances assim... (gesto com mão), bem grandes. Tive 40 anos fechada em casa, sem vir à rua. A minha vida contada nem sei...” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
VII. Interação com a investigadora	a) Desabafos	- “Sei lá, qualquer coisa e conversar” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A) - “Olha é o que vê. Sei lá, só se fosse para desabar a minha vida. A minha vida é muito complicada. 42 anos de sofrimento já chega” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
VIII. Fotografia	a) Experiência	- “Tirei, tenho uma máquina fotográfica muito antiga, este telemóvel também tira” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C) - “Nunca tirei. Nunca pensei nisso” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A) - “Não nunca tirei (...) Não, não gostava de experimentar, sou sincera”(Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
	b) Ausência de Interesse	- “Nunca pensei nessas coisas, nem tenho como as tirar, não tenho telemóvel nem nada disso” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A) - “Não, não gostava de experimentar, sou sincera, nem gosto de telemóveis. Não engraço muito com isso” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
IX. Fotografar (o quê?)	a) Preferências	- “É sempre à natureza, já tirei agora não tiro, coisas que Deus criou” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)

<p>X. Gosto em ver fotografias</p>	<p>a) Relembrar as fotografias antigas</p>	<p>- “Gosto de ver fotografias, gosto mais de ver as antigas, quando era eu, agora não me sinto eu.” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Gosto. Gosto de ver fotografias de pessoas” Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Gosto de ver, gosto. De vez em quando, quando estou sozinha em casa, quase sempre, vejo os alguns, fotos do casamento, de passeios que dava...”(Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
<p>XI. Fotografia como Comunicação</p>	<p>a) O Lembrar</p>	<p>a.1) Memórias</p> <p>- “A minha vida não foi fácil, a minha família morreu quase toda de cancro, da parte da minha mãe. Agora a minha filha está doente. (...) A minha filha quer que vá vê-la, mas não sei bem.” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Tudo eu gosto de ver tudo, os vestidos que usava antigamente, o cabelo...” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p> <p>- “Lembro-me de tudo, lembro-me melhor do antigo do que do moderno, antes o computador era novo, agora é velho” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
	<p>b) O Sentir</p>	<p>b.1) Bem-estar</p> <p>- “Sinto-me alegre” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Sinto-me bem. Os meus netinhos são tudo para mim. Fico alegre, gosto muito de ver as fotografias (...)” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p>

			<p>- “Sinto-me bem, fico a olhar para aquilo, estou a ver e vou falando assim: olha que bem, olha como eu era, olha os vestidos que eu usava” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
	c) O Pensar	c.1) Reflexões	<p>- “Faz-me recordar. Sabe recordar é sofrimento, mas já não me afeta” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Vejo as que são mais bonitas e as mais feias. Há pessoas que não são bonitas e ficam bem nas fotografias. Eu não, sou uma ranhosa”(Entrevista semiestruturada - 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Cudei de cinco idosos acamados sozinha. Só penso assim sempre cuidei deles sozinha, nunca foram para um lar ou centro de dia e esta é a recompensa que eu tenho. Deus recompensa, mas eu é que exijo mais. Só quero saúde nas pernas, para poder estar na minha casinha” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
	d) O Significar	d.1) Pessoas próximas	<p>- “(...) família mais próxima” (Entrevista Semiestruturada- 12 de fevereiro- idosa C)</p> <p>- “Não”. “Tenho muitas fotografias das minhas netas” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p> <p>- “Gosto delas todas, mas se for do meu marido, aí é que eu adoro” (Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)</p>
XI. Fotografia como Comunicação	e) O Partilhar	e.1) Mostrar/ falar sobre	<p>- “Falo das fotografias das minhas meninas, do meu menino não tenho, tem os pais” (Entrevista Semiestruturada- 18 de fevereiro- idosa A)</p>

			- "Sim falo, mostro a qualquer pessoa"(Entrevista Semiestruturada- 19 de fevereiro- idosa B)
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------

Da análise das entrevistas é possível constatar que as entrevistadas responderam às questões num contexto informal e de partilha, abordando diversas temáticas, nomeadamente: I. Vida na instituição: a) duração, b) perceções, c) histórias de vida, d) confidências; II. Sentimentos acerca da permanência na instituição: a) sentimentos positivos; III. Vida antes da permanência na instituição: a) casa; IV. Ocupação do tempo na instituição: a) hábitos adquiridos; V. Interação social: a) interação prazerosa; VI. Evitação/ moderação da interação com utentes da instituição: a) tema delicado, b) confidências; VII. Interação com a investigadora: a) desabafos; VIII. Fotografia: a) experiência, b) ausência de interesse; IX. Fotografar (o quê): a) preferências; X. Gosto em ver fotografias: a) relembrar as fotografias antigas; XI. Fotografia como comunicação: a) o lembrar, a1) memórias, b) o sentir, b1) bem-estar, c) o pensar, c1) reflexões, d) o significar, d1) pessoas próximas, e) o partilhar, e1) mostrar/ falar sobre.

3.1.3. Análise de conteúdo dos dados de "Um retrato do olhar- Conversa à volta de fotografias"

Os processos conduzidos no âmbito da Foto- elicitação¹²⁸ levaram os idosos a recordar pessoas, locais e situações. Despoletou uma partilha e a expressão de emoções e pareceres. Conforme se vê nas tabelas V, VI e VII:

Tabela V- Idosa A- "Conversas à volta de fotografias"

Idosa A		
Categorias	Subcategorias	Evidências Textuais
I. Pessoas	a) Própria	- "Quando era nova usava tranças muito grandes" (5 de março)
	b) Marido	- "O meu marido não gostava de me ver o cabelo muito comprido" (5 de março)
	c) Netos e Netas	- "Aqui é os meus netos. (...) Agora um tem 65 anos e o outro tem 59 anos"

¹²⁸ A transcrição da atividade da Foto-elicitação segue por ordem de realização no apêndice nº 8

		- “Aqui estão as minhas netas” (5 de março)
	d) Outras pessoas	- “havia um senhor na feira que o levava na carrinha” (5 de março)
	e) Bisneta	- “Aqui esta a minha bisneta, tem seis anos. Olha como ela dá os jeitos” (5 de março)
II. Locais	a) Capela	- “era uma capela” (5 de março)
	b) Feira	- “contava isto lá na feira” (5 de março)
	c) Alemanha e Coimbra	- “Uma está na Alemanha e a outra em Coimbra” (5 de março)
III. Situações	a) Aparência	- “Aqui era nova. Tinha um casaco vermelho. Estava de tranças” (5 de março)
	b) Aventura dos netos	- “Ouve uma vez que o meu neto dentro da carrinha se virou para o “Z” e perguntou: ou “Z” “levas mapa?” (tom de voz expressivo e risos) (5 de março- idosa A)
IV. Emoções	a) Prazer em rever fotografias antigas	- “Se não gostasse não tinha as fotografias lá nos armários” (“5 de março)

Através da Foto-elicitção, a idosa A lembrou: I. Pessoas: a) própria (a versão mais nova de si própria), b) marido (como o marido a gostava de ver), c) netos e netas (idades, traços e onde estes se encontram na atualidade), d) outras pessoas, e) bisneta; II. Locais: a) capela, b) feira, c) Alemanha e Coimbra; III. Situações: a) aparência, b) aventura dos netos; IV. Emoções: a) prazer em rever fotografias antigas. Apresentou um total de 8 fotografias, numa única sessão.

Tabela VI- Idosa B- “Conversas à volta de fotografias”

Idosa B		
Categorias	Subcategorias	Evidências Textuais
I. Pessoas	a) Própria	- “Nesta foto tinha 20 e tal anos. Estava casada há 8 dias” (5 de março)
	b) Mãe	- “Era boa pessoa, tinha era um feitio, era assim...(Gesto com a mão)” (5 de março)
	c) Pai	- “Tinha 80 anos nesta fotografia. (...) O meu pai era muito boa pessoa” (5 de março)
	d) Marido	- “O meu marido tinha 1,85 cm, era forte, praticava desporto.” (5 de março)

II. Situações	a) Aparência	- “Tinha assim o cabelo porque a cabeleireira disse para deixar crescer para fazer um penteado” (5 de março)
	b) Casamento	- “Nesta foto já estava casada. Devia ter 34 anos ou mais” (5 de março)
	c) Recordar os pais	- “A minha mãe já tinha filhos antes de se juntar com o meu pai. A minha mãe era muito bonita” (5 de março)
	d) Doença	- “A minha mãe teve três AVC’s, ficou paralisada do lado esquerdo, não via e não conseguia falar” (5 de março)
III. Emoções	a) Sentimentos experimentados	-“Sinto pena e saudade” (5 de março)

A idosa B recordou: I. Pessoas: a) própria, b) mãe, c) pai, d) marido (salienta características físicas e de personalidade e as idades); II. Situações: a) aparência, b) casamento, c) recordar os pais, d) doença; III. Emoções: a) sentimentos experimentados. Contou a história de 8 fotografias, e tal como a idosa A, o mesmo se sucedeu numa única sessão. Ao olhar para as fotografias sente “pena e saudade”.

Tabela VII - Idosa C- “Conversas à volta de fotografias”

Idosa C		
Categorias	Subcategorias	Evidências textuais
I. Pessoas	a) Marido	- “Eu estava a fazer a mala, uma mala de porão, quando o meu marido perguntou: vais levar esse vestido?” (12 de fevereiro)
	b) Filha	- “A minha filha com um ano” (12 de fevereiro)
	c) Neto	- “o meu neto quando era pequeno” (10 de março)
	d) Restante família	- “Aqui está a minha mãe, o meu pai, a minha irmã mais velha, casou quando eu nasci, esta é outra irmã e o meu irmão” (10 de março)
	e) Outras pessoas	- “A menina das alianças não quis ficar com as alianças” (10 de março)
	f) Própria	- “Aqui sou eu, foi tirada em março de 98” (12 de março)
II. Locais	a) África	- “Fui para África em 1965. A 29 de Maio de 1965 foi quando cheguei a África” (12 de fevereiro)
	b) Associação	- “Fizemos isto aqui na Associação” (12 de fevereiro)
	c) França	- “É o meu pai na guerra em França, de 14 a 18” (12 de fevereiro)

	d) Mirandela	- “Almoço em Mirandela na minha terra” (12 de março)
	e) Passeio de barco	- “Fomos dar um passeio de barco, durante cinco dias” (12 de março)
	f) Marrocos	- “Aqui foi quando pudemos sair do barco, é em Marrocos” (12 de março)
	g) Marinha Grande	- “Aqui já vivia na Marinha” (12 de março)
	h) Seixal	- “Foi a minha sogra que mas deu, é no seixal” (12 de março)
	i) África do Sul	- “Tive cinco anos na África do Sul, refugiada” (12 de março)
	j) Bairro	- “Aqui é o meu bairro (...)” (12 de março)
	k) Lourenço Marques (Maputo)	- “1ª fotografia que tirei em Lourenço Marques” (12 de março)
III. Situações	a) Vestido da discórdia	- “-Não gosto dele mamã, não tem mangas (a entrevistada referiu que o marido toda a vida a tratou por mamã) - “Mas eu gosto do vestido” (12 de fevereiro)
	b) Roupa que confeccionou	- “O vestido fui eu que fiz. Fiz quase todas as roupas da minha filha quando era pequena” (12 de fevereiro)
	c) Rancho folclórico	- “Fui assistir ao ensaio e convidaram-me para dirigir o rancho” (12 de fevereiro)
	d) Partida para África	- “Tirei esta fotografia para tratar da viagem para África” (10 de março)
	e) Casamento	- “Fotografia do casamento. Ia de vestido e casaco, as saias iam por aqui (gesto com a mão para mostrar que a saia ia pelo joelho)” (10 de março)
	f) Passeios	- “Entramos no barco fomos logo nos vestir para ir jantar ou almoçar” (12 de março)
	g) Convívios	- “Este era meu afilhado de guerra, convidou-me para ir ao almoço de convívio” (12 de março)
	h) Batizados	- “Batizado do meu neto” (12 de março)
	i) O meu primeiro baile	- “Nesta fotografia eu estava no meu primeiro baile” (12 de março)
	j) Primeira vez que vesti calças	- “Primeira vez que vesti calças” (12 de março)

IV. Emoções	a) Evocação oral de memórias	<ul style="list-style-type: none"> - “sinto-me naquela altura” (12 de fevereiro) - Eu adoro, foi os melhores tempos que tive” (12 de março) - “Eu gosto muito de recordar” (12 de fevereiro) - “Penso que gostava de estar naquela altura” (12 de março) - “Eu estava aqui e estava a ver a juventude” (12 de fevereiro)
--------------------	-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Durante as sessões, a idosa C entusiasmou-se ao falar da história da sua vida. Fala principalmente de: I. Pessoas: a) marido, b) filha), c) neto, d) restante família, e) outras pessoas, f) própria; II. Locais: a) África, b) Associação, c) França, d) Mirandela, e) Passeio de barco, f) Marrocos, g) Marinha Grande, h) Seixal, i) África do Sul, j) Bairro e k) Lourenço Marques (Maputo); III. Situações: a) vestido da discórdia, b) roupa que confeccionou, c) rancho folclórico, d) partida para África, e) casamento, f) passeios, g) convívios, h) batizados, i) o meu primeiro baile, j) primeira vez que vesti calças; IV. Emoções: a) evocação oral de memórias. Revelou um total de 42 fotografias, ao longo de três sessões. Afirmou adorar recordar o passado, a sua juventude. Conseguiu transportar-se até aos momentos revividos, através da Foto-elicitação.

3.2. Interpretação e Discussão dos dados

Neste projeto aqui apresentado, o principal objetivo foi o de perceber de que forma a Fotografia pode contribuir para a estimulação da memória, sendo esta a necessidade identificada mais premente entre os idosos da instituição e equipa técnica. Importa também compreender que de forma a Fotografia pode estimular e desenvolver a expressão, a comunicação e interação entre os idosos, ativar as capacidades de concentração, memória e raciocínio, criar momentos de reflexão e partilha, de forma lúdica e interativa, proporcionar bem-estar e qualidade de vida aos idosos e valorizar as suas competências, capacidades, saberes e histórias de vida, através da Fotografia e processos de foto-elicitação. Ao longo da intervenção estes objetivos foram trabalhados, tendo sido alcançados com sucesso, apesar das condicionantes em termos de acesso à instituição, logo, aos utentes participantes.

De acordo com os dados recolhidos, num primeiro contacto com o tema da Fotografia, as participantes dividem-se em dois grupos distintos, denominados de grupo A e B. No grupo A as idosas A e B revelam que não tem experiência a tirar fotografias, nunca pensaram nisso, nem tem vontade de experimentar. No entanto ambas gostam de olhar para fotografias, e no caso da idosa A aprecia ver fotografias de pessoas, principalmente dos netos. Já a idosa B gosta de ver os seus álbuns, aprecia particularmente recordar o passado, por exemplo, ver fotografias “do casamento”, “dos passeios que dava”, “dos vestidos que usava”, “o cabelo”, ver fotografias do marido. Olhar para as fotografias cria nas idosas um sentimento de bem-estar e de alegria.

Do grupo B faz parte a idosa C, esta já tirou fotografias tanto com a máquina, como com o telemóvel, mas nos dias de hoje não o realiza. Quando o fazia tirava fotografias à natureza. Em semelhança às outras participantes do projeto gosta de olhar para as fotografias, especialmente as fotografias que representem o passado, “quando era eu, agora não me sinto eu”. Este ato de ver fotografias permite à idosa recordar, apesar de lhe trazer algum sofrimento. Realça que as fotografias que mais gosta de ver é da família mais próxima.

A idosa C mostrou-se logo desde o início motivada para a atividade da foto-eliciação e ao longo das sessões foi demonstrando interesse e vontade que a atividade continuasse. Com esta participante concretizaram-se três sessões, onde foram analisadas e interpretadas um total de 42 fotografias. Por outro lado, as idosas A e B mostram-se reticentes com a atividade, tendo de ser constantemente motivadas. No entanto acabaram por participar e envolverem-se mostrando cada uma um total de 8 fotografias. Com estas participantes apenas foi possível realizar uma sessão. Ao longo da conversa cada idosa adota uma postura e uma forma de comunicar diferente.

Apesar de todas as dificuldades para a realização das sessões as participantes lembraram pessoas, locais e situações. Várias emoções foram exteriorizadas. Importa salientar que cada idosa recordou episódios únicos, que fazem parte das suas histórias de vida. No entanto a memória acabou por lembrar pontos em comum, por exemplo: a idosa A e a idosa B, pensaram nelas próprias, no marido e em penteados. Por outro lado, a idosa A e C refletiram sobre elas próprias, sobre os netos, sobre o marido e sobre

outras pessoas: amigas e conhecidas. Por fim a idosa B e C evocaram elas próprias, o marido, familiares próximos e a situação do casamento.

Consideramos que a foto-elicitación contribuiu para estimular a memória. Para isso foi necessário ativar nas idosas as capacidades de expressão, concentração e raciocínio. As participantes comunicaram e interagiram com a investigadora, expressando lembranças, momentos, vivências, desabafos, reflexões, pareceres e emoções. Esta comunicação e interação revestiu-se de reflexão e partilha, que se caracterizou por se concretizar de forma lúdica e interativa.

Todo o contexto permitiu valorizar as competências, capacidades, experiências, saberes e histórias de vida das idosas. Recordar, comunicar, refletir, partilhar, expressar e valorizar contribuem para uma prospeção de “quem eu sou”, para um sentimento de pertença, para uma partilha de conhecimentos e conseqüentemente bem-estar e qualidade de vida. Recordar traz com ele a saudade, o sofrimento, mas também a alegria e sabedoria que veio com o tempo.

Todos estes resultados só foram possíveis de alcançar devido à relação de proximidade que se criou entre as participantes do projeto e a investigadora, uma relação de confiança, de escuta ativa, de compreensão e carinho.

Importa destacar a dificuldade que as idosas têm em lembrar memórias antigas, entre as quais experiências dolorosas do seu passado. Todo este processo leva a que as idosas tenham uma percepção da sua idade e da velhice. Assim pode ser difícil lembrar e lidar com as emoções que logicamente se sentem naquele preciso momento. Demonstaram-se sorrisos, mas também lágrimas, sente-se alegria, mas também saudade, pena e sofrimento. Por um lado, agradece-se pela oportunidade de reviver, por outro há uma revolta. Pode-se falar abertamente, como contidamente e receosamente.

Ao trabalhar com estas pessoas, a investigadora assumiu um papel fundamental como elemento gestor das emoções, muitas vezes ambíguas, auxiliando a “evocar” a memória e a emoção associada e entendeu os limites, medos, vontades e formas de comunicar de cada idosa, respeitando sempre a individualidade de cada um dos participantes. Importa realçar também que não se revelou tarefa fácil, e num trabalho como o

realizado pela investigadora, foi importante adotar uma postura de equidistância, flexibilidade e de empatia para com o seu público-alvo, de maneira a que o foco esteja, acima de tudo no bem-estar dos participantes.

É possível constatar que os dados recolhidos vão ao encontro das teorias dos autores apresentadas no enquadramento teórico, e que após uma análise bibliográfica, a dimensão ética do projeto se encontra salvaguardada.

Consideramos que a Fotografia e mais particularmente a Foto-elicitación podem ser meios de estimulação, capacitação e desenvolvimento de competências, e de capacidades biopsicossociais. A(s) artes(s) junto do público idoso podem contribuir para atenuar as limitações que surgem com o avançar da idade, nomeadamente a nível cognitivo. Por exemplo a linguagem artística da Fotografia permite transmitir informação e desenvolver capacidades e competências. A Foto-elicitación evidencia-se assim como uma ferramenta fundamental para encontrar potencialidades, problemas, personalidades, interesses, receios, conquistas e perdas. Proporciona também contrariar o esquecimento, isolamento e solidão.

A Foto-elicitación leva o indivíduo a recordar, a estabelecer pontes entre o passado e o presente, a projetar-se no futuro e a pôr em perspetiva a história da sua vida, espelha-se o ser. Toda esta atividade se revelou rica em interações, aprendizagens, reflexões e vivências, pelo que acreditamos necessário continuar a trabalhar a memória, a valorização e a comunicação e interação entre os idosos.

Infelizmente, devido à atual situação pandémica durante a presente IA, não foi possível criar-se mais contextos que permitissem o desenvolvimento da mesma.

Conclusão

No que concerne à pergunta de partida “De que forma a Fotografia pode contribuir para a estimulação da memória no idoso?”, concluímos que a Fotografia é uma ferramenta, relacionada com o tempo, o espaço, o olhar, a memória, a Identidade, a necessidade, o contacto, entre outros exemplos. A linguagem artística da Fotografia permite, de uma forma rica, variada, poderosa e eficaz, contribuir para dia após dia combater as barreiras e entraves que naturalmente advém com o envelhecimento, nomeadamente em contexto institucional. É capaz de potenciar atitudes positivas de superação conseguindo diminuir os impactos e consequências do afastamento social.

Neste projeto a Foto-elicitación auxiliou na estimulação da memória, que com a idade vai-se transformando, podendo haver a perda gradual ou não da mesma. A Fotografia tem aqui uma função muito importante, pois esta capacidade possui funções biológicas, psicológicas e sociais. Uma das consequências do declínio é o comprometimento da autonomia e independência do idoso. Tudo isto pode levar o bem-estar e a qualidade de vida a apresentar-se em risco.

Importa destacar que neste projeto, o idoso teve voz, participou ativamente. O interventor/ investigador não trabalha para o idoso, mas sim com o idoso. Pretendeu-se que o idoso saísse deste projeto transformado, com uma maior confiança nas suas capacidades e saberes. Neste processo o idoso teve momentos para refletir, sentir e aprender.

Pretendeu-se que este projeto de intervenção e animação artísticas possibilitasse aos idosos um novo olhar, sobre si mesmos, os outros e o mundo. Num ambiente de partilha, de encontros e memórias, os idosos adquiriram novos saberes e experiências.

Limitações do estudo

Num projeto tão complexo e abrangente, onde o objetivo se prende com o bem-estar e interação com indivíduos, as limitações e dificuldades sentidas são inúmeras, nomeadamente: conhecer e estabelecer uma relação de proximidade com o universo da Associação num curto espaço de tempo. Revela-se de difícil concretização, porque muitas vezes os idosos impõem determinadas barreiras e nem sempre foi fácil motivar para a participação no projeto, o que atrasou a execução das atividades calendarizadas. Numa das dimensões, destaco fundamentalmente a dificuldade em obter a assinatura no formulário de autorização de participação, recolha de testemunho e imagem e a marcação de sessões que, no entanto acabam por não se realizar, visto que as idosas não levavam os recursos necessários para a realização da atividade (as fotografias).

De igual modo, consideramos como uma limitação, o espaço onde se desenrolaram as conversas e entrevistas. Inicialmente tinha-se pensado num espaço mais reservado e sossegado, mas as idosas preferiram desempenhar a atividade num local que lhes era familiar, como a sala de convívio e a sala de estar, com outras pessoas presentes, o que muitas vezes dificultou a comunicação entre a investigadora e as participantes pois o ruído da sala limitou a total compreensão da investigadora acerca da narração de cada fotografia nos processos de Foto-elicitação. Pensamos que este contexto contribuía, em parte, para as idosas evitarem responder a cada pergunta (tanto na entrevista como na atividade): como abordado anteriormente, lembrar e expressar episódios da história de vida e lidar com as emoções associadas pode ser uma experiência dolorosa ou satisfatória.

Deste modo foi sentido pela investigadora dificuldade em auxiliar as idosas na expressão de memórias e emoções e a trabalhar no momento. As idosas da Associação apresentavam necessidade em estabelecer diálogo, sem ter, necessariamente por base, as fotografias, o que muitas vezes dificultou a realização de sessões. Por último outra dificuldade sentida pela investigadora foi a pouca existência de contacto dos participantes com a linguagem artística da Fotografia.

Bibliografia e Webgrafia

- Almeida, M.H.M.D; Beger, M.L.M; Watanabe, H.A.W. (s.d). *Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde*. Obtido de Scielo Public Health: <https://www.scielo.org/article/icse/2007.v11n22/271-280/pt/>
- Alves, A.M.C.D.A. (2003). *A importância da Comunicação no cuidar do idoso*. Obtido de Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar- Universidade do Porto- Dissertação de Mestrado em Ciências de Enfermagem : https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10508/6/5933_TM_01_C.pdf
- Anica, A; Nídia, M.G. (2016). *Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)Ativo*. Obtido de Mestrado em Gerontologia Social da Universidade do Algarve: <http://geronte.pt/pdf/goncalves.pdf>
- Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego . (s.d.). *Atividades Culturais* . Obtido de : <https://associacaocasalgalego.pt/cultural/>
- Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego . (s.d.). *História* . Obtido de <https://associacaocasalgalego.pt/historia/>
- Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego . (s.d.). *Missão*. Obtido de <https://associacaocasalgalego.pt/missao>
- Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego. (s.d.). *Atividades Sociais* . Obtido de Centro de Convívio: <https://associacaocasalgalego.pt/centro-de-convivio/>
- Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego. (s.d.). *Atividades Sociais* . Obtido de Centro de Dia: <https://associacaocasalgalego.pt/centro-de-dia/>,
- Baptista, C.S; Sousa, M.J. (2016). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios segundo Bolonha* (5ª edição). Lisboa : PACTOR- Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação .
- Berger, L. Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas: uma abordagem global: processo de enfermagem por necessidades*. Lisboa: Lusodidacta.
- Bezerra, D.B. (2017). *Patrimônio Afetivo e Fotografia: A memória de idosos asilados*. Obtido de (Ed. UFPel) Ciências Sociais Aplicadas: Série Pós- Graduação (Vol 13): http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/bitstream/prefix/3806/1/13_PATRIM%3%94NIO%20AFETIVO%20E%20FOTOGRAFIA_S%3%89RIE%20P%3%93S%20GRADUA%3%87%3%83O.pdf

- Biklen, S; Bogdan, R. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação- Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Caetano, A. (2007). *Práticas Fotográficas, Experiências Identitárias: A fotografia privada nos processos de (re)construção das identidades*. Obtido de Sociologia, Problemas e Práticas, nº 55 :
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/spp/n55/n55a05.pdf>
- Calha, A.G.M; Hilário, M.I.T; Monteiro, F.J.L. (2018). *A fotografia no planeamento de intervenções de saúde dirigidas a idosos*. Obtido de Revista Brasileira de Enfermagem- REBEn: https://www.scielo.br/pdf/reben/v72n4/pt_0034-7167-reben-72-04-0940.pdf
- Campehouth, L.V; Quivy, R. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais (4. ed)*. Lisboa: Trajectos- Gravida. Obtido de
https://www.ufpe.br/documents/685425/0/fdr4_quivy.pdf/282b7293-ce35-4674-90ec-40a361773941
- Cancela, D.M.G. (16 de Maio de 2008). *O processo de envelhecimento*. Obtido de O portal dos psicólogos: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>
- Coutinho, A.T.D.Q; Lima, M.L.L.T.D; Silva, V.D.L. (Maio-Jun de 2018). *Comunicação social e independência funcional em idosos de comunidade coberta pela estratégia saúde da família*. Obtido de Revista CEFAC (SPEECH, LANGUAGE, HEARING SCIENCES AND EDUCATION JOURNAL):
https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v20n3/pt_1982-0216-rcefac-20-03-363.pdf
- Duarte, J.A; Figueiredo, P.A; Mota, M.P. (vol. 4, nº 1 de 2004). *Teorias biológicas do envelhecimento*. Obtido de Revista Portuguesa de Ciências do Desporto:
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/52588475/Teorias_biologicas_do_envelhecimento20170411-16259-vgvlc1.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTeorias_biologicas_do_envelhecimento.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Crede
- ENNES, M, A. (janeiro-junho de 2013). *Interacionismo Simbólico: Contribuições para se pensar os processos identitários*. Obtido de Perspectivas, São Paulo (Vol 43):
<https://periodicos.fclar.unesp.br/perspectivas/article/viewFile/5956/4859?fbclid=IwAR17o13jjJOylhYIVsC8kOHVmnzyfRARjWJw7AXgtuCTiq11C9KIL3ZvcAc>
- Ferreira, O.G.L; Maciel, S.C; Silva, A.O; Santos, W.S.D; Moreira, M.A.S.P. (22 de Março de 2010). *O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes*. Obtido de SCIELO:
<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/30.pdf>
- Galinha, I; Pais Ribeiro, J.L. (2005). *História e Evolução do conceito de Bem-Estar Subjetivo*. Obtido de Psicologia, Saúde e Doenças- Faculdade de Psicologia e de

Ciências da Educação da Universidade do Porto:
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v6n2/v6n2a08.pdf>

Garcês, S., Pocinho, M. (2018). *Psicologia da criatividade*. Obtido de Universidade da Madeira:
<https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2006/1/Psicologia%20da%20Criatividade.pdf>

Giddens, A. (2004). *Sociologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Godoi, C.K; Uchoa, A.G.F. (outubro de 2016). *Metodologias Qualitativas de Análise de Imagens: origem, historicidade, diferentes abordagens e técnicas*. Obtido de IV CBE0: Congresso Brasileiro de Estudos Organizacionais:
<https://anaiscbeo.emnuvens.com.br/cbeo/article/view/233/225?fbclid=IwAR1K6GPcCdsG0PQsL7fYGLLgey-xlLhKbRwy4G8JSDoP1k2ohWoaEwHc40>

Gómez, J.A.C. (2011). *A investigação-ação como processo metodológico na Animação Sociocultural*. Em M. Lopes, *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural* (pp. 115-140). Chaves: Editorial INTERVENÇÃO.

Guerra, E.L.D.A. (2014). *Manual de Pesquisa Qualitativa*. Obtido de Grupo Ânima Educação- Belo Horizonte :
<https://docente.ifsc.edu.br/luciane.oliveira/MaterialDidatico/P%3%B3s%20Geost%3%A3o%20Escolar/Legisla%3%A7%3%A3o%20e%20Pol%3ADticas%20P%3BABlicas/Manual%20de%20Pesquisa%20Qualitativa.pdf>

Guidetti, A.A; Pereira, A.D.S. (outubro de 2008). *A importância da comunicação na socialização dos idosos*. Obtido de Revista de Educação (Vol 11, nº 11):
<https://revista.pgsskroton.com/index.php/educ/article/view/1951>

Hilário, M.I.T. (2017). *A promoção de qualidade de vida em idosos através da história de vida e da fotoelicitação- Um projeto de intervenção*. Obtido de Mestrado em Gerontologia- Especialização em Gerontologia Social/ Instituto Politécnico de Portalegre- Escola Superior de Educação e Ciências Sociais:
https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/22567/1/Projeto%20de%20Interven%3%A7%3%A3o_%20Mestrado%20GS%20-%20Margarida%20Hil%3%A1rio.pdf

Instituto da Segurança Social. (s.d). *Manual de processos-chave Centro de dia*. Obtido de 2ª edição (revista): http://www.seg-social.pt/documents/10152/13694/gqrs_centro_dia_processos-chave/439e5bcd-0df3-4b03-a7fa-6d0904264719

Instituto Nacional de Estatística . (2007). *Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*. Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006 .

- Instituto Nacional de Estatística. (2001). *Conceitos e Metodologias- As Pirâmides de Idades*. Obtido de https://ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=107141&att_display=n&att_download=y
- Instituto Nacional de Estatística. (14 de de Junho de 2018). *Estimativas de População Residente em Portugal*. Obtido de Destaque Informação à Comunicação Social: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUEdest_boui=354227920&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Instituto Nacional de Estatística. (2015). *Estatísticas Demográficas 2014*. Obtido de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=139659&PUBLICACOESmodo=2
- Justo, J.S; Vasconcelos, M.S. (2012). *Em busca dos sentidos produzidos pelo ato fotográfico na velhice*. Obtido de Colloquium Humanarum (Vol 9, nº 2): <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/126757/ISSN1809-8207-2012-09-02-120-126.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lima, S.D.P.P; Moraes, E.N.D; Moraes, F.L.D. (2010). *Características biológicas e psicológicas do envelhecimento*. Obtido de Rev Med Minas Gerais: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf
- Lopes, L.M.D.J.M. (Setembro de 2019). *A fotografia como meio de expressão e de intervenção, pelo olhar de crianças*. Obtido de Relatório de Projeto- Escola Superior de Educação e Ciências Sociais- Instituto Politécnico de Leiria : <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/4552>
- Magalhães, A.C.P; Sá, L.S.D.S. (2013). *A arte e a qualidade de vida do idoso (Vol 8, nº1)*. Obtido de Revista Educação: <http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/1391/1178>
- Martins, C. (2013). *A imagem fotográfica como uma forma de comunicação e construção estética: Apontamentos sobre a fotografia vencedora do World Press Photo 2010*. Obtido de Universidade Fernando Pessoa : <http://www.bocc.ubi.pt/pag/martins-celia-2013-imagem-fotografica-como-uma-forma-de-comunicacao.pdf>
- Martins, R.M.L; Rodrigues, M.D.L.M. (Junho de 2004). *Estereótipos sobre idosos: Uma Representação Social Gerontofóbica*. Obtido de Instituto Politécnico de Viseu: <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/576>
- Martins, S.D.S.G. (setembro de 2019). *Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados*. Obtido de Relatório de Projeto- Mestrado em Educação Especial Domínio Cognitivo- Motor:

<https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/4795/1/Relat%C3%B3rio%2Bde%2Bprojeto%2B-%2BSalom%C3%A9%2BMartins%2B-%2BMestrado%2BEE.pdf?fbclid=IwAR2ZUIGaC6B22tkuBnBZbwj9qyWFOU3FA6eL8sdUpDsnamhazUOlvsFJlxw>

Miguel, D.F. (2015). *Processo artístico e terceira idade: oficinas de teatro como estratégia de emancipação da velhice*. Obtido de Programa de pós-graduação em Estudos Culturais- Universidade de São Paulo- Escola de Artes, Ciências e Humanidades : <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100135/tde-07122015-200834/publico/dissertacaofinal.pdf>

Netto, R.M; Silva, J.C.B. (2008). *Forografia: Um olhar semiótico sobre uma linguagem não verbal*. Obtido de Revista Eletrônica de Divulgação Científica em Língua Portuguesa, Lingüística e Literatura: <http://www.letramagna.com/fotografia.pdf>

Oliveira, C.M.D. (Junho de 2014). *A identidade do idoso no processo de institucionalização: estudo exploratório*. Obtido de Instituto Superior de Serviço Social do Porto: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6630/1/Cristiana%20Marques%20de%20Oliveira.pdf>

Oliveira, I. M.N.D. (2011). *Qualidade de vida dos Idosos do Centro de Convívio de Canidelo*. Obtido de Universidade Fernando Pessoa- Faculdade de Ciências da Saúde. Porto: : https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/2847/3/T_13044.pdf

Pinto, A.L.F.[Ana]. (Curitiba de jan/dez de 1999). *Mémoria: um desafio à autonomia do idoso*. Obtido de Fam. Saúde. Desenv. (Vol 1, nº 1/2): <https://revistas.ufpr.br/refased/article/download/4874/3724>

Pinto, D. D. S. (Junho de 2012). *Respostas Sociais para Idosos em Portugal*. Obtido de Dissertação Mestrado- Universidade da Beira Interior- Ciências Sociais e Humanas: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/3037/1/Respostas%20Sociais%20para%20Idosos%20em%20Portugal.pdf>

Pinto, D.C. [Amâncio]. (1999). *Problemas de memória nos idosos: uma revisão*. Obtido de Psicologia Educação e Cultura (Vol. 3, nº 2): <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/18500/2/83735.pdf>

Pires, C.A. (Abril de 2007). *Qualidade de vida: Estudo comparativo entre idosos que frequentam e não frequentam centros de convívio*. Obtido de Universidade Fernando Pessoa- Psicologia (Social e do Trabalho).Porto:: <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/876>

- Prado, D.D. (Dezembro de 2001). *Educrea(te)*. Obtido de Enseña- aprende a ser creativo. La creatividad motor esencial de la renovación de la educación: http://educreate.iacat.com/Biblioteca_prado/3.Dpd.Educreate.pdf
- Promoção da Saúde- Carta de Ottawa. (1986). *Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde* . Obtido de <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/carta-de-otawa-pdf1.aspx>
- Ramos, J.A.S. (2004). *A Realidade Transformada- A Fotografia e a sua Utilização*. Obtido de Universidade de Lisboa- Faculdade de Belas Artes- Dissertação em Belas Artes : https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/656/1/22384_ULFBA_TES126.pdf
- Sampaio, N.F.S. (2012). *Linguagem e memória no envelhecimento: um estudo neurolinguístico*. Obtido de Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/INV/article/viewFile/345/290>
- Schneider, R.H; Irigaray, T.Q. ((pp. 585- 593) de outubro-dezembro de 2008). *O envelhecimento na atualidade: aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. Obtido de Estudos de Psicologia/ Campinas: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>
- Silva, E.A.R.D.[Eduardo]. (2014). *Interação Social e Envelhecimento Ativo: Um estudo em duas praças de Natal/RN*. Obtido de Universidade Federal do Rio Grande do Norte- Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes- Programa de Pós-Graduação em Psicologia: https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19636/1/EduardoAlexandreRibeiroDaSilva_TESE.pdf?fbclid=IwAR3KjYo7yVY3U7xDMOcyBOP1nShJbArHUJgGeE5aBoBVn4p3-BcZcqjY9g
- Silva, I.D.G.F.D.[Inês]. (outubro de 2014). *Emoções Visuais- Investigação semântica a partir da descontextualização da realidade*. Obtido de Mestrado em Design e Cultura Visual- VADE Creative University- Instituto de Arte, Design e Empresa - Universitário: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/6997>
- Site: Associação Casal Galego- Centro de Dia . (s.d). *Centro de Dia* . Obtido de <https://associacaocasalgalego.pt/centro-de-dia/>,
- Site: Associação Casal Galego- História. (s.d). *História*. Obtido de <https://associacaocasalgalego.pt/historia/>
- Site: Associação Casal Galego: Missão . (s.d). *Missão* . Obtido de <https://associacaocasalgalego.pt/missao/>
- Site: Associação Casal Galego: Social. (s.d). *Social/IPSS*. Obtido de <https://associacaocasalgalego.pt/social/>

Site: Associal Casal Galego- Cultural. (s.d). *Cultural*. Obtido de
<https://associacaocasalgalego.pt/cultural/>

Site: CONCEITO DE. (s.d). Obtido de Conceito de memória:
<https://conceito.de/memoria>

Soares, E. (30 de Agosto de 2006). *Memória e Envelhecimento: Aspectos Neuropsicológicos e Estratégias Preventivas*. Obtido de psicologia.com.pt :
<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0302.pdf>

Sousa, A.B. (2019). *Educação pela Arte e Arte pela Educação- Música e Artes Plásticas (3ª Vol)* . Lisboa: Edições Piaget .

Souza, D.R.M. (Setembro de 2013). *A fotografia participativa como ferramenta de reflexão identitária: estudo de caso com jovens em contextos de exclusão social no Brasil e em Portugal*. Obtido de Tese de Doutoramento em Ciências da Comunicação- Universidade Nova de Lisboa- Faculdade de Ciências Sociais e Humanas: <https://run.unl.pt/handle/10362/10955>

Vilelas, J. (2017). *Investigação- O Processo de Construção do Conhecimento (2ª Edição)* . Lisboa : Edições Sílabo .

Índice de Anexos

Anexo nº 1- Plano de Atividades (abril de 2019) - Centro de Dia e Centro de Convívio.....	iii
Anexo nº 2- Plano Anual de Atividades (2019) – Valências Socias.....	vi

Índice de Apêndices

Apêndice nº 1- Guião da entrevista de caracterização e diagnóstico dos interesses do grande grupo.....	viii
Apêndice nº 2- Formulário de autorização de participação, recolha de testemunho e imagem destinado aos participantes do projeto.....	ix
Apêndice nº 3- Formulário da declaração de autorização e proteção de dados destinado à Associação.....	x
Apêndice nº 4- Guião da entrevista semiestruturada acerca da fotografia realizada aos participantes do projeto.....	xi
Apêndice nº 5- Guião da atividade da Foto-elicitación integrada no projeto.....	xii
Apêndice nº 6- Diário de Bordo.....	xiii
Apêndice nº 7- Transcrição das entrevistas semiestruturadas acerca da fotografia.....	xxxvii
Apêndice nº 8- Transcrição da atividade da Foto-elicitación.....	xliv

Anexos

Anexo nº 1- Plano de Atividades (Abril de 2019) - Centro de Dia e Centro de Convívio



Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego

Plano de Atividades

≠ Centro de Dia e Centro de Convívio ≠

Abril 2019

Elaborado por Diana Malícia

Nota: As atividades poderão sofrer alterações conforme as necessidades do grupo ou entidades envolvidas.

Mª Grande, 01 de abril de 2019

Centro de Dia				
2ª Feira 01.04.2019	3ª Feira 02.04.2019	4ª Feira 03.04.2019	5ª Feira 04.04.2019	6ª Feira 05.04.2019
<p>Manhã Livre Conversas Soltas (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles. 	<p>Animação Cognitiva Escrita e Leitura (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a produção textual oral e escrita 	<p>Animação Motora Caminhada (Parque de Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater o sedentarismo 	<p>Sessão de Cinema (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles. 	<p>Animação Motora Caminhada (Mercado de Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater o sedentarismo
Horário: 10:30 – 12:00H				
Centro de Convívio				
<p>Animação Motora Ginástica (Casal Galego)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular e desenvolver a motricidade grossa e fina - Combater a Solidão 	<p>Expressão Plástica Continuação dos trabalhos manuais para a Feira do 25 de Abril (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incutir espírito de cooperação - Estimular a criatividade e a imaginação 	<p>Expressão Plástica Elaboração das lembranças da páscoa 2019 (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão - Promover o espírito de Equipa - Estimular a criatividade - Estimular a motricidade fina e grossa 	<p>Animação Musical "O jardim da celeste..." (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão - Promover o espírito de Equipa - Praticar a escota ativa 	<p>Animação Musical O Jogo do bingo – Sons (Casal de Malta)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão - Promover o espírito de Equipa - Praticar a escota ativa
Horário: 14:30 - 17:00H				


Centro de Dia				
2ª Feira 08.04.2019	3ª Feira 09.04.2019	4ª Feira 10.04.2019	5ª Feira 11.04.2019	6ª Feira 12.04.2019
Manhã Livre Conversas Soltas (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles.	Animação Cognitiva Escrita e Leitura (Casal de Malta) Objetivos: - Exercitar a produção textual oral e escrita	Animação Motora Caminhada (Parque de Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão	Sessão de Cinema (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles.	Animação Motora Caminhada (Mercado de Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão
Horário: 10:30 – 12:00H				
Centro de Convívio				
Animação Motora Ginástica (Casal Galego) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular e desenvolver a motricidade grossa e fina - Combater a Solidão	Expressão Plástica Continuação da elaboração das lembranças da páscoa 2019 (Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão - Promover o espírito de Equipa - Estimular a criatividade - Estimular a motricidade fina e grossa	Saída: Biblioteca Municipal Hora do Conto (Marinha Grande) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles. - Valorização da Cultura	Sessão de Beleza Manicura (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes o acesso a pequenos serviços de beleza sem custos maiores - Reforçar a importância da valorização pessoal	Expressão Plástica Continuação dos trabalhos manuais para a Feira do 25 de Abril (Casal de Malta) Objetivos: - Inculcar espírito de cooperação - Estimular a criatividade e a imaginação
Horário: 14:30 - 17:00H				

Centro de Dia				
2ª Feira 15.04.2019	3ª Feira 16.04.2019	4ª Feira 17.04.2019	5ª Feira 18.04.2019	6ª Feira 19.04.2019
Manhã Livre Conversas Soltas (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles.	Animação Cognitiva Jogos de Tabuleiro (Casal de Malta) Objetivos: - Exercitar a memória e o raciocínio rápido dos participantes	Animação Motora Ginástica (10.45H) (Casal Galego) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular e desenvolver a motricidade grossa e fina - Combater a Solidão	Sessão de Cinema (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles.	Feriado
Horário: 10:30 – 12:00H				
Centro de Convívio				
Animação Motora Ginástica (Casal Galego) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular e desenvolver a motricidade grossa e fina - Combater a Solidão	Animação Cognitiva "Acor do meu beijo e abraço" (Casal de Malta) Objetivos: - Valorização das emoções - Reflexão da importância da existência do outro	Animação Cognitiva Jogos de encaixe (Casal de Malta) Objetivos: - Exercitar a memória e o raciocínio rápido dos participantes	Expressão Plástica Término da elaboração das lembranças da páscoa 2019 (Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão - Promover o espírito de Equipa - Estimular a criatividade - Estimular a motricidade fina e grossa	Feriado
Horário: 14:30 - 17:00H				

Centro de Dia				
2ª Feira 22.04.2019	3ª Feira 23.04.2019	4ª Feira 24.04.2019	5ª Feira 25.04.2019	6ª Feira 26.04.2019
Manhã Livre Conversas Soltas (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles.	Animação Cognitiva Jogos de sequências e encaixe (Casal de Malta) Objetivos: - Exercitar a memória e o raciocínio rápido dos participantes	Animação Motora Caminhada (Mercado de Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater o sedentarismo	Ferido	Animação Motora Caminhada (Mercado de Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater o sedentarismo
Horário: 10:30 – 12:00H				
Centro de Convívio				
Animação Motora Ginástica (Casal Galego) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular e desenvolver a motricidade grossa e fina - Combater a Solidão e sedentarismo	Expressão Plástica "O 25 de Abril pelos meus olhos." (Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular a criatividade	Expressão Plástica Continuação dos trabalhos manuais para a Feira do 25 de Abril (Casal de Malta) Objetivos: - Incutir espírito de cooperação - Estimular a criatividade e a imaginação	Feriado Feira do 25 de Abril Parque da cerca Cancelado Mau tempo	Meditação Sessão de Meditação em Grupo (Casal de Malta) Objetivos: - Dar a conhecer uma nova Dimensão espiritual aos idosos - Dinamizar momentos de relaxamento e reflexão
Horário: 14:30 - 17:00H				


Centro de Dia				
2ª Feira 29.04.2019	3ª Feira 30.04.2019			
Manhã Livre Conversas Soltas (Casal de Malta) Objetivos: - Proporcionar aos utentes momentos de descontração e convívio entre eles.	Animação Cognitiva Jogos de Tabuleiro (Casal de Malta) Objetivos: - Exercitar a memória e o raciocínio rápido dos participantes			
Horário: 10:30 – 12:00H				
Centro de Convívio				
Animação Motora Ginástica (Casal Galego) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Estimular e desenvolver a motricidade grossa e fina - Combater a Solidão e sedentarismo	Expressão Plástica Construção do moral "1 de Maio" (Casal de Malta) Objetivos: - Promover o envelhecimento ativo e saudável - Combater a Solidão - Promover o espírito de Equipa - Estimular a criatividade - Estimular a motricidade fina e grossa			
Horário: 14:30 - 17:00H				

Anexo nº 2- Plano Anual de Atividades (2019) – Valências Sociais



Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego
Plano Anual de Atividades – Valências Sociais

Mês	Data	Atividade	Local	Participantes
Janeiro	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	05.01.2019	Almoço dos reis 2019	Sede de Casal Galego - Marinha Grande	Utentes SAD, CD, C C e Familiares
	09.01.2019	Visita Presépio em movimentos	Marinha Grande	Utentes SAD, CD e CC
	16.01.2019	Visita Guiada – Museu Joaquim Correia	Marinha Grande	Utentes SAD, CD e CC
	29.01.2019	Almoço do €	Porto de Mós	Utentes SAD, CD, CC
Fevereiro	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	13.02.2019	Ida ao Bowling	Gândara - Leiria	Utentes SAD, CD e CC
	19.02.2019	Ida ao Mercado de Leiria	Leiria	Utentes CD, CC
	27.02.2019	Ida ao Parque da Cerca	Marinha Grande	Utentes CD, CC
Março	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	04.03.2019	Baile de Carnaval – Convívio com os idosos da Santa Casa da Misericórdia	Sede de Picassinos - Marinha Grande	Utentes SAD, CD, CC
	06.03.2019	Baile de Carnaval de Casal Galego	Sede de Casal Galego - Marinha Grande	Utentes SAD, CD, CC
	21.03.2019	Atividades de expressão plástica – Chegada da primavera	Escola profissional Artística - Marinha Grande	Utentes SAD, CD, CC
	27.03.2019	Visita à Loja do Vidro	Marinha Grande	Utentes CD, CC
Abril	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	10.04.2019	Visita Guiada - Biblioteca	Marinha Grande	Utentes SAD, CD, CC
Maio	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	07.05.2019	Ida ao Santuário de Fátima	Fátima	Utentes SAD, CD, CC
	16.05.2019	Ida à Feira de maio	Leiria	Utentes SAD, CD e CC
	22.05.2019	Participação no programa televisivo "Aqui mandam as Crianças"	Venda do Pinheiro - Lisboa	Utentes SAD, CD, CC e Familiares
	29.05.2019	Participação na Semana Aberta – Lar de Pataias "Bem-estar na 3ª Idade"	Pataias	Utentes SAD, CD, CC
	31.05.2019	Participação na Semana Aberta – Lar de Pataias Visualização do teatro - "Desejos dos três irmãos"	Pataias	Utentes CD
Junho	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	03.06.2019	Ida ao Parque da Portela	Marinha Grande	Utentes SAD, CD, CC



Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego
Plano Anual de Atividades – Valências Sociais

	13.06.2019	Ida à Praia Fluvial do Agroal	Ourém	Utentes SAD, CD, CC
	26.06.2019	Dia Nariz Vermelho - Casal Galego	Casal Galego	Utentes SAD, CD, CC
Julho	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	10.07.2019	Marchas Populares – Casal Galego	Casal Galego	Utentes SAD, CD, CC
	11.07.2019	Sardinhada de Casal Galego	Barosa - Leiria	Utentes SAD, CD, CC
	25.07.2019	Ida à Praia da Vieira	Vieira	Utentes SAD, CD, CC
	31.07.2019	Ida à Praia da Figueira da Foz	Figueira da Foz	Utentes SAD, CD, CC
Agosto	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	07.08.2019	Ida ao Politeama "Severa"	Lisboa	Utentes SAD, CD e CC e Familiares
	14.08.2019	Ida à Praia da Pedrogão	Pedrogão	Utentes SAD, CD, CC
	21.08.2019	Ida ao Parque de Merendas do "Tronção Parque"	Vermoil	Utentes SAD, CD, CC
	28.08.2019	Ida à Praia de São Pedro de Moel	São Pedro de Moel	Utentes SAD, CD, CC
Setembro	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	04.09.2019	Ida ao Bowling	Gândara - Leiria	Utentes SAD, CD, CC
	10.09.2019	Ida ao Mercado de Leiria	Leiria	Utentes SAD, CD, CC
	16.09.2019	Ida à Festa do Senhor Jesus dos Milagres	Milagres	Utentes SAD, CD, CC
	25.09.2019	Ida ao Parque dos Mártires	Marinha Grande	Utentes SAD, CD, CC
Outubro	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	02.10.2019	Ida ao Santuário de Fátima	Fátima	Utentes SAD, CD, CC
	09.10.2019	Ida ao Leiria Shopping	Leiria	Utentes SAD, CD, CC
	16.10.2019	Ida a Praia Fluvial do Agroal	Ourém	Utentes SAD, CD e CC
Novembro	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	12.11.2019	Comemoração do dia de São Martinho - Castanhada	Casal Galego	Utentes SAD, CD, CC
Dezembro	Todo o mês	Atividades Planificadas no Plano Mensal	Diverso	Utentes CD e CC
	08.12.2019	Participação na Feira da Artesanato e Gastronomia	Marinha Grande	Utentes SAD, CD e CC
	11.01.2020	Almoço de Natal ou Almoço de Reis	Casal Galego	Utentes SAD, CD, CC

Apêndices

Apêndice nº 1- Guião da entrevista de caracterização e diagnóstico dos interesses do grande grupo

Guião da entrevista de caracterização e diagnóstico dos interesses do grande grupo	
Perguntas	Respostas
Nome da Pessoa Idosa	
Idade	
Naturalidade/ Localidade	
Antigamente gostava de...	
Agora gosto...	

Apêndice nº 2- Formulário de autorização de participação, recolha de testemunho e imagem destinado aos participantes do projeto

Autorização de participação, recolha de testemunho e imagem

“Um retrato do olhar-Conversas à volta de fotografias”

Eu, Jéssica Catarina Marques Pais, aluna do 2º ano do Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas, lecionado na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, pretendo realizar na Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego, sediada no concelho da Marinha Grande, um projeto denominado: *“Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias”*. As atividades têm como base a Fotografia, podendo levar a uma exposição.

Este projeto vai decorrer de janeiro a setembro de 2020

Assim, tendo em vista o interesse em participar segue abaixo a autorização de participação no projeto, recolha de testemunho e de imagem para posterior publicação e divulgação, para fins académicos.

Eu, _____,

utente do Centro de Dia declaro que, para os devidos efeitos (assinalar com uma cruz)

Autorizo ou

Não Autorizo

Utente

(Assinatura)

Grata pela compreensão

Atenciosamente

Jéssica Pais

Apêndice nº 3- Formulário da declaração de autorização e proteção de dados destinado à Associação

Declaração de autorização e proteção de dados

Eu, Jéssica Catarina Marques Pais, aluna do 2º ano do Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas, lecionado na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, tendo realizado um projeto de fotografia na Instituição, venho por este meio pedir a autorização para divulgar informações e imagens, para posterior entrega e apresentação de uma dissertação. Estas destinam-se apenas à finalidade para o qual foram autorizadas.

“Em qualquer momento, tem o direito de aceder aos seus dados pessoais, bem como, dentro dos limites da legislação, de os alterar, opor-se ao respetivo tratamento, decidir sobre o tratamento automatizado dos mesmos, retirar o consentimento e exercer os demais direitos. Caso retire o seu consentimento, tal não compromete a licitude do tratamento efetuado até essa data. Tem o direito de ser notificado, nos termos previstos na legislação, caso ocorra uma violação dos seus dados pessoais, podendo apresentar reclamações perante a(s) autoridade(s).”

Autorização da Instituição

Grata pela atenção

Jéssica Pais

Apêndice nº 4- Guião da entrevista semiestruturada acerca da fotografia realizada aos participantes do projeto

Guião da entrevista semiestruturada acerca da fotografia realizada aos participantes do projeto “Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias”

Há quanto tempo está na Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego?

Como se sente aqui?

Antes de vir para a Associação como era o seu dia a dia?

E agora como é o seu dia a dia?

Gosta de conversar? O que gosta de conversar com as pessoas?

Há algum assunto que não goste de falar? Porquê?

Se pudesse conversar comigo sobre alguma coisa o que seria?

Alguma vez tirou uma fotografia?

- Se não gostava de experimentar?

- Se sim costuma fotografar o quê?

Gosta de ver fotografias?

- O que gosta de ver na fotografia?

- O que se lembra?

- O que sente?

- O que a faz pensar?

Das fotografias que vê há alguma que se destaque?

Fala com alguém sobre essas fotografias?

Apêndice nº 5- Guião da atividade da Foto-elicitção integrada no projeto

Guião da atividade da foto-elicitção integrada no projeto “Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias” (perguntas base)

Lembra-se quando esta fotografia foi tirada?

Onde estava?

Quem está na fotografia?

Ainda se lembra de quem a tirou?

O que representa para si a fotografia?

Lembra-se do motivo de terem tirado a fotografia/ Porque tirou esta fotografia?

Ao vê-la o que sente? O que se lembra? O que pensa?

Apêndice nº 6- Diário de Bordo

Diário de Bordo

Diário de Bordo- dia 23 de dezembro de 2019- 14:30h até às 17h

Dia 23 de dezembro de 2019 das 14:30h até às 17h

O dia 23 foi o meu primeiro dia na Associação. Realizei com 19 utentes uma atividade de auto e hétero-conhecimento, que consistiu na realização de perguntas tais como: nome, idade, localidade, “antigamente eu gostava” ..., “agora gosto” Este foi o meu primeiro contacto com este grupo de idosos e com a Associação.

Idosa D

- “82 anos

- Nasci em Torres Vedras

-Antigamente: gostava de trabalhar numa fábrica, fazia brinquedos para os garotos

- Agora gosto de estar no centro”

Idosa E

- “84 anos

- Nasci na Marinha Grande

- Antigamente: gostava de ter estudado, não tive oportunidade, já tirei a 4ª classe tarde

- Agora gosto de continuar a aprender”

Idosa F

- “84 anos
- Nasceu na Marinha Grande
- Antigamente: gostava de trabalhar, andar na terra e de ir aos bailes
- Agora faço o que posso no centro”

Idosa G

- “75 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente eu gostava de trabalhar na fábrica
- Agora, não faço nada, não posso por causa dos AVC (Acidente Vascular Cerebral)”

Idosa H

- “Nasci em Espanha, na cidade de Córdoba
- (Encontra-se há 52 anos em Portugal)
- Nunca parei de trabalhar, a costurar, a bordar (fazia no antigamente e faz no hoje)
 - Agora gosto também de passear
- (Antigamente ia com o marido e com os filhos passear até Córdoba, mas quando o marido faleceu deixou de o fazer.)”

Idosa I

- “77 anos
- Nasci na Batalha
- Antigamente quando andava na escola gostava muito de brincar com os rapazes (escola mista) e de trabalhar nas terras do campo (capataz)

- Agora gosto de tudo que seja capaz de fazer
- Gosto muito de dar abraços e beijinhos
- Tenho 3 filhos”

Idosa M

- “83 anos
- Nasci em Guimarães
- Antigamente eu gostava de brincar, brinquei muito com os meus irmãos
- Mais nova de 10 irmãos
- Eu trabalhava na UPLA (fábrica), quando emigrei para a França comecei a trabalhar numa escola, era funcionária pública
- Agora gosto de passear”

Idosa N

- “77 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente andava nas terras, aos 14 anos fui para as fábricas trabalhar
- Agora faço pouco, faço o comer lá em casa
- Agora gostava de sair, mas não posso
- Criei dois filhos sozinha, a vida não foi mel”

Idosa O

- “86 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente trabalhava nas fábricas (14 anos)
- Agora estou aqui, não faço nada
- Nesta idade já é tarde demais para fazer outras coisas”

Idosa J

- “85 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente ia trabalhar para a fábrica, fui com 12 anos
- Agora faço a vida entre a minha casa e o centro”

Idosa K

- “88 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente gostava de trabalhar na fábrica, andar na terra, aprendi a fazer de tudo
- Gosto de fazer tudo, costurar, bordar, mas agora só faço o serviço de casa e venho para o centro”

Idoso L

- “88 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente fazia o que aparecia
- Agora é pior a gente não é capaz” (acidente de trabalho não tem uma mão)

Idosa A

- “90 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente andava nas terras a trabalhar, vendi pão e tremoços
- Agora faço as coisas de casa e a muito custo”

Idosa R

- “87 anos
- Nasci em Coimbra, em Penacova
- Já estou na Marinha Grande há 67 anos
- Antigamente trabalhava, punha palitos nas caixas
- Agora gosto de fazer o que elas nos mandam fazer, faço tudo”

Idosa S

- “59 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente gostava de arrumar a casa, de tomar banho
- Agora passo a roupa a ferro”

(Tem uma irmã)

Idosa T

- “82 anos
- Moro na Marinha Grande há 53 anos, mas sou de Torres Vedras
- Antigamente trabalhava no campo, era dona de casa, aprendi a fazer tudo, por exemplo bordar, costurar. Gostava de bailar. Fui empregada doméstica

- Agora continuo a fazer um pouco de tudo”

Idosa B

- “Vou fazer 79 anos

- Sou da cidade do Porto

- Antigamente gostava de bailar e reinar, fiz de tudo por exemplo panelas, o que não foi saúde e dinheiro

- Lidei de 5 idosos acamados

- Agora gosto de reinar, gosto de brincar

- Não tenho ninguém, só deus de companhia”

Idosa P

- “73 anos

- Nasci na Marinha Grande

- Antigamente trabalhava nas fábricas

- Agora gosto de estar ao pé do meu filho e das minhas netas

- Não sei o que é que gosto de fazer, há tanta coisa que gosto de fazer e não posso, por exemplo passear”

Idosa Q

- “84 anos

- Louriçal/ Pombal

- Antigamente fazia tudo o que eu pudesse

- Agora não faço nada, infelizmente nem o micro-ondas posso ligar. Gostava de voltar a fazer as coisas que fazia”

Nesta atividade as idosas dispuseram-se de imediato a participar, com uma certa desconfiança, mas acabaram por se envolver na atividade proposta. Algumas das utentes mostraram-se muito entusiasmadas com a abordagem acabando por contar alguns pormenores da sua história de vida e da sua própria personalidade e Identidade.

No dia 23 conversei com a animadora sociocultural da Associação acerca das necessidades dos utentes, da qual se salientou a necessidade de estimulação da memória e como ferramenta de intervenção a Fotografia. A conversa incidiu também sobre as atividades desenvolvidas na Associação, principalmente os eixos que as rodeiam nomeadamente: atividades de estimulação motora, cognitiva, auditiva, motricidade fina, saídas ao exterior, sessões de cinema, teatro, sessões de beleza e comemoração de datas festivas, entre outros exemplos.

Diário de Bordo- Dia 26 de dezembro de 2019 – 14:30 até às 16:30h

Dia 26 de dezembro de 2019 das 14:30h até às 16:30h

Idosa U

- “81 anos
- Sou da Marinha Grande
- Antigamente era costureira, bordei para fora, tive uma loja
- Agora descanso
- Venho 3 tardes por semana ao centro de convívio”

Idosa V

- “87 anos
- Estou a viver há 50 anos na Marinha Grande, sou de Óbidos

- Antigamente andava no campo
- Agora não gosto de fazer nada, já não faço nada, não posso, tenho o coração doente”

Idosa J

- “84 anos
- Nasci na Marinha Grande
- Antigamente trabalhava nas casas, era mulher a dias
- Agora gosto de fazer tudo”

Idosa W

- “74 anos
- Sou de Monte Redondo
- Antigamente trabalhava na agricultura, mas gostava de duas profissões, costureira e ser professora
- Agora guardo a casa e o centro, agora não faço nada
- Fui imigrante em França”

Idosa C

- “72 anos”
- Sou de Mirandela
- Antigamente gostava de costurar e bordar
- Gostava de ser livre, de conhecer
- Agora gosto de costurar, bordar, gosto de estar ocupada e gosto de passear”

Ao perguntar a idade aos idosos, constatei que não têm receio de dizer a sua idade e que por vezes até se projetam numa idade mais avançada do que realmente têm, por exemplo dizem que têm 79 anos, quando ainda não os fizeram, isto porque a data do seu aniversário está próxima. Noutros casos não se lembravam da idade que já têm.

A grande maioria dos idosos não sabe ler nem escrever. Alguns idosos apresentam dificuldade na audição e também na comunicação e expressão.

Neste dia a idosa H conversou comigo sobre a sua história de vida, pediu para realizar atividades com os idosos que “não sejam para crianças”, que os estimule e que permita a aquisição de diversas aprendizagens.

Idosa H

“Tenho dois filhos, um não quer saber de mim. O meu marido era militar na base de Monte real, criei os meus dois filhos com todo o amor.

Antigamente íamos os quatro a Córdoba, mas deixei de ir a partir do momento que o meu marido faleceu, para ir tenho de pedir aos meus filhos para me levarem até à paragem de autocarro e não quero.

No natal passávamos todos juntos, com toda família”.

No dia 26 inteirei-me do que a associação planeou realizar com os idosos para o dia de reis, a ideia é com materiais plásticos criar uma lembrança tendo como mote os reis magos (cara, barba e coroa realizado com papel eva e papel crepe).

Neste dia realizei uma atividade com algumas idosas, através do programa audacity. No decorrer da experiência o grupo, ao pedir-lhes para realizarem um som, a resposta imediata que me deram foi que não sabiam, no entanto, ao dar exemplos e ao realizar a atividade com o grupo, este acabou por emitir alguns sons e até cantar músicas de natal. A gravação dos sons e do cantar não foi bem conseguido, visto que estava muito ruído na sala. Foi perceptível que ficaram um pouco inibidas.

As principais necessidades do grupo de utentes são: memória, experiências diferentes, aprendizagens e algo que os faça sentir e registar na memória. A animadora confirmou estas necessidades.

Na Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego a partir das 17 horas as auxiliares preparam tudo para levar os utentes a casa. Esta deslocação é realizada em carrinhas.

Diário de Bordo- Dia 2 de janeiro de 2020 das 10h até ao 12:30h

Dia 2 de janeiro de 2020 das 10h até ao 12:30h

No dia 2 de janeiro dirigi-me à Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 10h, foi a primeira vez que compareci no horário da manhã. No dia a dia da Associação o horário da manhã é reservado para os utentes de Centro de Dia.

Neste dia acompanhei uma auxiliar e as respetivas idosas numa saída ao exterior, fomos passear até ao Mercado Municipal. A seleção das idosas foi feita da seguinte maneira, foi quem quis efetivamente ir.

Durante o passeio foi-me possível observar que as idosas se dividiram em grupos, o grupo da mobilidade reduzida e demência, e o grupo das idosas ativas. O primeiro grupo esteve sempre acompanhado pela auxiliar, já o segundo grupo ia-se distanciando.

Também destaco que as idosas iam interagindo com os comerciantes, compravam legumes, fruta, pão, bolos e queijo, tentavam, por vezes, regatear os preços. Neste passeio as idosas evidenciavam ter uma boa relação entre elas, umas apresentaram-se mais comunicativas, enquanto outras mais reservadas.

A auxiliar chamou-me a atenção para o seguinte facto: “muitos comportamentos e atitudes por parte das idosas é só para chamar a atenção”.

Diário de Bordo- Dia 20 de janeiro de 2020 das 14:30h até às 17:30h

Dia 20 de janeiro de 2020 das 14:30 até às 17:30h

No dia 20 de janeiro dirigi-me à Associação Social Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 14:30h, neste dia, neste mesmo horário alguns utentes do Centro de Dia e do Centro de Convívio participaram numa atividade de estimulação motora, ou seja, uma aula de ginástica. Participei na atividade com os idosos, realizando todos os exercícios. Foi-me possível observar que o objeto que esteve subjacente a todos os exercícios foi um lenço (um lenço para cada idoso). A música também esteve presente, animando e estimulando os utentes.

Alguns idosos mostraram-se entusiasmados com a aula de ginástica, particularmente os exercícios, o ambiente que os envolve: “Faz bem a aula de ginástica à gente”, “Gosto de ouvir André Rieu, quando o ouço até voo” entre outras afirmações. Cada utente realiza cada exercício ao seu ritmo e à sua maneira, vão dizendo algumas das seguintes afirmações: “Não posso fazer”, “Não posso fazer, tenho muitas dores”, “O Sr. L não pode fazer, mas está sempre bem disposto, vem sempre à aula”. O utente aqui referenciado, apresenta uma deficiência física, isto porque não possui o antebraço do lado direito.

Neste período interagi e convivi com os idosos, com as auxiliares e estagiárias e auxilieei na distribuição do lanche por todos os utentes.

Diário de Bordo- Dia 21 de janeiro de 2020 das 10h até às 17h

Dia 21 de janeiro de 2020 das 10h até às 17h

No dia 21 de janeiro dirigi-me à Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 10h. No período da manhã interagi e convivi com alguns utentes, estes frequentam a valência de Centro de Dia. Recolhi informações sobre a história de vida de duas idosas e sobre os interesses de uma idosa.

Idosa B: *“Estou sozinha, só tenho deus como companhia”. “Já era para ter ido para o outro mundo três vezes, se ainda aqui estou é porque a minha missão na terra continua”. “Deus não me vai faltar, ele sabe que eu cuidei de cinco idosos acamados sozinha, a minha mãe, meu pai, minha sogra, meu sogro e meu marido”.*

Idosa C: *“Tenho a minha filha... ela esteve muito doente”.* Esta utente gosta muito de atividades de costura e de estar sempre ativa e ocupada.

Ainda no período da manhã, auxiliei a estagiária profissional na realização dos acessórios que acompanham os fatos de Carnaval. As utentes irão mascaradas de sereias.

Conversei com a estagiária profissional e com a Animadora (em separado) sobre o projeto que vou realizar na Associação, que se intitula *“Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias”*, e juntas vimos possíveis idosos que possam vir a participar nas atividades inerentes ao projeto.

A animadora desafiou-me a participar nos projetos que vão ocorrendo na Associação, falando-me num em particular que se intitula *“Danças Mundiais”*, *“daqui pode surgir alguma coisa para o seu projeto”* e a participar nalgumas saídas ao exterior. Da atividade *Photovoice* poderá culminar uma exposição, conseqüentemente também foi referido alguns espaços culturais, onde se poderá realizar nomeadamente: Anfiteatro da câmara Municipal ou o Núcleo da Arte Contemporânea. Uma ideia que surgiu no decorrer da conversa, foi a execução de um catálogo onde consta as fotografias tiradas pelas utentes. Este poderá ser oferecido a cada utente.

Falamos ainda sobre os meios de financiamento da Associação e das parcerias que a mesma tem estabelecido para poder fazer face às atividades, aos eventos e aos recursos que vai necessitando. Para além disso a Animadora caracterizou de uma forma geral o grande grupo, a nível do número de elementos, idades, dificuldades e a nível da saúde, mais especificamente física e cognitiva (mobilidade reduzida, demências em geral que não estão especificadas quais e a doença de Alzheimer). Ainda neste dia a Animadora

descreveu a constituição da equipa técnica e da equipa de auxiliares de ação direta, e também caracterizou os recursos espaciais da Associação, descrevendo as suas funções.

No período da tarde continuei a interagir e conviver com os idosos de Centro de Dia, mas também com os utentes do Centro de Convívio.

A idosa Y: Estava muito agitada neste dia, só queria sair da Associação, foi então importante conversar com a utente e estar próxima dela. Esta utente apresenta demência, mais especificamente alzheimer.

Idosa U: *“Tenho uma bisneta e um bisneto”*

Idosa D: *“Só tenho uma filha, não tenho netos. A minha filha trabalha muito, não quis um filho que depois não tivesse condições para cuidar”.*

Idosa A1: *“Tenho 8 netos e 8 bisnetos, tenho então 16 netos”.* *“São tantos, que não me lembro dos nomes todos”.*

Idosa A: *“Tenho três bisnetos e vem dois a caminho, um menino e uma menina. Tenho familiares no França. Tenho uma filha e dois filhos, a minha filha está na Suíça”*

Idoso L *“Tenho 15 netos”*

Idosa J: *“Era a filha do coveiro”.* *“A minha casa é grande, sou do Camarnal”.* *“Não tenho netos”.*

Neste dia auxiliei na preparação da mesa para o lanche e na distribuição do mesmo pelos utentes.

Diário de Bordo- Dia 23 de janeiro de 2020 das 9:30h até às 12h

Dia 23 de janeiro de 2020 das 9:30 até ao 12h

No dia 23 de janeiro dirigi-me à Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 9:30h. Neste período interagi e convivi com alguns utentes que frequentam a valência de Centro de Dia.

Idosa C: Filha e neto vivem na Holanda

Idosa A: Três filhos, uma rapariga e dois rapazes. A rapariga vive na Suíça

Idosa D: Filha vive em Lisboa. *“Tenho 6 irmãos, uma irmã já faleceu ainda nova, porque não quis tomar o remédio que a ia curar da doença dos intestinos, isto na altura da guerra. A minha irmã vive em Moinhos de Carvide e também frequenta uma instituição para os velhos, terceira idade, tem lá cargos de mandar, manda nas coisas lá. Os meus outros irmãos vivem na França”.*

Neste dia observei e participei num jogo de cartas, típico de África, isto porque uma idosa estava a ensinar à estagiária profissional este mesmo jogo. Este jogo é característico por requerer muita atenção e observação. A grande maioria dos idosos parou para observar o jogo e as explicações acerca do mesmo. Foi possível ouvir as seguintes frases: “eu não conseguiria jogar o jogo”, “é bom para a memória”. O jogo intitula-se por: “Crapô”.

Auxiliei na preparação da mesa para o almoço.

27 de janeiro- tarde- nada de relevante a mencionar neste dia

28 de janeiro- tarde- nada de relevante a mencionar neste dia

30 de janeiro- manhã- nada de relevante a mencionar neste dia

Nestes três dias tentei interagir com o grupo de idosos, mas sem sucesso, ficando apenas sentada ao lado deles na sala de convívio e na sala de estar da associação.

Diário de Bordo- Dia 3 de fevereiro de 2020 das 10h até às 12h

Dia 3 de fevereiro de 2020 das 10h até ao 12h

No dia 3 de fevereiro dirigi-me à Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 10h. Neste período interagi e convivi com alguns utentes que frequentam a valência de Centro de Dia.

Neste dia em particular senti que a idosa C precisava muito de conversar, ou seja, de comunicar e até desabafar. Abordamos diversas temáticas relativas à sua história de vida, nomeadamente: a juventude, o casamento, a filha, o neto, o tempo que viveu em África e em Lisboa, mais propriamente em Mirandela e de como foi parar à cidade da Marinha Grande.

“Quando era nova, queria ser livre”

“Conheci a europa toda com o meu marido”, “só me faltou ir a dois locais”

“O meu marido era electricista”, “eu em África fui telegrafa”

“Quando o meu marido faleceu fiquei perdida, ainda ando perdida”

“Para tudo no nosso casamento tinha de haver acordo entre os dois, foi essa a condição quando casei com ele”

“Casei em África”

“A minha filha nasceu em África”

“Eu e o meu marido viemos para ao pé da minha filha e do meu neto”

Diário de Bordo- Dia 12 de fevereiro de 2020 das 10h até às 12h

Dia 12 de fevereiro de 2020 das 10h até ao 12h

No dia 12 de fevereiro dirigi-me à Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 10h. Foi nesta data que iniciei a 1ª fase do projeto de intervenção. Neste ponto do projeto efetuei entrevistas que seguem um modelo semiestruturado. Neste dia entrevistei uma das três utentes que integram o projeto.

Iniciei também, por uma questão de interesse por parte da idosa C a segunda fase do projeto, “Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias” (Foto-elicitação). Foram sete as fotografias que a utente trouxe para a intervenção, estas representam momentos diferentes da sua vida e pessoas importantes para si. A localidade de Lourenço Marques, a atual Maputo é uma constante. A família também.

Importa ressaltar que a Idosa C desloca-se, senta-se, levanta-se, fala e recorda acontecimentos antigos e recentes de forma autónoma. Necessita de apoio pontual para manter um diálogo com o grupo de pares e na participação das atividades propostas.

Durante a entrevista foi perceptível que a entrevistada fugia às perguntas colocadas, para contar e relembrar momentos e vivências passadas. Apresentou um discurso claro, fluido e coeso.

Mostrou mais dificuldade a responder às seguintes perguntas relativas às fotografias: Ao ver fotografias, “o que sente?, o que a faz lembrar? e o que a faz pensar?”.

Local da entrevista e da atividade: sala de convívio da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Início por volta das 10:30h.

Diário de Bordo- Dia 18 de fevereiro de 2020 das 10h até às 12h

Dia 18 de fevereiro de 2020 das 10h até ao 12h

No dia 18 de fevereiro dirigi-me à Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 10h. Neste dia procedi à segunda entrevista de três, integradas no projeto de intervenção, com a idosa A.

Nas seguintes categorias: deslocação, sentar, levantar, falar, recordar acontecimentos antigos e recentes, manter diálogo com o grupo de pares e a participação nas atividades propostas a idosa necessita de um apoio pontal. Importa referir que a idosa nas suas deslocações utiliza como apoio uma bengala, que a auxilia no equilíbrio. Para além disso esta utente para a ajudar na visão é acompanhada no seu dia-a-dia por óculos.

Durante a entrevista foi perceptível que a entrevistada tentava não responder às questões colocadas. Ao longo da entrevista ia interagindo com outras idosas, abordado diversos assuntos nada relacionados com a entrevista. Denotou pouco interesse na realização da entrevista.

Evidenciou ainda sentir-se pouco à vontade durante a entrevista. Discurso repetitivo, com pausas e hesitações, discurso pouco fluido e coeso, respostas curtas. Foi notório alguma dificuldade em responder às questões.

Local da entrevista e da atividade: sala de estar da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Início por volta das 10:30h.

Diário de Bordo- Dia 19 de fevereiro das 10h até às 12h

Dia 19 de fevereiro de 2020 das 10h até ao 12h

No dia 19 de fevereiro dirigi-me à Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego por volta das 10h. Neste dia procedi à última entrevista da 1ª fase do projeto de intervenção, com a idosa B.

Durante a entrevista foi perceptível uma prontidão por parte da entrevistada para responder às questões, no entanto ia respondendo às mesmas enquanto fazia sopa de letras, tendo de ser continuamente estimulada, necessariamente algumas questões tiveram de ser colocadas mais do que uma vez e de diversas formas.

Durante a entrevista ao responder às questões a idosa ia-se lembrando de momentos, vivências, histórias passadas, assim como de pessoas, não aprofundando muito ao contar (contida). Apesar dos contornos da entrevista a idosa apresentou um discurso claro, coeso e fluido. Foi direta nas respostas dadas.

Realço que a entrevistada necessita de um apoio pontal nas seguintes categorias: deslocação, sentar, levantar e participação nas atividades propostas. Contrariamente é autónoma na fala, na recordação de acontecimentos antigos e recentes e também ao estabelecer o diálogo com o grupo de pares. Importa referir que a idosa nas suas deslocações utiliza como apoio uma bengala, que a auxilia no equilíbrio. Esta idosa tem um grande historial clínico com AVC's e problemas de coração. Apresenta uma silhueta melancólica, cuja vestimentas pretas a complementam.

Local da entrevista e da atividade: sala de estar da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Início por volta das 10:30h.

Nas três entrevistas concretizadas, foram múltiplas as dificuldades sentidas, contudo destaco as seguintes: motivar as idosas (duas em três idosas) a realizar a entrevista e tirá-las do meio onde costumam estar durante todo o dia (sala de convívio ou sala de estar) para uma sala mais recatada e sossegada. Assim as entrevistas foram realizadas na sala de convívio e sala de estar, com outras pessoas presentes, o que no meu entender dificultou a expressão e comunicação, também se apresentou como um meio de fuga, uma forma de evitar responder a cada pergunta. Para mim também se tornou muito mais complicado guiar a entrevista e ouvir cada resposta com a máxima nitidez e clareza nestas condições.

“Não vou subir as escadas”

“Não me vai tirar do quentinho, estou aqui tão bem”

“Fazemos aqui, diga lá”

Diário de Bordo- Dia 28 de fevereiro de 2020 das 10h até às 12h

Dia 28 de fevereiro de 2020 das 10h até ao 12h

Ao entrar no espaço físico da Associação e no primeiro contacto com as idosas, foi-me visível que uma idosa estava desanimada, fui então falar com ela. Confidenciou-me que estava assim porque tinha recebido a notícia que alguém que lhe era próximo tinha falecido. “Pensei até que era o meu irmão, ele está muito doente, mas não”, “ o meu sobrinho era para me vir visitar, mas assim já não vem”, “a minha sobrinha disse-me num pranto, que a mãe tinha falecido” ,“a senhora era muito simpática, mandava-me laranjas pelo meu sobrinho, as primeiras da laranjeira”. A idosa referiu ainda que gostava de ir ao funeral, mas que o sobrinho a aconselhou a não ir devido aos seus problemas de coração.

Continuou a confiança “cuidei de cinco idosos acamados sozinha, o meu sogro foi militar, foi muito mau, antes de morrer pediu-me desculpa”, “disse-lhe: não tenho nada que o desculpar paizinho, não me fez mal nenhum”, “olhe: o que havia de lhe dizer”, “a minha sogra era muito boa pessoa, sofreu muito”. Contou alguns episódios da sua vida.

Neste dia acompanhei as idosas, em conjunto com as estagiárias (profissionais e curriculares) num passeio a pé, que culminou numa ida ao mercado.

3 de março- manhã- nada de relevante a mencionar neste dia

Neste dia tentei interagir com o grupo de idosos, mas sem sucesso, ficando apenas sentada ao lado deles na sala de convívio e na sala de estar da associação.

Diário de Bordo- Dia 5 de março de 2020 das 10h até às 12:30h

Dia 5 de março de 2020 das 10: 30h até ao 12:30 h

No dia 5 de março de 2020 apresentei-me na Associação por volta das 10:30h, neste dia realizei duas sessões inerentes à atividade da Foto-elicitación. Foram duas as utentes com quem realizei esta atividade.

Iniciei com a idosa A, por volta das 11h. A entrevistada apresentou oito fotografias, 3 suas e as restantes dos netos.

Foi visível durante este pequeno momento que a idosa se sentia receosa e desconfortável. Não falou muito de cada fotografia. Fugia às perguntas colocadas, principalmente às perguntas: “o que sente? o que a faz lembrar? e o que a faz pensar?”. Expressões como “não sei”, “sei lá” foram frequentes ao longo do discurso.

Nas suas fotografias “abria-se mais”, do que nas fotografias dos netos, ainda assim chegou a partilhar alguns episódios de vida, relacionados com os netos. Neste ponto da conversa expressava risos, sorrisos, a expressão facial denotava amor, carinho, felicidade e nostalgia.

O desconforto, a desconfiança esteve presente durante toda a atividade. Apresentou um discurso com roturas na sua organização, hesitações e foi visível também alguns lapsos de memória.

“Já viu está estragada (moldura) é por isso que não gosto de trazer estas coisas para aqui”;

“Não quero que mostre as fotografias dos meus netos, sei lá aonde vão parar”.

Local da entrevista e da atividade: sala de estar da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Início por volta das 11h.

Já na idosa B, a atividade iniciou-se por volta das 12h. A entrevistada apresentou oito fotografias: três suas, uma da sua mãe, duas do seu pai e duas do seu marido. Estas fotografias estão sempre com a utente, transporta-as na carteira.

Este momento caracteriza-se por ser muito emocional para a entrevistada, no seu rosto e especialmente os olhos estava presente saudade e tristeza. Os olhos falaram, ao deitarem algumas lágrimas. O desconforto foi visível.

Discurso curto, rápido, emocional, nostálgico e com tristeza, mas ao mesmo tempo gratidão.

Fazer perguntas foi uma tarefa que se revelou de difícil execução, o que se explica por a entrevistada necessitar de relembrar e ao mesmo tempo expressar essas memórias. A idosa lembrou momentos e pessoas queridas.

Este momento acabou com a seguinte frase “agora já tem o que quer”, a idosa B agarrou em lágrimas e “à pressa”, nas fotografias. Na sua postura era visível tristeza e uma certa revolta.

A olhar para estas fotografias o que sente? O que pensa?

“Sinto pena e saudade, deles todos, eram todos muito bons, a minha mãe é que era assim mais excardinava, mas paciência”.

(Idosa B- Um retrato do olhar- Conversa à volta de fotografias)

Local da entrevista e da atividade: sala de convívio da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Início por volta das 12h.

As participantes não demonstram nenhuma motivação pela fotografia, este facto revelou-se ao longo de toda a sessão e as entrevistas vem complementar isso mesmo. No entanto a fotografia denotou ser uma ótima ferramenta de intervenção, na estimulação da memória, na mediação do diálogo, mas também consequentemente uma ferramenta que trabalha as capacidades emocionais, comunicativas e expressivas.

Outra conclusão possível de se retirar é: as idosas comunicam e interagem entre si e com a investigadora com maior frequência quando não há uma atividade subjacente, principalmente quando esta atividade trabalha com histórias de vida. Mais especificamente durante o curto tempo que convivi com as idosas, estas comunicaram e interagiram de forma ampla e aberta, mas quando solicitado as fotografias para a atividade e no decorrer da mesma, duas em três idosas demonstraram-se acanhadas, receosas e com falta de motivação. Toda esta situação dificulta a planificação do projeto e a sua realização, pois muitas vezes pedimos determinados recursos às participantes para um determinado dia e estes não comparecem, nomeadamente as fotografias, o que leva a um adiamento das sessões.

No entanto alcançou-se com as idosas breves momentos de “viagens ao passado”, um recordar feliz, mas ao mesmo tempo com muita saudade. A memória foi estimulada, a comunicação e expressão também. A autoestima e o autoconceito foram despertadas, assim como o sentimento de pertença, a noção de tempo e de espaço.

Diário de Bordo- Dia 6 de março de 2020 das 10h até às 12:30h

Dia 6 de março de 2020 das 10h até ao 12:30 h

Neste dia, cheguei à Associação por volta das 10h, iniciei o meu dia a interagir e a conviver com as utentes da Associação, os temas debatidos foram vários, expressou-se pontos de vista, acontecimentos de vida e revelou-se sorrisos e expressões do olhar.

Após este momento, iniciei a atividade do primeiro contacto com a fotografia. Olhei ao meu redor e com a câmara do telemóvel fui tirando fotografias ao que me despertava a atenção, ao mesmo tempo ia revelando as fotografias às utentes presentes na sala a fim de despertar o interesse (botões, pés, flores de croché, tecidos, almofadas, pionés, apoio para os pés, corações feitos de papel eva, o chão, palavras, números e frases, nomeadamente: 2020, abrações, rimos bem alto e amamos). Ao longo desta ação ia desafiando as idosas a participar, isto é, a tirarem elas próprias fotografias. As reações foram diversas, “o fotografo chegou à cidade”, “tire-me uma fotografia”, “eu não quero

tirar”, “eu não tenho habilidade para estas coisas”, “olhe que engraçado”, “para ficar com uma recordação minha e da minha família tire uma fotografia aqui a isto”.

Inicialmente as utentes demonstraram uma certa estranheza, seguidamente as suas reações e comportamentos dividiram-se em dois grupos distintos. Num grupo encontram-se as utentes que mostraram um certo entusiasmo e acabaram, de uma forma ou outra, a participar na atividade, ou seja, algumas idosas mostraram entusiasmo ao serem fotografadas, enquanto outras um certo interesse, e ao mesmo tempo receio e desconfiança ao tirarem fotografias ao meio que as rodeava (sala de convívio da Associação e outras utentes). Neste grupo faz parte idosas que não quiseram participar no projeto, mas que acabaram por participar nesta atividade. No segundo grupo faz parte a idosa que desde o início se mostrou reticente e não quis participar na atividade, é de salientar que no final lá se deixou fotografar. Esta idosa é uma das participantes do projeto de intervenção.

Diário de Bordo- Dos Dias 10 e 12 de março de 2020 das 14: 30h até às 17h/ 10h até ao 12h

Dia 10 de março de 2020 14:30h até 17h

Dia 12 de março de 2020 das 10h até ao 12h

A pedido da idosa C voltei a realizar a atividade da Foto-elicitção, o interesse e vontade que a atividade continuasse foi notório por parte da utente. Referiu que gosta de recordar e de olhar para as fotografias, pois estas representam o seu passado. No dia 10 levou 10 fotografias para a atividade, já no dia 12 revelou 25 fotografias.

Durante a atividade lembrou primordialmente: pessoas, momentos, interesses passados e presentes, atividades que já realizou (projetou por palavras apenas uma parte da sua história de vida).

Apresentou um discurso expressivo, claro, fluido e coeso.

Esta atividade estimulou a memória, o que provocou diversos sentimentos na participante, como bem-estar. A autoestima e o autoconceito foram despertadas, assim como o sentimento de pertença, a noção de tempo e espaço. Foi visível na participante uma grande necessidade de comunicar, expressar, mas principalmente recordar.

No final destas sessões a idosa confidenciou-me que não costuma mostrar assim fotografias, nem contar episódios da sua vida a ninguém, “simpatizei consigo, mostrou interesse, perguntou, somos muito parecidas”. Assim é possível concluir que estabelecer pontes e relações de proximidade, dar-mo-nos a conhecer e estarmos despostos a conhecer o outro, sua personalidade, gostos e interesses e a sua história de vida, mostra-se de grande eficácia para que qualquer intervenção seja bem sucedida, deste modo obtém-se respostas para a pergunta de partida, os objetivos são alcançados, a necessidade colmatada e neste caso em específico proporcionou-se naquele momento uma sensação de bem-estar e qualidade de vida.

Local da entrevista e da atividade: sala de convívio da Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego. Início por volta das 14:45h (dia 10 de março) e 10:30h (dia 12 de março).

Diário de Bordo- Dia 13 de março de 2020 das 10h até ao 12:30h

Dia 13 de março de 2020 das 10h até ao 12:30 h

No dia 13 de março dirigi-me à Associação por volta das 10h, este dia foi dedicado ao convívio e à interação. As idosas presentes na Associação encontravam-se um pouco agitadas, por causa da situação atual do país (situação de saúde pública- coronavírus), apresentavam alguns receios que a Associação encerrasse e conseqüentemente também a resposta de Centro de dia.

Posto isto, anteriormente já tinha planeado levar um álbum de fotografias minhas, com a finalidade de estimular e motivar as participantes do projeto para a fotografia, e também continuar a desenvolver a comunicação e a interação e assim fiz. Desta experiência salienta-se que duas idosas (A e B) continuaram a não demonstrar motivação, apesar de haver uma partilha por parte de outra pessoa. Já a idosa C manifestou interesse na partilha, fazendo alguns comentários e indicou que gostaria que a atividade continuasse.

Apêndice nº 7- Transcrição das entrevistas semiestruturadas acerca da fotografia

Entrevista semiestruturada acerca da fotografia, realizada aos participantes do projeto “Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias”

Transcrição por ordem alfabética

18/02/2020 (início da entrevista por volta das 10:30h)

Idosa A

Há quanto tempo está na Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego?

“Vai fazer 3 anos no dia 9 de maio” (as outras utentes discordam dizendo que vai fazer aproximadamente dois anos).

Como se sente aqui?

“Sinto-me bem, se não me sentisse bem não vinha. A gente habitua-se e tem de ser. Na nossa casa a gente está sempre melhor”.

Antes de vir para a Associação como era o seu dia a dia?

“Tive muito tempo com uma mantinha pelas costas e nas pernas sentada no sofá, por isso é que vim para aqui”.

E agora como é o seu dia a dia?

“Agora venho para aqui, o que é que hei de dizer, o que quere que responda.

Tenho aqui colegas, é onde gosto de estar.

Gosto de ir à ginástica”.

Gosta de conversar? O que gosta de conversar com as pessoas?

“Gosto, gosto, sobre a nossa vida.

Coisas que a gente passou, que contemos umas às outras”.

Há algum assunto que não goste de falar? Porquê?

“Há coisas que não gosto de falar nelas, há coisas...”

Se pudesse conversar comigo sobre alguma coisa o que seria?

“Sei lá, qualquer coisa e conversar”

Alguma vez tirou uma fotografia?

“Nunca tirei.

Nunca pensei nisso”.

Gostava de experimentar?

“Nunca pensei nessas coisas, nem tenho como as tirar, não tenho telemóvel nem nada disso”.

Gosta de ver fotografias?

“Gosto. Gosto de ver fotografias de pessoas”.

O que se lembra?

“Sei lá vejo se são bonitas ou feias. Algumas acho-as feias, pelo menos para mim.

Eu estou ali em dois lados e vejo daqui. Nalgumas estou bem, noutras estou mal.”

O que sente?

“Sinto-me alegre”.

O que a faz pensar?

“Vejo as que são mais bonitas e as mais feias. Há pessoas que não são bonitas e ficam bem nas fotografais. Eu não, sou uma ranhosa.

Tenho muitas fotografias das minhas netas”.

E como se sente a olhar para essas fotografias?

“Sinto-me bem. Os meus netinhos são tudo, os meus amorezinhos. Fico alegre, gosto muito de ver as fotografias, já as cá trouxe”.

Das fotografias que vê há alguma que se destaque?

“Não”.

Fala com alguém sobre essas fotografias?

“Falo das fotografias das minhas meninas, do meu menino não tenho, tem os pais”

19/02/2020 (início da entrevista por volta das 10:30h)

Idosa B

Há quanto tempo está na Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego?

“3 anos em janeiro, estou a pensar que fez.

Eu com 7 anos fazia Marinha Grande-Leiria a pé com uma cesta de verga na cabeça, levava tomares, pepinos, couves de corte, vegetais da época. Há 70 e tal anos.

A minha mãe andava sempre nos trincos.

la vestida de regateira, foi a minha mãe que fez a minha roupa.

Antigamente para andarmos a vender de porta em porta pagava-se uma licença de 20 escudos. Foi falar com o presidente da república para abolir a licença. A minha mãe conseguiu com a brincadeira acabar com a licença.

Os meus pais eram pobres, mas deram-me uma educação muito rica.

A minha mãe tinha um feitio assim...Eu saí a ela.

A minha mãe só de mexer os olhos metia medo”.

Como se sente aqui?

“Sinto-me bem, quando me sentir mal a porta é a serventia da casa”.

Antes de vir para a Associação como era o seu dia a dia?

“Era em casa fechada é como os sábados e os domingos, não saí de casa. Tenho medo de sair, de cair”.

E agora como é o seu dia a dia?

“É estar sempre a protestar, gosto de reinar, se não fosse assim...

Gosto de reinar, se deus quiser que mantenha esta boa disposição até ao fim.

A menina A1 foi comigo ao médico, e ele disse: com este historial deixe-a ser assim, ela que não perca esta boa disposição, no dia em que a perder, pode ser o fim dela”. A entrevistada referiu que durante esta conversa a auxiliar, ao ver o todo o processo clínico demonstrou uma reação de espanto (boca aberta).

Gosta de conversar? O que gosta de conversar com as pessoas?

“Gosto, gosto”.

Se pudesse conversar comigo sobre alguma coisa o que seria?

“Olha é o que vê.

Sei lá, só se fosse para desabafar a minha vida.

A minha vida é muito complicada.

42 anos de sofrimento já chega”.

Há algum assunto que não goste de falar? Porquê?

“Eu gosto de falar de tudo, da morte, da vida, de doenças, gosto de falar de tudo.

A minha vida contada eram 3 romances assim...(gesto com as mãos), bem grandes.

Tive 40 anos fechada em casa, sem vir à rua.

A minha vida contada nem sei...”

Alguma vez tirou uma fotografia?

“Não nunca tirei”.

Gostava de experimentar?

“Não, não gostava de experimentar, sou sincera, nem gosto de telemóveis.

Não engraço muito com isso”.

Gosta de ver fotografias?

“Gosto de ver, gosto.

De vez em quando, quando estou sozinha em casa, quase sempre, vejo os álbuns fotos do casamento, de passeios que eu dava”.

O que gosta de ver na fotografia?

“Tudo eu gosto de ver tudo, os vestidos que usava antigamente, o cabelo...”.

O que se lembra?

“Lembro-me de tudo, lembro-me melhor do antigo do que do moderno, antes o computador era novo, agora é velho”.

O que sente?

“Sinto-me bem, fico a olhar para aquilo, estou a ver e vou falando assim: olha que bem, olha como eu era, olha os vestidos que eu usava”.

O que pensa?

“Cuidei de cinco idosos acamados sozinha. Só penso assim sempre cuidei deles sozinha, nunca foram para um lar ou centro de dia e esta é a recompensa que eu tenho. Deus recompensa, mas eu é que exijo mais. Só quero saúde nas pernas, para poder estar na minha casinha”.

Das fotografias que vê há alguma que se destaque?

“Gosto delas todas, mas se for do meu marido, aí é que eu adoro”.

Fala a alguém sobre estas fotografias?

“Sim falo, mostro a qualquer pessoa”.

12/02/2020 (início da entrevista por volta das 10:30h)

Idosa C

Há quanto tempo está na Associação Social, Cultural e Desportiva de Casal Galego?

“Vai fazer 17 ou 16 anos. Entrei aqui não sei bem à 17 ou 18 de setembro. Tive quatro anos sem ir para lado nenhum, faz 20 anos que o meu marido faleceu.

Fui para África porque queria ser livre, queria conhecer. Eu era amiga de dançar, queria fazer aquilo que eu queria. Sou uma pessoa determinada, o que quero, eu luto.

Fui para África para ver as casas coloniais, a gente nunca pensa na distância entre África e os nossos familiares.

Casei em África, a minha filha nasceu em África.

Tive 10 anos em Lourenço Marques, vivi em Lourenço Marques não em Maputo, e depois fui para a África do Sul.

Eu fazia a minha roupa e da minha irmã, mas tinha de ser à minha maneira, a minha roupa nunca era igual à da minha irmã.

Eu sou de Mirandela. Aprendi costura para trabalhar, mas como não me pagavam deixei. Em África ainda fiz costura.

A minha filha fez em África até à quarta classe, depois quis vir para Portugal. Ligava-me a dizer que tinha saudades, então voltámos. Metemos todas as coisas que comprámos em África num contentor, a olhar para as nossas coisas disse ao meu marido a nossa felicidade está aqui e ele disse pois está mamã. Ele só me chamava assim, mamã, uma vida inteira a chamar-me assim. Ouve uma vez no continente que me quis mostrar uma coisa, já não me lembro o que era, e me chamou mamã, toda as pessoas a olhar, ele era mais novo que eu dois anos. Viemos de barco.

Vimos para a Marinha Grande para estar ao pé da minha filha e do meu neto, vendemos a casa de Mirandela, foi um erro. O meu marido só esteve na Marinha um ano, depois faleceu.”

Eu e o meu marido pagávamos as contas em conjunto, mas depois cada um comprava o que queria. Não vivíamos de luxos, vivíamos bem.

Preocupo-me muito com o futuro do meu neto. Eu ligo todos os sábados e domingos. No sábado liguei o meu neto não estava, fiquei de ligar novamente, mas adormeci, o meu neto ligou logo a perguntar como estava, se estava tudo bem”.

Como se sente aqui?

“Eu estou bem, sinto-me bem aqui, dou-me praticamente com todas as pessoas, mas não falo com todas (chama a atenção). Gosto de todas as funcionárias e da direção, gosto de todas. Se não estiver bem disposta não falo com ninguém (risos)”.

Antes de vir para a Associação como era o seu dia a dia?

“A partir da altura que me casei nunca mais trabalhei, estava em casa, cuidava da filha e da casa. Fiz alguns trabalhos de costura”.

E agora como é o seu dia a dia?

“As senhoras da tarde perguntam como me aguento aqui o dia todo, tento estar entretida, leio, costuro, faço sopa de letras, agora tenho andado entretida com as saias para o carnaval”.

Gosta de conversar? O que gosta de conversar com as pessoas?

“Gosto de conversar sobre tudo com as pessoas”.

Há algum assunto que não goste de falar? Porquê?

“Falo sobre tudo, não tenho coisas encobertas”.

Alguma vez tirou uma fotografia?

“Tirei, tenho uma máquina fotográfica muito antiga, este telemóvel também tira. Uma vez estava com o telemóvel na mão e reparei que tirou às minhas plantas, olha que engraçado, as plantas estão aqui”. (risos)

Costuma fotografar o quê?

“É sempre à natureza, já tirei agora não tiro, coisas que Deus criou.

Em África tinha uma máquina de tricotar, fiz camisolas, adorava. Lá não eram muito de costura”.

Gosta de ver fotografias? O que gosta de ver na fotografia? O que se lembra? O que sente? O que a faz pensar?

“Gosto de ver fotografias, gosto mais de ver as antigas, quando era eu, agora não me sinto eu.

Faz me recordar. Sabe recordar é sofrimento, mas já não me afeta.

As fotografias que gosto mais de ver é da família mais próxima.

A minha vida não foi fácil, a minha família morreu quase toda de cancro, da parte da minha mãe.

Agora a minha filha está doente. O meu neto é muito chegado a mim, também me chama mamã. A minha filha quer que vá vê-la, mas não sei se vou”.

Apêndice nº 8- Transcrição da atividade da Foto-elicitação

Projeto “Um retrato do olhar- Conversas à volta de fotografias”

Atividade de Foto-elicitação

Transcrição por ordem de realização

12/02/2020

Idosa C

1ª Fotografia (foi tirada em Lourenço Marques)

-“Dia do batizado da filha de uma amiga, que acabou por falecer a menina.

-A minha amiga era mãe solteira, descobri que dizia a toda a gente que a filha era minha, não gostei”.

-Esta fotografia foi tirada no ano de 1966, em Lourenço Marques”.

(Na parte de trás da fotografia estava inserida o ano de 1966, a entrevistada referiu que a mesma foi tirada em Lourenço Marques, agora Maputo).

2ª Fotografia

-“O vestido da discórdia

-Eu estava a fazer a mala, uma mala de porão, quando o meu marido perguntou: vais levar esse vestido?

- Sim vou

- Não gosto dele mamã, não tem mangas (a entrevistada referiu que o marido toda a vida a tratou por mamã)

-Mas eu gosto do vestido

-Fechei a mala, olhei para ele e disse: Olha tu és meu marido, não és meu dono, e eu sou tua mulher não sou tua dona. Casei contigo, mas não quero discussões, nunca as tive em casa e não quero ter agora”.

(Na parte de trás da fotografia estava inserida a seguinte data e localização: 05/10/1965- Lourenço Marques)

3ª Fotografia

-“Fotos tiradas antes de ir para África, ainda nova. Era a modelo do fotografo.

-Nunca gostei muito do preto, mas nesta altura estava de preto porque tinha morrido um irmão há pouco tempo.

-Fui para África em 1965. A 29 de Maio de 1965 foi quando cheguei a África”.

(Na parte de trás da fotografia estava inserida a seguinte frase: “Conheces? Tua...”)

4ª Fotografia

-“Tirei esta fotografia para tratar dos documentos antes de ir para África”.

(Na parte de trás da fotografia estava inserida a seguinte frase: “Para ti ... a que espera que o futuro seja nosso. Ass:...)

5º Fotografia

-“A minha filha com um ano, foi o meu marido que tirou”.

Lembra-se quem tirou a fotografia?

-“Foi o meu marido que tirou”.

-“Adoro esta fotografia.

-O vestido fui eu que fiz. Fiz quase todas as roupas da minha filha quando era pequena”.

-“Além das recordações....”

(Na parte de trás da fotografia estava inserida a seguinte frase: “Não podia encontrar melhor postal para o dia da mãe do que esta fotografia da sua neta, pois que será uma recordação para sempre, tirada com um aninho. Ofereço à minha querida mãe com muitos beijos e saudações e peço a deus para lhe dar muita saúde, dos seus filhos e neta. Ass.....”). E a seguinte data 18/05/1969)

6º Fotografia

- “Dirigi um rancho.

- Fui assistir ao ensaio e convidaram-se para dirigir o rancho, depois queriam que eu continuasse, mas eu não quis porque ia ser sempre a mesma coisa, a mesma rotina. Dá muito trabalho dirigir um rancho”.

7º Fotografia

-“Fizemos isto aqui na Associação.

-É o meu pai na guerra em França. De 14 a 18.

-Foi o meu pai que fez essa guitarra”.

O que sente ao ver estas fotografias?

-“Ao ver estas fotografias sinto-me naquela altura”.

O que pensa ao ver as fotografias?

-“Eu gosto muito de recordar”.

O que se lembra?

-“Eu estava aqui e estava a ver a juventude.

-Tenho um álbum de fotografias do meu neto.

-Também tinha da minha filha, mas ela levou-o, nem sabe que tenho um álbum do meu neto.

-O meu quarto está cheio de fotografias do meu neto, da minha filha e do meu marido”.

05/03/2020

Idosa A

1ª fotografia (Idosa A)

-“Já não me lembro onde tirei isto...há era numa capela, fiquei aqui com umas luzes nos olhos, é numa capela.

-Lembro-me desta blusa, tinha uma carteira”.

2ª fotografia (Idosa A)

-“Aqui era nova.

-Tinha um casaco vermelho.

-Estava de tranças.

-Quando era nova usava tranças muito grandes.

-Nesta altura estava solteira”.

3ª fotografia (Idosa A)

- “Aqui já estava casada.

-O meu marido não gostava de me ver o cabelo muito comprido.

-Uso óculos desde os 20 anos”.

4ª fotografia (Netos)

-“Aqui é os meus netos.

-Não me lembra a idade deles na fotografia, sei lá lembro-me agora.

-Agora um tem 65 anos e o outro tem 59 anos.

-Este meu neto, havia um senhor na feira que o levava na carrinha, gostava muito dele. Ouve uma vez que o meu neto dentro da carrinha se virou para o “Z” e perguntou: “ou “Z” levava mapa”? (tom de voz expressivo e risos). Noutra vez o “1” travou a carrinha muito de repente e o meu neto disse: “Ou “Z” até me estremeceu os “telhões” (risos).

- O “Z” contava isto lá na feira”.

5ª fotografia (Netas)

- “Aqui estão as minhas netas.

- Uma está na Alemanha e a outra em Coimbra.

- Não sei a idade das minhas netas, não me lembro, aí já estou toda confusa”.

6ª, 7ª e 8ª fotografia (Bisneta)

-“Aqui está a minha bisneta, tem seis anos.

- Olha como ela dá os jeitos”.

Gosta de ver estas fotografias?

-“Claro que gosto, são meus netos, para mim são bonitos, são meus netos. Se não gostasse não tinha as fotografias lá nos armários”.

05/03/2020

Idosa B

1º Fotografia (Idosa B)

- “Nesta foto tinha 20 e tal anos.

-Estava solteira.

-Tinha assim o cabelo porque a cabeleireira disse para deixar crescer para fazer um penteado”.

2º Fotografia (Idosa B)

- “Nesta foto devia ter 20 e tal anos.

-Estava casada há 8 dias”.

3º Fotografia (Idosa B)

- “Nesta foto já estava casada.

-Devia ter 34 anos ou mais”.

4º Fotografia (Mãe Da Idosa B)

-“Tirou esta fotografia com 75 anos e morreu com 80 anos, não tinha um cabelo branco.

-Era boa pessoa, tinha era um feitio, era assim....(gesto com a mão).

-O meu pai e a minha mãe tinham 20 anos de diferença. A minha mãe teve o último filho aos 42 anos e o meu pai o primeiro aos 22 anos, idade da minha irmã. A minha mãe já tinha filhos antes de se juntar com o meu pai. A minha mãe era muito bonita.

-A minha mãe teve três AVC's, ficou paralisada do lado esquerdo, não via e não conseguia falar, sempre cuidei da minha mãe. O meu pai ficou muito mal quando a minha mãe morreu.

-Só houve uma coisa que me arrependi de dizer à minha mãe: a mãe mandou a vida inteira, agora mando eu. Já estava muito doente.

-Já tive 22 AVC's".

5º Fotografia (Pai Da Idosa B)

-“O meu pai tinha 20 e tais anos ainda não tinha 30.

-Já tinha cabelo branco.

-Sempre teve cabelo branco”.

6º Fotografia (Pai da Idosa B)

-“Tinha 80 anos nesta fotografia.

-Estava vestido de preto, não andava sempre de preto, mas como tinha morrido alguém estava.

-O meu pai era muito boa pessoa, quando queria alguma coisa e a minha mãe dizia que não, ia falar com o meu pai para ele “amansar a fera”. Não fazia o que queria com 32 anos, não podia ir ao baile, a minha mãe não me deixava e era só atravessar a rua, o meu pai tentava dar-lhe a volta.

-Com o tempo fui aprendendo a dar a volta à minha mãe”.

7º Fotografia (Marido da Idosa B)

- “Nesta foto o meu marido tinha 35 anos, ainda solteiro.

-Era um anjo de pessoa”.

8º Fotografia (Marido da Idosa B)

-“Nesta foto tinha 65 anos.

-Adorava este casaco, disse-me: “quando me for quero ir com este casaco”, e assim foi.

-O meu marido tinha 1,85 cm, era forte, praticava desporto”. (gestos com as mãos)

A olhar para estas fotografias o que sente? O que pensa?

-“Sinto pena e saudade, deles todos, eram todos muito bons, a minha mãe é que era assim mais excardinava, mas paciência”.

- “Agora já tem o que quer”. (lágrimas e movimentos apressados)

10/03/2020

Idosa C

1º Fotografia

-“Tirei esta fotografia para tratar da viagem para África.

-Queria conhecer África.

-Conheci o meu marido em África, um ano depois de lá estar”.

2º Fotografia

- “Fotografia do casamento.

-la de vestido e casaco, as saias iam por aqui”. (gesto com a mão, mostrar que a saia ia pelo joelho)

3º Fotografia (Noivos com os convidados)

- “A menina das alianças não quis ficar com as alianças, porque dizia que não era um casamento. Estava habituada a coisas pomposas”.

4º Fotografia (Noivos com os padrinhos)

- “Eu fazia isto tudo, estes vestidos.

- Está a ver a diferença entre mim e o meu marido (altura), por isso comecei a usar sapatos rasos. Não era muita diferença, mas ele não gostava”.

5º Fotografia

- “O meu neto quando era pequenino.

-Desde que nasceu que viveu praticamente comigo”.

6º Fotografia

-“Aqui está a minha mãe, o meu pai, a minha irmã mais velha, casou quando eu nasci, está é outra irmã e o meu irmão.

-Eu estava ao colo da minha mãe ainda não tinha um ano”.

7º Fotografia

-“O meu neto”.

Gosta de ver estas fotografias?

-“Adoro, como não havia de adorar este menino”.

8º Fotografia- neto

-“Aqui já estava no infantário.

Estava mascarado de palhaço”.

9º Fotografia

-“Olhe esta fotografia, foi quando foi para a mãe, não queria ir, mas depois voltou para a avó”.

10º Fotografia

-“Comemoração dos funcionários de Lourenço Marques.

-Fui a este almoço para participar a morte do meu marido e aí está sempre o menino comigo.

-De ano a ano faziam os almoços, funcionários dos caminhos de ferro”.

12/03/2020

Idosa C

-“Isto são fotografias que tinha para lá”.

1ª Fotografia

-“Almoço em Mirandela na minha terra”.

2º Fotografia

-“Casamento de uma amiga: os noivos, a minha filha, o meu marido e eu”.

3º Fotografia

-“Aqui nesta fotografia está eu, a minha filha e o meu neto. Fomos dar um passeio de barco, durante cinco dias”.

4º Fotografia

- “Minha filha, comandante do barco, meu neto e eu. Entramos no barco fomos logo nos vestir para ir jantar ou almoçar, não me lembro bem.

-Os do barco tiraram as fotografias, claro que pagámos”.

5º Fotografia

-“Aqui fizemos um exercício, caso houvesse algum problema.

-Nesta altura tinha tirado o luto, ainda andei ano e meio, dois. Tinha prometido ao meu marido que não andava de luto”.

6º Fotografia

“Aqui foi quando pudemos sair do barco, é em Marrocos”

(Na parte de trás da fotografia estava inscrita a seguinte data 30/04/2002)

7º Fotografia

- “Este era meu afilhado de guerra, convidou-me para ir ao almoço de convívio”.

(Na parte de trás da fotografia estava inscrita a seguinte data 17/05/2003)

- “Aqui já vivia na Marinha”

8º Fotografia

-“Aqui sou eu, foi tirada em Março de 98. Ainda estava o meu marido vivo”.

9º e 10º Fotografia

- “O meu marido e a sobrinha do meu marido, no dia do seu casamento.

- Ele a disser para a sobrinha se queria fugir com ele”. (risos)

Gosta de ver estas de fotografias? Gosta de recordar?

-“Eu adoro, foi os melhores tempos que tive”.

11º Fotografia

-“Batizado do meu neto, o meu marido estava ali, mas não sei porquê tiraram-me só a mim”.

12º e 13º Fotografia

-“O meu marido e a irmã.

-Esta fotografia foi polémica.

-Não queria estas fotografias.

-Tiraram ao meu marido e à irmã e depois a mim e ao marido da irmã do meu marido, separaram-nos, não gostei, não queria estas fotografias”.

14º Fotografia

-“Aqui é o meu marido na securitas, trabalhou lá 18 anos.

- Ele era muito brincalhão sabe”.

15º Fotografias

-“Batizado da minha filha em Lourenço Marques.

-Lá está ao colo da mãe, ela não ia para o colo de ninguém”.

(Na parte de trás da fotografia estava inserida a seguinte frase: Recordação do dia 8/12/1968)

16ª Fotografia

-“O meu marido na escola nos anos de 1941, 1942 e 1943.

-Foi a minha sogra que mas deu, é no seixal.

-Devia ter perguntado onde ele estava, mas a minha sogra não queria saber disto para nada e o meu marido também não. Devia ter perguntado.

-Onde será que ele está?” (olhámos as fotografias a tentar descobrir onde estava o marido da Idosa C)

17º Fotografia

-“Carta de uma amiga.

-Andei à procura disto, não sabia que estava aqui.

(Tem a data de 7 de novembro de 1977)

-Tive cinco anos na África do Sul, refugiada”.

18º Fotografia

-“Olha um poema: Saudação a Mirandela e à Senhora do amparo”.

(Julho de 1953- Hernesto dos Santos)

19º Fotografia

- “Aqui é o meu bairro, o meu pai pós aqui nesta esquina “bairro do pinheiro manso”.

20º Fotografia

- “Almoço de convívio quando iam só os homens, eletricitas dos caminhos de ferro”.

21º Fotografia

- “Equipa de rugby do meu marido em Lourenço Marques.

-Ele também jogou hóquei em patins, não consegue estar quieto”.

22º Fotografia

- “Nesta fotografia estava grávida de 3 meses.

- O penteado que o meu marido mais gostava”.

23º Fotografia

- “Nesta fotografia eu estava no meu primeiro baile”.

24º Fotografia

- “Modifiquei este vestido, como tinha posto um decote a 1º vez, pus essa rosa branca”.

25º Fotografia

- “Primeira foto que tirei em Lourenço Marques.

- Primeira vez que vesti calças”.

“Gosto de recordar, é o meu passado

Penso que gostava de estar nesta altura”

“Sabe eu não costumo mostrar estas fotografias a ninguém, nem contar isto a ninguém, mas simpatizei consigo, mostrou interesse, perguntou, somos muito parecidas”.