



# **Projeto de Criação de um Núcleo de Voluntariado no Serviço de Apoio Domiciliário de IPSS do concelho de Tomar: Benefícios para Clientes, Voluntários e Instituição**

Trabalho final na modalidade de projeto para obtenção do grau  
de mestre em Gestão de Organizações de Economia Social

Mélina Sofia da Silva Rodrigues

Orientadores

Professora Doutora Ana Cristina da Silva Rodrigues Gomes

Professor Doutor Luís Manuel Jacob Jacinto

Santarém, 2022

## **Agradecimentos**

Em geral, agradeço a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram para este projeto.

Em particular, agradeço aos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário, que tão bem me receberam e conversaram comigo sobre o que lhes ia na alma, e aos voluntários que depressa se interessaram pelo projeto e quiseram, também eles, tentar fazer a diferença na vida dos clientes.

À orientadora deste projeto, Professora Doutora Ana da Silva, pela pronta aceitação deste projeto, tendo sido incansável desde o início até ao fim, e ao Professor Doutor Luís Jacob, coorientador do projeto, pelo apoio.

Aos meus pais, Manuel Rodrigues e Manuela Botas, que, sem saberem da existência deste trabalho final de mestrado, me apoiaram incondicionalmente em todas as decisões que tomei ao longo deste tempo e me deram força para continuar e prosperar.

E, por fim, ao Ricardo Filipe, pois sem ele não teria tido força nem motivação. Nenhuma palavra traduz a imensa gratidão que sinto.

## Resumo

O Projeto de Criação de um Núcleo de Voluntariado no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) de IPSS do concelho de Tomar: Benefícios para Clientes, Voluntários e caracteriza-se por ser um trabalho final de mestrado na modalidade de projeto. Esta oportunidade surgiu através da experiência profissional da mestranda, enquanto animadora sociocultural numa IPSS e tendo-se deparado com o aumento acentuado do isolamento e do sentimento de solidão nos clientes do SAD, tendo em perspectiva o início da pandemia, em 2020.

Devido ao envelhecimento populacional e à valorização do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos, tem-se verificado o aumento das respostas sociais dedicadas à terceira idade. Porém, cada vez mais existe a busca pelo conforto do lar e pelo ambiente já conhecido pelo cliente. É para colmatar essa necessidade que aparece o SAD, que se caracteriza pela prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias que não podem assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Embora agregue diversos tipos de cuidados, verifica-se que o menos usual é a prestação de atividades de animação e de socialização, designadamente, recreação, lazer e cultura.

Este trabalho debruça-se sobre a problemática da falta de acompanhamento recreativo no SAD e apresenta uma proposta de desenho de projeto de animação sociocultural, assente num diagnóstico de uma organização de economia social, destinado a clientes deste Serviço, desenvolvido por voluntários, com vista à identificação de benefícios para clientes, voluntários e para a própria instituição. São descritas as etapas do projeto (acolhimento, formação, acompanhamento de voluntários e clientes) e suas componentes.

Através do diagnóstico realizado, foi possível compreender o impacto que o isolamento geográfico tem no isolamento social e os transtornos cognitivos e emocionais consequentes, e o impacto que podem ter ações de voluntariado na vida dos seniores.

Este projeto serve assim como forma de promover, junto das instituições e sociedade em geral, uma perspetiva do SAD menos assistencialista e mais inclusiva e participativa, de animação sociocultural, no que diz respeito à integração e bem-estar da população sénior, reforçando a importância de atividades de voluntariado nas camadas mais jovens e explorando benefícios para todas as partes.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo, Serviço de Apoio Domiciliário, Clientes, Voluntários, Animação Sociocultural

## **Abstract**

The Project for the Creation of a Volunteer Center in the IPSS Home Care Service in the municipality of Tomar: Benefits for Customers, Volunteers and Institution is a final master's work in project mode. This opportunity arose through the master's student's professional experience, as a sociocultural animator in an IPSS and having faced a sharp increase in isolation and the feeling of loneliness in the Home Support Service customers, with the beginning of the pandemic in 2020. and the enhancement of the well-being and good quality of life of the elderly,

Due to the ageing population and the enhancement of the well-being and good quality of life of the elderly, an increase in social response dedicated to the elderly has been established. However, there is a growing search for home comfort and environments previously known by the client. In this sense and to suppress that need, the Home Support Service (HSS) emerges. This service consists in providing individual and personalized care at home to individuals and families that, for some reason, are unable to ensure the fulfilment of their basic needs and/or daily life activities either temporarily or permanently. Even though it gathers several types of care, the least usual is clear to be linked to entertainment and social activities, namely entertainment, leisure, and culture.

Thus, this project focuses on the lack of recreational support at HSS, and its main goal is the implementation of socio-cultural entertainment activities to a group of service clients through volunteers in a way that allows assessing the benefits for clients, volunteers and the institution brought by adding a centre of socio-cultural entertainment volunteers to the HSS. The various stages of project implementation are described – reception, training and monitoring of volunteers and clients.

Due to this project, it was possible to understand the impact that geographic isolation has on social isolation and the consequent cognitive and emotional disorders, how volunteer actions can impact the life of the volunteer and the target audience, and it was possible to understand in fact what is the importance attributed to sociocultural animation, based on a diagnosis of a social economy organization, by the institution, in theory and in practice.

This project serves as a contribution to the normalization and acceptance of the benefits of sociocultural animation, by institutions and society in general, with regard to the integration, inclusion and well-being of the senior population, aiming at the

importance of volunteering activities. in the younger strata and the benefits of intergenerational relationships and interactions.

**Keywords:** Active Aging, HSS, Clients, Volunteers, Socio-cultural Entertainment Activities

## Índice Geral

Introdução .....	9
Capítulo I – Fundamentação teórica .....	11
1. Economia Social .....	11
1.1. Enquadramento Histórico .....	11
1.2. Princípios Orientadores e Principais Contributos .....	12
1.3. Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).....	13
1.3.1 Serviços de Apoio Domiciliário (SAD).....	16
1.3.2 Financiamento.....	18
1.3.3. Dificuldades financeiras do setor.....	19
2. Animação Sociocultural.....	20
2.1. O papel do animador sociocultural .....	21
2.2. Animador Sociocultural e a terceira idade.....	22
2.3. Processo de Envelhecimento.....	23
2.3.1. Isolamento Social.....	24
2.3.2. Envelhecimento Ativo e fatores determinantes .....	25
3. Voluntariado .....	26
3.2. Voluntariado em Portugal e nas OES .....	28
Capítulo II – Metodologias do Projeto.....	30
Capítulo III – Diagnóstico .....	32
1. Contextualização da Instituição .....	32
1.1. Serviço de Apoio Domiciliário .....	32
1.2. Características sociodemográficas dos clientes de SAD .....	35
2. Voluntários.....	40
3. Matriz DAFO.....	45
Capítulo IV – Desenho do Projeto .....	46
1. Objetivos.....	46

2. Recursos.....	49
2.1. Recursos Humanos .....	49
2.2. Recursos Materiais.....	50
2.3. Recursos Financeiros .....	51
3. Cronograma das atividades .....	56
3.1. Exemplos de planificações dos encontros .....	58
Conclusão.....	61
Bibliografia .....	63
Anexos .....	68
Anexo 1: Termo de consentimento informado .....	68
Anexo 2: Entrevista semiestruturada à Coordenadora do SAD - Diagnóstico .....	69
Anexo 3: Inquérito por questionário à Coordenadora do SAD – Avaliação .....	72
Anexo 4: Inquérito por questionário aos clientes-participantes– Diagnóstico .....	75
Anexo 5: Inquérito por questionário aos clientes-participantes – Avaliação .....	79
Anexo 6: Inquérito por questionário aos voluntários – Diagnóstico .....	81
Anexo 7: Inquérito por questionário aos voluntários – Avaliação .....	85
Anexo 8: Grelha de observação das ações .....	87
Anexo 9: Transcrição da entrevista semiestruturada à Coordenadora do SAD.....	88
Anexo 10: Tratamento dos dados relativos aos dos clientes - Diagnóstico.....	93
Anexo 11: Tratamento dos dados relativos aos voluntários - diagnóstico.....	99
Anexo 12: Planificação do momento de orientação .....	104
Anexo 13: Formação para a dinamização das atividades .....	106
Anexo 14: Exemplos de planificações dos encontros.....	109

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Evolução da capacidade das principais respostas sociais .....	16
Figura 2 - Evolução da participação da Segurança Social.....	20

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 - Número de clientes por serviço prestado pelo SAD.....	33
Gráfico 2 – Relações familiares.....	36
Gráfico 3 - Relações extrafamiliares .....	37
Gráfico 4 - Sentimento de solidão .....	37
Gráfico 5 - Ocupação dos tempos livres .....	38
Gráfico 6 - Preferência nas atividades a realizar com os voluntários .....	39
Gráfico 7 - Grau de importância atribuída pelos voluntários .....	40
Gráfico 8 - Grau de importância para ser voluntário .....	41
Gráfico 9 - Grau de importância para ser voluntário .....	42
Gráfico 10 - Grau de importância para ser voluntário .....	43

## **Siglas**

**ASC** – Animação Sociocultural

**CD** – Centro de Dia

**ENEAS** – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável

**ERPI** – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

**ES** – Economia Social

**IPSS** – Instituição Particular de Solidariedade Social

**OES** – Organizações de Economia Social

**SAD** – Serviço de Apoio Domiciliário

## **Introdução**

Neste Trabalho de Projeto, apresenta-se uma investigação diagnóstica que revela a carência de práticas de animação sociocultural no Serviço de Apoio Domiciliário, perspetivando-se a formação de um núcleo de pessoas voluntárias que poderia contribuir para a melhoria dos serviços prestados à população sénior.

Tendo por base a perspetiva de Quivy e Campenhoudt (2008), o investigador deve procurar enunciar o projeto de investigação na forma de uma pergunta de partida, através da qual tenta exprimir o mais exatamente possível o que procura saber, elucidar, compreender melhor (p. 32). Esta pergunta consiste no primeiro fio condutor da investigação, que deve ser o mais claro possível de forma que o seu trabalho possa ser iniciado com um formato coerente, e deve exprimir o mais claramente possível o que procura saber.

A pergunta inicial que se formulou foi a seguinte: “Que benefícios poderão existir, para os SAD e seus clientes, de usufruírem de atividades de animação sociocultural no domicílio desenvolvidas por pessoas voluntárias?”. Todavia, a motivação profissional para transformar a instituição na qual a mestranda trabalha levou-a a optar por um trabalho de projeto, em detrimento de uma dissertação.

No início de 2020, a mestranda começou a sua carreira profissional enquanto animadora sociocultural num Centro Social e Paroquial. O ano parecia promissor até que a pandemia COVID-19 virou o mundo do avesso. Os clientes do Serviço de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas viram-se “trancados”, mas estavam sempre acompanhados uns pelos outros e beneficiavam de atividades recreativas dentro do perímetro da instituição, mantendo uma falsa premissa de normalidade. O mesmo não aconteceu para os clientes do SAD, que se viram mais isolados e sozinhos.

Tendo por base a formação da licenciatura em Educação Social e consolidando conhecimentos em gestão de organizações de economia social, com a frequência do Mestrado, pretendeu-se explorar a problemática da falta de acompanhamento recreativo no SAD e contribuir para a diversificação e melhoria dos serviços prestados, através do desenho de um projeto de animação sociocultural, economicamente sustentável e viável para a instituição, assente num diagnóstico da organização de economia social supracitada, destinado a clientes, desenvolvido por voluntários.

Pretendia-se identificar benefícios de atividades de animação sociocultural no SAD para clientes, voluntários e para a própria instituição, através da implementação do projeto.

Contudo, constrangimentos da instituição num período conturbado pela pandemia levaram a uma priorização dos serviços assistencialistas. Tendo em conta os prazos de entrega deste trabalho, não foi possível implementar o projeto proposto.

No seguimento da apresentação do diagnóstico sociocultural, são descritas as etapas de acolhimento, formação e acompanhamento dos voluntários que poderão desenvolver o projeto, assim como definidos objetivos gerais e específicos, metodologias, atividades, recursos e todas as outras componentes de um projeto assente na participação ativa dos seniores na tomada de decisões relativas ao tipo de atividades a desenvolver e na própria planificação das atividades, sendo apresentados alguns exemplos possíveis de planificações de atividades de animação ao domicílio.

Este projeto serve assim como forma de promover, junto das instituições e sociedade em geral, uma perspetiva do SAD menos assistencialista e mais inclusiva e participativa, de animação sociocultural, no que diz respeito à integração e bem-estar da população sénior, reforçando a importância de atividades de voluntariado nas camadas mais jovens e explorando benefícios para todas as partes.

Neste sentido, pretende-se contribuir para uma nova perspetiva do SAD, mais humana e capaz de quebrar barreiras do isolamento e da solidão, fomentando a participação e o envelhecimento ativo no quotidiano dos clientes, com uma gestão eficiente dos recursos das instituições.

Este Trabalho de Projeto é constituído por quatro capítulos, sendo que, no primeiro capítulo, será abordada a componente teórica fundamental para o desenvolvimento do projeto, temas relativos à economia social e instituições de solidariedade social, animação sociocultural, processo de envelhecimento e suas características, voluntariado. No segundo capítulo, poder-se-á encontrar as metodologias do projeto, meios de recolha de informação, objetivos. Seguidamente, no terceiro capítulo, encontram-se explicados os eixos de diagnóstico do projeto, especialmente a contextualização da instituição alvo do projeto e o seu serviço de apoio domiciliário, a caracterização dos clientes desse serviço e dos voluntários. No quarto e último capítulo, apresenta-se o desenho do projeto, os objetivos a que se propõe, a metodologia de intervenção do projeto e os recursos necessários para a sua implementação – humanos, materiais e financeiros, cronograma de atividades propostas.

## **Capítulo I – Fundamentação teórica**

### **1. Economia Social**

Através do Guia Prático da Economia Social (CASES, 2019), podemos entender a Economia Social como um “(...) vasto conjunto de entidades, com personalidade jurídica diversa (...)”, com autonomia de decisão e liberdade de filiação. Estas são criadas para satisfazer necessidades dos seus associados, que “(...) produzem bens ou serviços sem finalidade lucrativa.” (p. 3)

A ES remete para a rentabilidade social e não puramente económica das atividades, sendo que essa rentabilidade se avalia pelo retorno do desenvolvimento democrático e da cidadania ativa. A rentabilidade social contribui para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das comunidades, através da oferta de um maior número de serviços e criação de emprego (Jeantet, T., 2002). Neste sentido, “a economia social é a economia da colaboração em vez da competição, é a economia de muitos em vez de um e é a economia onde a ciência dominante é a social e não a matemática” (Jacob et al., 2013, p. 7).

Assim, na perspetiva de Caeiro (2008), considera-se que a economia social tem características próprias para responder a um enquadramento económico e social próprio, visto que a economia pública ou a privada não conseguem dar resposta, definindo-se assim por “um intervalo entre o Estado e o mercado, quer no sentido da concretização das ações que o Estado não pretende resolver, quer no daquelas que a economia privada não vislumbra interesses lucrativos para a sua realização” (p. 64).

#### **1.1. Enquadramento Histórico**

Em Portugal, a economia social teve início no século XV com a constituição de uma Irmandade de Invocação a Nossa Senhora da Misericórdia, por comando da Rainha D. Leonor, em 1498, mas foi graças ao rei D. Manuel I que as instituições de economia social cresceram e se multiplicaram, pois, o rei tinha como objetivo que a Coroa concedesse assistência essencial aos mais pobres. Assim, o compromisso originário da Misericórdia de Lisboa foi aprovado pelo Rei D. Manuel I e confirmado pelo Papa Alexandre VI. O documento foi divulgado, facilitando a criação de outras misericórdias por todo, e para além, do Reino. (Sá & Lopes, 2008).

Contudo, numa esfera mais global, para Caeiro (2008, p. 62-63) a evolução da economia social pode ser referida com base em cinco fases: a génese da economia social (1791-1848) quando o a Revolução Francesa torna possível o início do movimento

associativo e cooperativo; o movimento operário e a questão social (1850-1900), pois, com o fim da Comuna de Paris, o Estado volta a assumir o papel secular, sendo esta época marcada pela análise de diversas perspectivas teóricas, entre elas a católica, marxista, anarquista; os regimes totalitários e a contestação ao liberalismo (1901-1945) cujo período é marcado pela Primeira Guerra Mundial e Revolução Russa (1917) e é neste contexto que os movimentos totalitários assumem uma posição de relevo na contestação ao liberalismo e o papel determinante do Estado na condução da sociedade. O fascismo, o nazismo, o Estado Novo Português e o tenentismo são alguns dos resultados dos primeiros 30 anos deste século.

Com a Segunda Guerra Mundial verifica-se uma fragmentação entre as atividades cooperativas, mutualistas e associativas; o Estado-providência e os direitos sociais (1945-1975), uma vez que, há medida que o modelo do Estado-providência é implementado e aumenta a sua intervenção no domínio social, a economia social é colocada em segundo plano, sendo que o termo “economia social” vai-se colocando em sentidos cada vez mais amplos e diversos do original causando assim uma grande dispersão do conceito, e finalmente a crise do Estado-providência e o redimensionamento da economia social (1975-2006) é nesta altura que a problemática da economia social se volta a colocar, mais uma vez de forma preponderante em França, tendo por base a proximidade entre movimentos cooperativos e mutualistas, aderindo também os movimentos associativos. Com o desenvolvimento e crescimento dos movimentos, a economia social adquire uma nova dimensão e importância, assistindo-se ao desenvolvimento de apoios financeiros, a um aumento de emprego e ao desenvolvimento de associações e cooperativas diversas. Deste movimento resulta o levantamento de novas questões sociais como a inclusão social.

## **1.2. Princípios Orientadores e Principais Contributos**

Com o aparecimento de diversas respostas sociais, a utilidade social das organizações de economia social decorre dos seus valores e princípios, estando estes assentes na promoção da pessoa humana e das comunidades, através de práticas de cooperação, de solidariedade e de justiça social. (CASES, 2019, Guia Prático da Economia Social, p.3)

Na Lei 30/2013 de 8 de maio 2013, no artigo 5º, são referidos os princípios orientadores das OES, sendo eles:

- “O primado das pessoas e dos objetivos sociais;
- A adesão e participação livre e voluntária;

- O controlo democrático dos respetivos órgãos pelos seus membros;
- A conciliação entre o interesse dos membros, utilizadores ou beneficiários e o interesse geral;
- O respeito pelos valores da solidariedade, da igualdade e da não discriminação, da coesão social, da justiça e da equidade, da transparência, da responsabilidade individual e social partilhada e da subsidiariedade;
- A gestão autónoma e independente das autoridades públicas e de quaisquer outras entidades exteriores à economia social;
- A afetação dos excedentes à prossecução dos fins das entidades da economia social de acordo com o interesse geral (...)

A ES tem contribuído para a coesão social, combatendo o desemprego, a instabilidade laboral, bem como a exclusão social entre os grupos mais vulneráveis, através do desenvolvimento de diversas atividades. Tornou-se essencial para o desenvolvimento do país, englobando a dimensão económica, social e ambiental, apresentando alternativas de proximidade, flexibilidade e inovação indispensáveis para tempos em que as mudanças são cada vez mais repentinas. (Pitacas, J. & Reto, L., 2020).

Segundo a última edição da Conta Satélite da Economia Social (2016), existiam 71.885 entidades de economia social que geravam 3,0% do Valor Acrescentado Bruto (VAB) nacional, 5,3% do emprego total e 6,1% do emprego remunerado. (INE, 2019a).

### **1.3. Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)**

Tendo em conta os problemas socioeconómicos da população, a sociedade civil e o Estado tiveram de se organizar criando condições para responder às necessidades sentidas. Segundo a Conta Satélite da Economia Social (2016), em 2016, foram identificadas 5 622 entidades com o estatuto de IPSS (ou equiparado), tendo assim havido um aumento de 0.7% comparativamente a 2013, assim no universo da Economia Social, 7,8% do total das entidades detinham o estatuto de Instituição Particular de Solidariedade Social.

No mesmo período, as IPSS desenvolveram a sua atividade sobretudo nos serviços sociais – 56,3%, na saúde – 26,3% e na educação – 6,5%. No entanto relativamente ao VAB, a atividade com maior expressão foi na área da saúde, com 52,9%, sendo que devido à nova nomenclatura, as atividades de apoio social, como alojamento (ERPI e

unidades de cuidados continuados) passaram a estar incluídos nesta atividade. (INE, 2019a).

De uma forma geral, e recorrendo à Conta Satélite referente ao ano de 2016, “as IPSS reforçaram a sua importância relativa na ES, representando 38,8% da produção, 44,2% do VAB, 51,5% das remunerações, 31,2% dos outros subsídios à produção e 63,1% do emprego remunerado (ETC) da ES.” (p. 64)

Assim, e de acordo com a evolução histórica das organizações do terceiro setor, podemos verificar que as IPSS são uma das componentes mais expressivas em termos de respostas para a população, principalmente no que diz respeito à camada mais idosa, tendo em conta que, com base na Carta Social (GEP/MTSSS, 2020), em 2020, do total de número de respostas para pessoas idosas (7,347), 6,264 pertenciam à rede solidária e pública.

Uma IPSS em Portugal é uma instituição constituída sem finalidade lucrativa, por iniciativa de particulares, com o objetivo de dar expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos, com a condição de não serem administradas pelo Estado ou por um corpo autárquico. (Decreto-Lei nº 172-A/2014, publicado a 14 de novembro de 2014, em *Diário da República*, que reviu o Estatuto inicial de 1983.)

Os objetivos destas instituições incluem:

- Apoio a crianças e jovens;
- Apoio à família;
- Proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho;
- Promoção e proteção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação;
- Educação e formação profissional dos cidadãos;
- Resolução dos problemas habitacionais das populações.

Neste sentido, e tendo em conta a evolução das instituições do terceiro setor, pode-se constatar que a provisão de serviços e equipamentos sociais no âmbito da ação social está a ser quase exclusivamente assegurada pelo setor privado não lucrativo, pela via das IPSS. Registando-se desta forma uma privatização no campo da ação social direcionado para terceiro setor, circunstância que está associada a um Estado de bem-estar, traduzindo a natureza do compromisso público com as políticas para o setor que está mais próximo e dá resposta às necessidades da população idosa e mais carenciada. (Nora, 2014, citada por Barros & Santos, 1997; Carvalho, 2012; Jacob et al., 2013)

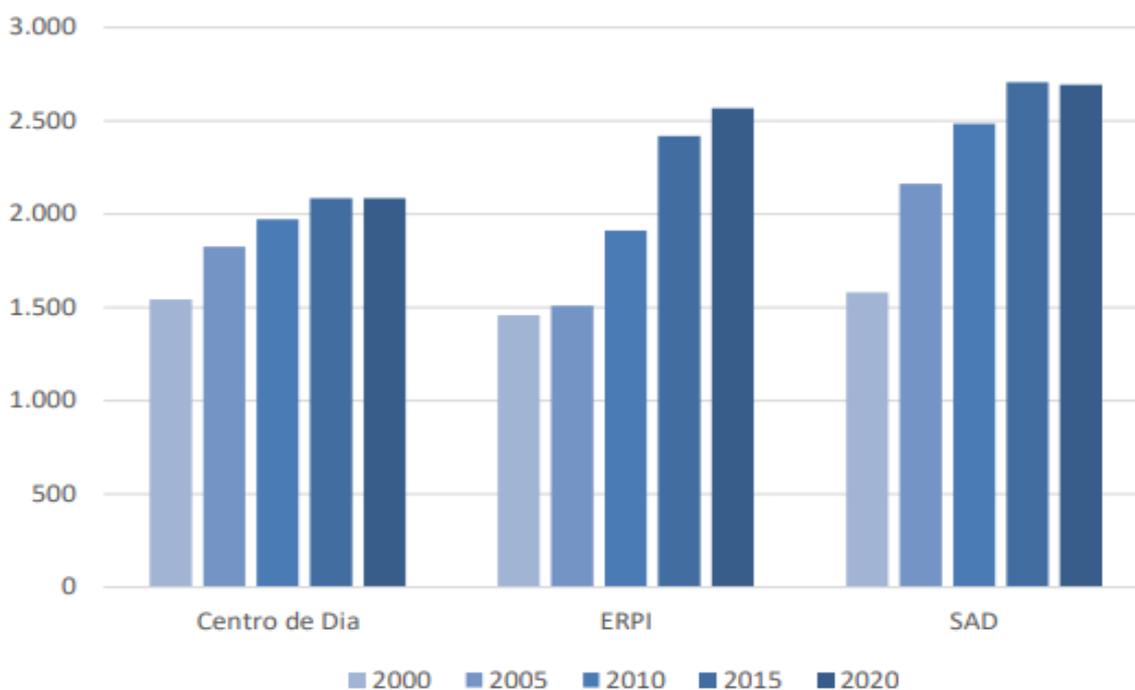
Corroborando esta ideia, salienta-se o contributo de Hespanha et al. (2000) (Nora, 2014, p. 64), onde as IPSS são apresentadas com as vantagens de estarem inseridas nas comunidades mais próximas do meio social; de estarem em contacto com os problemas sociais da população, mais próximas dos cidadãos; de apresentarem maior disponibilidade e rapidez de resposta às situações de urgência e de apresentarem maior qualidade e acessibilidade dos serviços às necessidades da população. De acordo com o mesmo, a importância das IPSS classifica-se pelo facto de suprirem e compensarem as insuficiências do Estado, acabando por substituir o mesmo no domínio da provisão social e de serviços assistenciais.

As IPSS caracterizam-se, com base no Guia Prático da Economia Social, por “pessoas coletivas, sem finalidade lucrativa, constituídas exclusivamente por iniciativa de particulares, com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de justiça e de solidariedade, contribuindo para a efetivação dos direitos sociais dos cidadãos, desde que não sejam administradas pelo Estado ou por outro organismo público. Os objetivos das IPSS concretizam-se mediante a concessão de bens, prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades” (p.11)

De acordo com o Instituto da Segurança Social (2021), as principais respostas sociais promovidas pelas IPSS direcionadas para a população idosa são:

- Serviço de apoio domiciliário (SAD)
- Centro de convívio (CC)
- Centro de dia (CD)
- Centro de noite
- Acolhimento familiar
- Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)
- Centro de férias e lazer.

Sendo que as respostas sociais com valores mais expressivos são a ERPI, SAD e CD, e com base no gráfico seguinte, pode-se constatar o aumento do número de respostas sociais para pessoas idosas.



**Fonte: GEP-MTSSS, Carta Social**

*Figura 1 - Figura 1 Evolução da capacidade das principais respostas sociais, p.47 – Carta Social 2020 Rede de Serviços e Equipamentos*

### **1.3.1 Serviços de Apoio Domiciliário (SAD)**

Este serviço de apoio, segundo o ISS, caracteriza-se por ser uma “resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as actividades da vida diária.”.

Tem como objetivos gerais a contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias e a contribuição para retardar ou evitar a institucionalização. Como objetivos específicos pretende assegurar aos indivíduos e famílias a satisfação das necessidades básicas, prestar cuidados de carácter físico e apoio psicossocial, aos indivíduos e famílias, e prestar cuidados de saúde sendo que deste modo contribui para o equilíbrio e bem-estar do cliente.

Ora, se os clientes do SAD são caracterizados por serem pessoas que por “motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.”, estas pessoas requerem outro tipo de estímulo e de acompanhamento que vá para

além dos cuidados básicos, e, segundo o site do ISS, o SAD deve prestar pelo menos quatro dos seguintes cuidados e serviços:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do cliente;
- Serviço de teleassistência;
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade.

Contudo, na grande maioria das instituições, apenas estão disponíveis os quatro primeiros serviços acima referidos.

Segundo a Carta Social de 2020, nos últimos 20 anos observou-se um crescimento de 106% no número total de respostas sociais que compõem a RSES - Rede de Serviços e Equipamentos Sociais, e que integram a Carta Social, sendo que, as que se destinam ao apoio a Pessoas Idosas e/ou Situação de Dependência cresceram em cerca de 41%.

As respostas sociais dirigidas a pessoas idosas registaram um crescimento de 53 %, entre 2000 e 2020, ou seja, houve um crescimento de 160 % se apenas forem consideradas as principais respostas para este público-alvo – ERPI, CD e SAD, indicando um aumento superior a 2 700 novas respostas. As respostas ERPI e SAD foram as que mais cresceram no período de 20 anos (176 % e 170 %, respetivamente) e as que apresentam maior oferta. No ano de 2020, contabilizaram-se cerca de 7 350 respostas de ERPI, SAD e Centro de Dia no território continental, das quais 37 % correspondiam a SAD.

Neste mesmo ano, contabilizaram-se mais de 300 000 lugares em Portugal continental, para respostas sociais dirigidas a esta população-alvo, sendo 278 529 lugares em Centro de Dia, ERPI e SAD, sendo que este último serviço constitui a resposta, no conjunto das principais respostas de apoio a Pessoas Idosas, com maior oferta de lugares (cerca de 40% do total) totalizando 112 272 lugares, contrastando com os 111 000 lugares (aproximadamente) disponíveis no ano de 2019, tal como verificável na figura 1.

Contudo, 63% do número total de lugares em SAD estavam abrangidos por acordos de cooperação<sup>1</sup>, a mesma percentagem comparativamente com o ano anterior.

---

<sup>1</sup> O Protocolo de Cooperação estabelecido bianualmente entre os Ministérios da Educação, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde e as entidades que compõem o setor social e solidário, representados pela União das Misericórdias Portuguesas, a Confederação Nacional das Instituições de

Segundo a Carta Social (2020), nesse ano todos os concelhos do território continental (278) dispunham de respostas sociais dirigidas a esta população-alvo, todavia era notória uma oferta superior nas regiões Norte e Centro, tal como no ano anterior. Contudo, destaca-se que 231 dos concelhos, dispunha de 10 ou mais respostas sociais para os mais idosos, sendo que a prestação de serviços no domicílio era desenvolvida maioritariamente por parte de entidades da rede solidária.

### **1.3.2 Financiamento**

O funcionamento das respostas sociais destinadas à população idosa que constituem a RSES está dependente dos acordos de cooperação juntamente com a comparticipação do cliente e/ou dos familiares e as receitas próprias das instituições. (Carta Social, 2020)

A despesa pública com acordos de cooperação registou um crescimento de 162%, no período 2000-2020, traduzindo a atualização anual dos valores da comparticipação pública por cliente e o aumento do número de clientes abrangidos pelos acordos de cooperação.

Em 2020, segundo a Carta Social desse ano aponta, a despesa pública referente a acordos de cooperação para funcionamento das respostas sociais cifrou-se em 1 517 milhões de euros, em que 44,8 % visava o apoio a pessoas idosas.

O valor da comparticipação financeira do ISS, por força dos acordos de cooperação abrangidas pelo Compromisso de Cooperação para o Setor Social e Solidário para o biénio 2019-2020, foi aumentado em 3,5 % em 2020, face a 2019, o mesmo valor de 2019 face a 2018.

As respostas sociais dirigidas a Pessoas com Deficiência ou Incapacidade continuam a constituir as respostas com os valores mais elevados de comparticipação por cliente, nomeadamente o Lar Residencial, o Lar de Apoio e o Centro de Atividades Ocupacionais.

No entanto, como pode ser observado através da fig. 4, no que diz respeito ao apoio financeiro dirigido às respostas sociais orientadas a Pessoas com Deficiência ou Incapacidade, o Serviço de Apoio Domiciliário faz parte dos três serviços com menos comparticipação, sendo que a comparticipação não chega a 300€/cliente (referente ao ano de 2019), algo que pode ser comparado através do gráfico.

---

Solidariedade (CNIS), a União das Mutualidades Portuguesas e a CONFECOOP - Confederação Cooperativa Portuguesa, atento ao Decreto-Lei n.º 143/2017, define o valor de comparticipação financeira pago por cliente/mês em cada uma das respostas abrangidas pelo Protocolo.

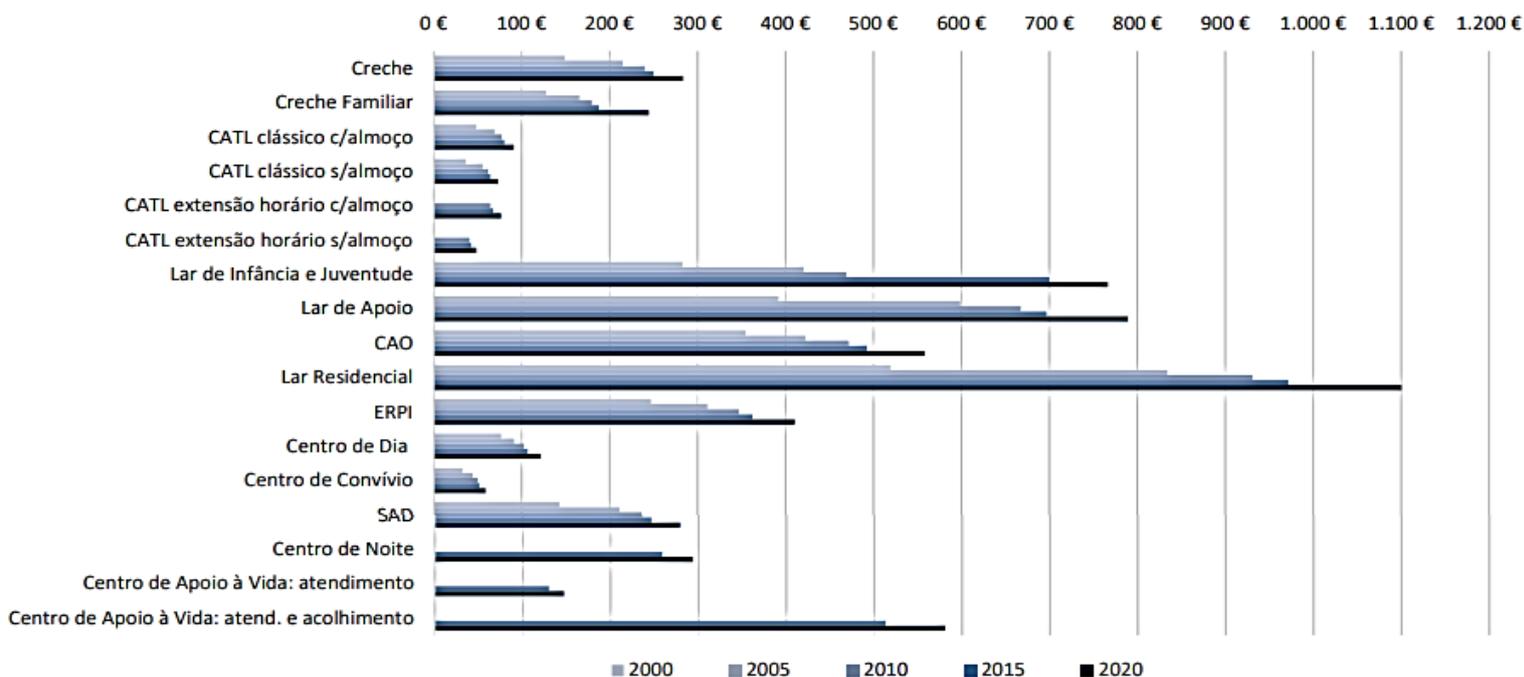


Figura 2 – Evolução da comparticipação da Segurança Social, por resposta social e utente, com base nos acordos de cooperação, *Continente – 2000-2020, p. 70, Carta Social 2020*

### 1.3.3. Dificuldades financeiras do setor

No que diz respeito aos desafios e constrangimentos com que as IPSS se deparam, através do contributo de Nunes et al. (2001) é possível verificar que estes se posicionam a vários níveis, como a gestão estratégica; a gestão por parte dos dirigentes; a gestão de recursos humanos; a gestão de clientes; a gestão financeira (comparticipações e mensalidades) e a gestão para a qualidade de serviços. (Nora, 2014, p. 65)

“O facto de as IPSS negligenciarem os métodos de gestão empresarial (adaptando-os ao contexto social) e a avaliar o contexto em que operam como não competitivo”, causa uma dependência financeira, das instituições pelo Estado. Contudo, as IPSS concorrem entre si de diferentes modos, ainda que esta concorrência não se mostre agressiva, à semelhança da que ocorre no meio empresarial (idem),

No estudo levado a cabo por Nora (2014), e citando a própria “As instituições de facto procuram responder às necessidades da população, sendo a resposta de Serviço de Apoio Domiciliário, aquela que apresenta maiores desafios e preocupações em tentar satisfazer as necessidades da população, quer no que respeita outros tipos de serviços para além dos serviços básicos, quer relativamente ao alargamento de horários e do aumento da capacidade da própria resposta” (p. 134), no entanto apesar de conhecerem as necessidades

da população não conseguem satisfazer as mesmas, quer por falta de recursos humanos, falta de formação dos mesmos, falta de recursos financeiros, ou ainda pelos entraves e exigências por parte do ISS, por exemplo a capacitação das infraestruturas existentes.

Em suma pode-se concluir que é considerado um enorme desafio conseguir garantir a qualidade e sustentabilidade financeira das organizações de economia social, focadas no apoio social e cuidados de saúde à terceira idade, numa sociedade cada vez mais envelhecida (Jacob et al., 2013).

## **2. Animação Sociocultural**

Sendo uma área relativamente recente no âmbito das ciências sociais, apenas há poucas décadas se estuda e se encara a animação sociocultural como uma forma relevante para o progresso da qualidade de vida dos cidadãos e como uma ferramenta privilegiada para a mudança social (Serrano, 1997, citada por Carvalho, 2013).

Segundo Batista (2014), a animação sociocultural caracteriza-se por um conjunto de técnicas sociais, com o objetivo de promoção de práticas e dinâmicas voluntárias, assentes na participação ativa por parte dos intervenientes – público-alvo – e que se desenvolvem no âmbito de diversas atividades socioculturais que primam pela promoção da qualidade de vida, traduzindo-se assim numa técnica baseada na pedagogia participativa.

No Preâmbulo do Estatuto do Animador Sociocultural (APDASC, 2010), confirmado na Assembleia-geral da APDASC – Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural, pode ler-se: “A Animação Sociocultural é o conjunto de práticas desenvolvidas a partir do conhecimento de uma determinada realidade, que visa estimular os indivíduos, para a sua participação com vista a tornarem-se agentes do seu próprio processo de desenvolvimento e das comunidades em que se inserem. A Animação Sociocultural é um instrumento decisivo para um desenvolvimento multidisciplinar integrado dos indivíduos e dos grupos. O animador sociocultural é aquele que, sendo possuidor de uma formação adequada, é capaz de elaborar e executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas.”

No mesmo documento definem-se ainda a estrutura e condições de acesso às carreiras profissionais respetivas - art.º 4º, e o conteúdo funcional das mesmas. Neste âmbito, e no que diz respeito ao exercício da atividade como Técnico Superior em Animação Sociocultural - art.º 5º, definem-se as seguintes funções: Responsabilidade de “conceção e coordenação de processos de diagnóstico sociocultural”; Responsabilidade do

“planeamento, execução, gestão, acompanhamento e avaliação de projetos, programas e planos de Animação Sociocultural”; Coordenação de “equipas de Assistentes Técnicos em Animação Sociocultural ou outros, definindo, implementando e avaliando estratégias para a sua intervenção através dos recursos possíveis”.

Em suma, entende-se que a animação intervém no tempo de ócio dos indivíduos promovendo atividades culturais, artísticas, lúdicas e sociais. Isto é, a partir da Animação Sociocultural, os indivíduos podem aproveitar o seu tempo de forma ativa, participando em atividades que promovam o convívio e a inserção nas mesmas. (Jacob, 2007)

## **2.1. O papel do animador sociocultural**

Tendo por base o conceito de ASC, pode caracterizar-se o animador sociocultural como alguém que educa, dinamiza, mobiliza. O animador sociocultural é tido como um agente social, uma vez que exerce esta animação, não só com indivíduos isolados, mas com grupos ou coletivos os quais tenta envolver numa ação conjunta desde o mais elementar até ao mais comprometido. Como diz Fonte (s.d.), o animador sociocultural surge num “papel de facilitador de relações” (p.112), sendo que tem uma função socioeducativa, uma vez que o seu interesse é fazer progredir grupos e/ou indivíduos passando pelo plano das relações sociais em que se procura fomentar a consciência do coletivo, do potencial da capacidade coletiva para enfrentar e resolver os problemas que lhes são comuns e a implicação da comunidade no seu próprio desenvolvimento. (Balola, 2010; Jacob, 2007)

Assim, a função dos animadores socioculturais marca-se simultaneamente por uma melhor socialização e por uma consciencialização sobre a cultura. Assim, para Badesa (1995, citada por Balola, 2010), existem cinco dimensões que permitem definir o perfil e o papel do animador sociocultural, sendo elas a “dimensão cognitiva – a capacidade de iniciativa e de busca; a perseverança; o espírito reflexivo; avaliador, planificador, persistente e lúcido; a motivação criativa; a dimensão afetiva – O equilíbrio emocional; a confiança em si próprio; a serenidade e bondade; o autocontrole; a tolerância à frustração; o controle de emoções; ser familiar e simpático; o sentido de humor; a dimensão social e relacional – a confiança dentro do grupo; a capacidade de organização; o espírito democrático; a flexibilidade; a capacidade de compromisso social; a sociabilidade e disponibilidade; a empatia e a sensibilidade; a independência; a capacidade de admiração; a dimensão moral – a amabilidade e generosidade; a discrição e a imparcialidade; a humildade; a constância de ânimo; a honestidade e a dimensão física – resistência física;

o entusiasmo e dinamismo; o vigor e a facilidade de expressão oral; a capacidade de trabalho; a boa postura”. (p. 25)

Como corroboração dos teóricos, podemos constatar que o animador sociocultural tem como responsabilidade analisar e dar a conhecer ao público-alvo a sua realidade e ter competência para responder a todas as questões e inquietações dos mesmos, sendo um ponto de conexão entre o grupo e a comunidade. Qualquer que seja o meio onde exerça a sua ação deverá ter sempre em conta o sentido das relações humanas, devendo mostrar cooperação, capacidade de dar e receber, enquanto deverá ter conhecimentos acerca do meio natural, social e cultural onde se pretende dinamizar a atividade educativa.

## **2.2. Animador Sociocultural e a terceira idade**

A animação sociocultural apresenta-se como um novo paradigma de intervenção no que diz respeito à terceira idade. Ao idoso, é-lhe atribuído o papel principal da sua história de vida, que consiste numa postura ativa e participativa onde se privilegia a promoção da relação interpessoal e da participação social, sendo o objetivo principal possibilitar a continuidade da integração do idoso no seu universo familiar e comunitário favorecendo a manutenção de uma vida com sentido e com qualidade. (Antunes, M. & Pereira, J., 2014; Osório, 2008).

Numa associação ou instituição, o animador sociocultural aparece como agente fundamental no processo de transição de valores e de conhecimentos, fomentando ações que permitem às comunidades criar condições para o seu desenvolvimento global e harmonioso. Tudo isto mediante a descoberta progressiva de interesses, aptidões e capacidades que proporcionam uma formação pessoal na sua dimensão individual e social (Balola, 2010). Neste sentido, são defendidas como principais funções da ASC na terceira idade, a estimulação dos processos de desenvolvimento social e cultural, formação de processos de participação, a criação de espaços para a comunicação entre os indivíduos e o incentivo dos idosos a serem autores do seu próprio desenvolvimento. Assim sendo, é bastante pertinente pensar numa intervenção com base na animação sociocultural, com incidência nos idosos de forma a construir um modelo que contemple um maior protagonismo e uma maior participação dos idosos na sociedade, sendo que “(...) a prática da animação sociocultural tem a missão de criar uma nova imagem cultural alternativa à visão negativa do envelhecimento” (Osório, 1997, citado por Carvalho, 2013, p. 27).

Assim, os principais objetivos da Animação Sociocultural na terceira idade passam por estimular a educação e a formação, desenvolver atitudes, possibilitar a realização pessoal

e conseguir uma maior e mais efetiva integração da pessoa idosa, consistindo numa metodologia de intervenção promotora do desenvolvimento na qualidade de vida da população idosa, promovendo a sua saúde física e mental, a dimensão dos afetos e das relações facilitando a continuidade de uma vida com sentido e com qualidade integrada na família e na comunidade. (Carvalho, 2013; Antunes, M. & Pereira, J., 2014).

### **2.3. Processo de Envelhecimento**

No Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (2015), a Diretora-geral da Organização Mundial da Saúde, a Dra. Margaret Chan diz que: “Em uma época de desafios imprevisíveis para a saúde, sejam devidos às mudanças climáticas, às doenças infecciosas emergentes ou a próxima bactéria a desenvolver resistência aos medicamentos, uma tendência é certa: o envelhecimento das populações está se acelerando rapidamente em todo o mundo.” (p.4)

Sabemos que o envelhecimento humano é um fenómeno que se caracteriza por ser um processo de transformações que vão ocorrendo ao longo da vida. O processo natural do envelhecimento compromete gradualmente os aspetos físicos e cognitivos podendo-se, assim, definir como um conjunto de processos que o organismo sofre após a sua fase de desenvolvimento, sendo que, segundo Fontaine (2000), os efeitos do envelhecimento não são homogêneos, ou seja, as pessoas diferem de umas para as outras. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a terceira idade inicia-se entre os 60 e os 65 anos de idade, no entanto o envelhecimento depende de três fatores principais: biológicos, psíquicos e sociais.

Estes fatores podem influenciar a o processo de envelhecimento, isto é, podem acelerar ou retardar o processo. O envelhecimento biológico/fisiológico abrange diversas alterações, nomeadamente nas funções orgânicas e mentais. Estas são consequência dos efeitos da idade avançada sobre o organismo. por outras palavras, segundo Firmino (2006), um organismo envelhecido, em condições normais, é possível de sobreviver, porém, quando submetido a situações de stresse físico, emocional, etc., pode apresentar dificuldades em manter o seu equilíbrio e desta forma manifestar sobrecarga funcional, a qual pode culminar em processos patológicos, uma vez que dos sistemas endócrino, nervoso e imunológico são postos em causa.

Neste sentido, os idosos constituem um grupo social de risco, e como tal é necessário implementar iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, e, segundo Jacob (2007) “o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, inclui a participação ativa

dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais.” (p.20).

### **2.3.1. Isolamento Social**

Habitualmente o isolamento é confundido com a solidão, embora apareçam inter-relacionados, não têm o mesmo significado. Geralmente o sentimento psicológico de isolamento caracteriza a solidão, isto é, o sentimento de isolamento e a separação são a constatação psicológica do estado de solidão.

O isolamento social refere-se aos aspetos físicos da separação. Segundo Serviço Nacional de Saúde (2022), o isolamento social é caracterizado pela ausência de contacto social ou familiar, a ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior e a ausência ou dificuldade no acesso a serviços, sendo a mesma perspetiva corroborada pelos contributos de Cabral (1971), visto que, para o autor o isolamento social é caracterizado pela privação de contactos sociais.

Esta privação de contactos sociais e a sensação de isolamento relaciona-se com o sentimento de solidão, sendo este caracterizado pelo Serviço Nacional de Saúde (2022) por ser um “sentimento subjetivo”, existindo assim fatores de risco comuns para o isolamento social e solidão, tal como é referido e citando o SNS (2022):

- “Pobreza ou pressões financeiras: podem impossibilitar a realização de atividades de convívio ou lazer
- Institucionalização: a entrada de pessoas para instituições como centros de reabilitação, centros de dia ou lares de idosos pode dificultar a sua integração social
- Diminuição do estado de saúde: a fraca mobilidade e acessibilidade facilitam o isolamento social
- Ausência do cônjuge, amigos ou colegas: as pessoas que não têm filhos, se reformam, ficam viúvas, perdem outros familiares ou amigos próximos, ou que são abandonadas pelos familiares, sobretudo, se forem idosos, têm um risco acrescido de isolamento.
- Episódios súbitos negativos: por exemplo, o falecimento do cônjuge, mudança de casa ou desemprego ou trabalho a partir de casa podem desencadear o isolamento e solidão
- Violência: pessoas que sofrem de maus-tratos têm maior risco de ficarem isoladas
- Doença mental: a depressão, por exemplo, representa um fator de risco de isolamento e de solidão”.

### **2.3.2. Envelhecimento Ativo e fatores determinantes**

Portugal tem vindo a registar profundas transformações demográficas no que diz respeito ao aumento da longevidade e da população idosa e à redução da natalidade e da população jovem. Segundo dados da Pordata (2016), em 2015, 20,5% de toda a população residente em Portugal era caracterizado por pessoas com 65 ou mais anos. Tendo em consideração esta realidade, o impacto do envelhecimento da população na sociedade vai depender, em larga escala, da natureza das políticas que dão resposta a esta nova realidade (ENEAS, 2017).

A Década do Envelhecimento Saudável (2020-2030), defendida pela Organização Mundial de Saúde, tem como objetivo melhorar a vida das pessoas idosas, as suas famílias e comunidades por meio de ações coletivas em quatro áreas: alterar a nossa forma de pensar, sentir e agir em relação à idade e ao preconceito da idade; desenvolver comunidades de forma a estimular as habilidades dos idosos; prestar cuidados integrados centrados na pessoa e serviços primários de saúde que atendam aos idosos, e fornecer às pessoas idosas, que delas necessitam, acesso a cuidados de qualidade a longo prazo (OMS, 2020).

Em 2015, a Organização Mundial de Saúde definiu o envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece (...)” de forma a permitir que as pessoas desenvolvam o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a sua vida e participem conforme as suas necessidades, desejos e capacidades (ENEAS, (2017) p.5). Para ter uma vida plena é necessário manter-se ativo, praticar atividades desportivas; ter uma alimentação saudável apropriada à idade; ter idas regulares ao médico; viajar; e continuar a promover a sua formação intelectual. Para que o idoso se mantenha ativo deve praticar hábitos de vida saudáveis. Não pode nem deve viver a velhice de forma sedentária.

Neste sentido, os objetivos da estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável (ENEAS) em Portugal, “assentam na promoção da saúde e bem-estar das pessoas idosas, bem como no reconhecimento do facto de que os benefícios e a importância do envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida (...)” tendo por base a missão a que se compromete, isto é, “a promoção da saúde e bem-estar, a participação, não discriminação, a inclusão, a segurança e a investigação no sentido de aumentar a capacidade funcional, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.” (ENEAS, (2017) p.16)

### **3. Voluntariado**

As iniciativas e as ações pró-sociais promovidas pela sociedade civil ganham cada vez mais importância. Isto acontece porque as instituições estatais, e a sociedade contemporânea não tem capacidade suficiente para garantir o bem-estar das pessoas.

Nesta conjuntura, o voluntariado tem um papel cada vez mais relevante, visto que vem dar suporte à falta de capacidade, garantindo os serviços essenciais aos indivíduos, à comunidade e à sociedade no geral (Marques, 2016).

Desde a Organização das Nações Unidas (ONU) à União Europeia, diversas são as entidades/organizações governamentais que destacam a importância do voluntariado por ser uma atividade que desempenha um papel essencial no reforço da coesão social e econômica, gerando capital social, promovendo a cidadania ativa, a solidariedade e uma forma de cultura em que as pessoas são colocadas em primeiro lugar, sendo o objetivo do voluntariado melhorar e transformar a realidade de uma forma eficaz, com base numa ação organizada, metódica e constante. (Serapioni et al., 2013; Tost, 2008).

É neste sentido que surge a importância das organizações como plataformas de atuação, como Organizações Promotoras de Voluntariado. Estas são organizações públicas da administração central, regional ou local ou outras pessoas coletivas de direito público ou privado, legalmente constituídas, que reúnam condições para integrar voluntários/as e coordenar o exercício da sua atividade (Art.º 4.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 389/99, 30 de setembro, são organizações promotoras de voluntariado as que reúnam condições para integrar voluntários/as e coordenar o exercício da sua atividade e “desenvolvam atividades nos seguintes domínios: cívico, da ação social, da saúde, da educação, da ciência e cultura, da defesa do património e do ambiente, da defesa do consumidor, da cooperação para o desenvolvimento, do emprego e da formação profissional, da reinserção social, da proteção civil, do desenvolvimento a vida associativa e da economia social, da promoção do voluntariado e da solidariedade social, ou em outros de natureza análoga”, isto citando o n.º 3 do artigo 4.º da Lei n.º 71/98 (1998).

### 3.1. Conceito de voluntariado e o papel do voluntário

Numa perspetiva etimológica, voluntário vem do adjetivo latim *voluntarius* - “vontade própria”, que por sua vez advém de *voluntas* - “vontade, desejo”, isto é, a capacidade de alguém decidir ou escolher algo. (Marques, 2016)

Segundo o n. 1.º, art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, “Voluntariado é o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.”, sendo que neste sentido e de acordo com o art.º 2 da mesma lei, citando Natália Tost (2008) “(...) um voluntário é aquela pessoa que por escolha pessoal dedica uma parte do seu tempo à ação solidária e altruísta sem receber qualquer remuneração económica e/ou monetária.” (p.143).

Na mesma perspetiva, segundo Jacob (2020), em 2001 as Nações Unidas definem o voluntário como um “jovem ou o adulto que, devido ao seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte de seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem-estar social, ou outros campos de intervenção” (p. 159)

Neste seguimento, e para a Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES), e citando a fonte, noutra vertente da definição, ser voluntário/a é:

- Assumir um compromisso com a organização promotora de voluntariado;
- Desenvolver ações de voluntariado em prol dos indivíduos, famílias e comunidade;
- Comprometer-se, de acordo com as suas aptidões e no seu tempo livre;

Com base no referido supracitado, para atuar enquanto voluntário/a é ter um ideal por bem fazer, que assenta numa relação de solidariedade por base na liberdade, igualdade e pluralismo no exercício de uma cidadania ativa; na responsabilidade pelas atividades que desenvolve com os/as destinatários/as; na participação nas atividades a desenvolver pela organização promotora, no âmbito de aplicação do Programa de Voluntariado; na gratuidade no exercício da atividade, mas sem ser responsável pelas despesas dele decorrente; na complementaridade com a atividade dos/as profissionais, sem os/as substituir e na convergência e harmonização com os interesses dos/as destinatários/as da ação e com a cultura e valores das organizações promotoras. (*Ibidem*)

De acordo com Fernandes (s.d.), no manual de apoio ao voluntariado, existem três momentos de orientação que é necessário aquando da preparação do voluntário, sendo elas a orientação para a causa, para o sistema e para o social, pois a “«Orientação» é o

processo de uma pessoa saber a sua direção e limites no mundo; uma pessoa sem orientação perde-se.” (p.48)

De forma a existir uma orientação para a causa, segundo a autora, neste momento pressupõe-se a apresentação dos objetivos do projeto aos voluntários, deverá consistir na descrição do problema/causa, na descrição do público-alvo, na descrição da missão, visão e valores do projeto e na descrição da história do projeto. O objetivo desta orientação é permitir que os voluntários comecem a aprender e adotar os valores principais do projeto, decidindo conscientemente se acreditam na missão do projeto e se estão dispostos a trabalhar no sentido de contribuir para alcançá-la.

Relativamente à orientação para o sistema, esta serve para inserir os voluntários no sistema de gestão de voluntariado do projeto. Deve incluir a apresentação e discussão da estrutura e programa do projeto, como de que forma os voluntários contribuem para este projeto, qual o sistema de envolvimento dos voluntários na organização - regras e procedimentos, descrição dos direitos e deveres dos voluntários e descrição do cronograma do projeto.

Na orientação social, segundo o manual os “objetivos desta parte da orientação são mostrar aos voluntários com quem irão trabalhar, dar as boas-vindas no contexto social da organização e demonstrar ao voluntário que são um contributo bem-vindo na equipa.” (p. 47).

Enquanto a orientação é o processo que serve para preparar o voluntário para a relação com o projeto/organização, a formação é o processo de preparar o voluntário para desenvolver as ações no mesmo. Neste sentido, é necessário dar aos voluntários a informação de que necessitam, apoiando o desenvolvimento de competências que precisam de ter, entre outras, atitudes a adotar para realizarem as ações a que se propõem.

### **3.2. Voluntariado em Portugal e nas OES**

Segundo o INE (2019), através do Inquérito ao Trabalho Voluntário (ITV), constatou que a taxa de voluntariado, em 2018, foi de 7,8%, ou seja, cerca de 695 mil pessoas da população residente com idade igual ou superior a 15 anos participou em, pelo menos, uma atividade formal e/ou informal de trabalho voluntário. Em termos de contexto organizacional, o voluntariado formal concentrou-se em organizações que atuam na área dos serviços sociais (36,2% do total de voluntários), da cultura, comunicação e atividades de recreio e da religião (agregando cada uma destas categorias cerca de 15,7% do total de voluntários formais).

Relativamente ao voluntariado em Economia Social, através do mesmo inquérito, constata-se que o trabalho voluntário constitui um recurso fundamental para as entidades do setor. “Estima-se que, em 2018, cerca de 516 mil indivíduos tenham desenvolvido ações de voluntariado em entidades da ES, o que corresponde, aproximadamente, a 90,7% do total de voluntários formais e a 74,3% do total de voluntários. No ITV relativo a 2012 foram estimados 483 mil indivíduos (cerca de 90% do trabalho voluntário formal).

Destes 516 mil indivíduos, cerca de 502 mil deverão ter participado em ações de voluntariado em Associações com Fins Altruísticos (ACFA).” (p. 14)

Sendo o trabalho voluntário não remunerado, é possível atribuir-lhe um valor para compreender o impacto económico que as ações de voluntariado têm na esfera nacional. Para tal, o método mais comum é a atribuição de um valor de mercado a cada hora que o voluntário dá do seu tempo e consoante a sua especificação (direção, logística ou execução), com este método é possível quantificar o valor do voluntariado. O valor económico do voluntariado já é substancial e varia muito de país para país na Europa, sendo que o valor apontado para Portugal, em 2018, era entre 0.4% e 0.8%.

No que diz respeito a valores concretos, no artigo sobre a Evolução do Voluntariado em Portugal (2002-2020), Jacob (2020) refere que “Em 2001, o CNAIV avaliava o valor do voluntariado, em Portugal, em 1.304 milhões de euros. Um estudo da RUTIS de 2017 avaliava o valor do voluntariado dos 7.000 professores nas universidades seniores portuguesas em 3 milhões de euros.”

Contudo, não é abrangido pela presente lei (Lei 71/98, art.º2) o voluntariado informal, de carácter isolado e esporádico ou que sejam determinadas por razões familiares/amizade. Segundo os dados fornecidos pelo INE através da sua Conta Satélite da Economia Social, 48,4% das pessoas que realizaram uma atividade de voluntariado foi de modo informal (INE e Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES, 2013, citada por Fernandes, s.d.).

## Capítulo II – Metodologias do Projeto

Como referido por Miguel (2013), existem seis necessidades ou estímulos/problemas/necessidades que podem vir a desencadear um projeto como resultado, sendo a necessidade social um deles. Neste sentido, a necessidade que levou à formulação deste projeto foi a carência de práticas de animação sociocultural com clientes dos Serviços de Apoio Domiciliário.

Contudo, como parte do processo metodológico, o diagnóstico é a forma de utilizar os resultados da investigação de forma a organizá-los para que estes sirvam de base na seleção da estratégia de ação mais apropriada para atuar sobre a realidade na qual se planeou levar a cabo a atividade de animação. (Lopes, 2011)

Consequentemente, e para o autor referido, a necessidade de fazer um diagnóstico em todas as metodologias de investigação prende-se pela necessidade de conhecer primeiro a realidade em questão para a atuação ser eficaz. Posto isto, é necessário recolher dados e informações que se considerem pertinentes para o projeto, para posteriormente se relacionarem, analisarem e interpretarem

Em concordância com o disposto, e segundo Quivy e Campenhoudt (2008), são vários os métodos de recolha de dados que se podem utilizar numa investigação, contudo, é de acordo com o objetivo da investigação, do modelo de análise e das características do campo de análise que se pode tomar a decisão de quais os melhores métodos a adotar.

Sendo a pergunta de partida, “É benéfico para os SAD e seus clientes usufruírem de um núcleo de voluntários que leve a animação sociocultural até às suas casas?”, e tendo por base a natureza do trabalho e uma vez que este se integra na metodologia de projeto, serão utilizados como métodos de recolhas de informação inquéritos por questionário, entrevista semiestruturada, análise documental e observação direta não participante.

Pretende-se que os inquéritos por questionário assumam a forma indireta, sendo o próprio inquiridor a preenchê-lo a partir das respostas dadas (questionários aos clientes), conjuntamente com a forma direta, visto que há a necessidade de alguns inquéritos serem preenchidos pelo próprio inquirido (questionários aos voluntários). Segundo Quivy e Campenhoudt (2008), o recurso ao método de inquérito por questionário apresenta diversas vantagens, nomeadamente o facto de permitir quantificar uma variedade de dados.

A escolha do método de entrevista deve-se ao facto de, segundo os autores referidos, este método distingue-se “(...) pela aplicação dos processos fundamentais de

*comunicação e interação humana.*” (p.191), ou seja, pelas suas características de proximidade entre entrevistado e investigador, permite a obtenção de informações e elementos de reflexão, na maioria das vezes muito mais ricos do que o uso do método por questionário, pois “(...) *permite que o interlocutor aceda a um grau máximo de autenticidade e profundidade.*” (p.193)

Cumulativamente, ao longo do projeto o investigador será um observador não participante, pois devido à natureza do tema e à relação que se quer atingir entre voluntário e cliente é necessário que não haja intervenções feitas por terceiros. Este tipo de observação caracteriza-se pelo investigador não interferir/participar nas interações do grupo, sendo que a observação pode ser feita num curto ou longo espaço de tempo. (*ibidem*)

Para a análise documental, tem-se em consideração a pesquisa e consulta de fontes documentais, nomeadamente para a caracterização da instituição, caracterização da zona residencial dos clientes e os seus processos individuais.

Esta análise deve-se ao facto de tentar estabelecer uma ligação entre os dados recolhidos e os conceitos abordados no enquadramento teórico, dando também origem a uma matriz DAFO, uma vez que esta matriz permite visualizar alterações internas ou externas que podem comprometer o projeto (Lopes, 2011).

Em suma, pretende-se fundamentar este trabalho por via de uma abordagem quantitativa e qualitativa uma vez que existe a possibilidade de analisar não só dados estatísticos, mas também as relações sociais, sentimentos e emoções do público-alvo, isto tendo em conta o principal objetivo do trabalho, que se prende pela normalização e incentivo da prática de atividades de animação sociocultural no SAD, de forma a contribuir para a quebra das barreiras do isolamento e solidão na terceira idade. No entanto, é necessário enfatizar a impossibilidade de generalizar para outras realidades as conclusões obtidas observáveis no capítulo seguinte, o diagnóstico.

## **Capítulo III – Diagnóstico**

### **1. Contextualização da Instituição**

Tendo por base o contexto profissional da mestranda, a instituição tida em conta para a realização do diagnóstico é o Centro Social e Paroquial onde exerce funções. Este pertence a uma união de freguesias do concelho da Cidade de Tomar. De acordo com as informações dos Censos de 2021 (INE, 2022) esta união de freguesias conta com quase 2000 residentes, numa área com perto de 50 km<sup>2</sup>, sendo que, aproximadamente, 700 indivíduos têm 65 ou mais anos de idade.<sup>2</sup>

Ao longo da sua existência, a instituição tem como principal missão a promoção do espírito de integração comunitária, a proteção das pessoas mais pobres e desfavorecidas ou atingidas por calamidades, mobilizando para tal os recursos humanos e materiais necessários à criação e manutenção de estruturas de apoio às famílias ou setores da população. O Centro Social e Paroquial em questão, prossegue o bem público eclesial na sua área de intervenção, de acordo com as normas da Igreja Católica e tem como fins a promoção da caridade cristã, da cultura, da educação e a integração comunitária e social de toda a população onde está situada.

O Centro Social e Paroquial conta com duas respostas sociais em funcionamento dirigidas à população idosa, sendo que presta apoio a quase 80 clientes em ERPI e 25 clientes em SAD, sendo que a instituição conta também com duas respostas sociais direcionadas a crianças.

#### **1.1. Serviço de Apoio Domiciliário**

Em 1992, a Instituição assinou o Acordo de Cooperação com o Instituto da Segurança Social, o que proporcionou o melhoramento das respostas dadas aos utentes e à própria comunidade promovendo assim o seu bem-estar, especialmente com o início e desenvolvimento de uma nova resposta social – o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), sendo que, esta resposta social tem como âmbito geográfico a freguesia.

Até ao ano de 2022<sup>3</sup>, o SAD funciona das 9h às 17h, de segunda a domingo, não encerrando para férias e tem capacidade para 25 clientes, dos quais 15 estão abrangidos pelo Acordo de Cooperação com o Instituto da Segurança Social. Estando as vagas todas

---

<sup>2</sup> Os dados em questão são aproximados com o intuito de manter o anonimato da instituição, tendo em conta o pedido dos dirigentes da mesma.

<sup>3</sup> Dados submetidos no site da Carta Social, em 2022, cedidos pela instituição para efeitos da investigação.

preenchidas, o SAD conta com 25 clientes (9 homens e 16 mulheres) com uma média de idades compreendida entre os 85 e os 89 anos, sendo que 7 dos clientes se encontram totalmente dependentes no que diz respeito à utilização do wc, a tomar banho e a vestir-se.

Tendo em conta a informação recolhida relativamente aos serviços prestados foi possível elaborar o seguinte gráfico:

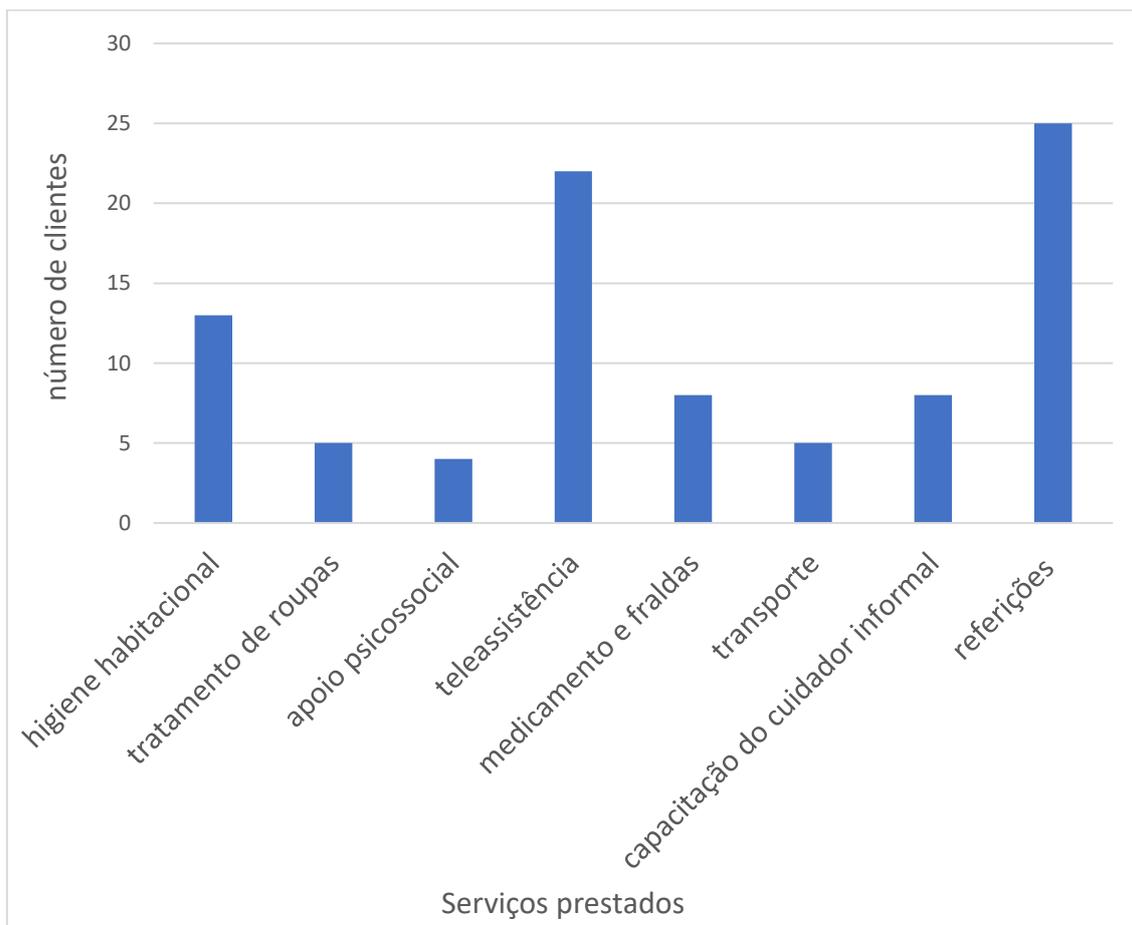


Gráfico 1 - Número de clientes por serviço prestado pelo SAD

No que diz respeito ao serviço de animação sociocultural no SAD, segundo a coordenadora, embora este serviço não disponha de uma animadora sociocultural designada para o apoio domiciliário, a instituição tenta colmatar esta falha de outra forma, ou seja, “(...) apesar da Segurança Social estipular que este serviço tem de ser realizado no domicílio dos utentes, a verdade é que optámos por trazer os utentes até às instalações do Lar para, neste espaço e junto com os restantes utentes, poderem desenvolver

*atividades.*”<sup>4</sup>, no entanto a coordenadora reforça a importância da animação sociocultural no quotidiano dos idosos, e segundo a mesma “*A animação sociocultural na terceira idade surge como resposta à diminuição da sua atividade e das suas relações sociais. É considerada um fator determinante para a qualidade de vida das pessoas, preservando a sua autonomia e podendo contribuir para um envelhecimento mais ativo e participativo (...)*”. Uma das principais razões para que não haja animação no apoio domiciliário, salientada na entrevista, é o facto de se tornar dispendioso, pois “*Este serviço não se desenvolve no domicílio dos utentes, de forma individualizada, uma vez que a Instituição tem apenas uma Animadora, o que pressupunha a necessidade de contratação de mais uma profissional e, com isso, um custo acrescido que, no fim, teria de se refletir nas mensalidades dos utentes. Por outro lado, seria necessário dispormos de uma viatura para as deslocações, uma vez que a freguesia é muito grande e os domicílios são distantes uns dos outros.*”

Neste sentido, quando questionada se acharia benéfico, para os clientes, que o SAD usufruísse do serviço de animação sociocultural, a coordenadora prontamente disse que sim, enumerando os vários aspetos positivos desse tipo de ação: “*(...) as atividades com os idosos são uma mais-valia a nível de destreza física, do desenvolvimento da capacidade cognitiva, promoção das relações interpessoais e combate à solidão que tantos dizem sentir. (...) torna-se imprescindível estabelecer uma relação com os utentes do SAD, que vá para além dos serviços que prestam cuidados básicos como higiene, alimentação e saúde, colocando em prática iniciativas que promovam um melhor envelhecimento, com base nas suas necessidades biopsicossociais.*”, inclusive salienta o afastamento social e familiar, característico de quem vive em zonas predominantemente rurais, e que maioritariamente os contactos que estes idosos têm são por meios telefónicos, assim sendo, a coordenadora do serviço refere que a animação para além de ser um “*(...) estímulo permanente da vida mental, física e afetiva do idoso (...)*”, é principalmente um “*fator determinante para a qualidade de vida das pessoas idosas (...)*”.

Neste seguimento, questionada sobre o quão benéfico poderia ser para a instituição recorrer um núcleo de voluntários para ações de animação sociocultural, a coordenadora refere que, para colmatar a dificuldade de contratação de funcionários, as instituições têm tentado recrutar voluntários para fazer face às dificuldades sentidas atualmente, “*(...) tem-se verificado um aumento da procura de voluntários, como*

---

<sup>4</sup> **Anexo 9:** Entrevista semiestruturada à Coordenadora do SAD - Respostas

*forma de colmatar a enorme dificuldade em recrutar profissionais, essencialmente, na área da saúde e ajudantes da ação direta.”, e tendo em conta que os voluntários podem incentivar e executar ações que permitam o desenvolvimento local, promover uma cidadania participativa e sensibilizar a sociedade para a pertinência das ações voluntárias, sendo que é neste sentido que a coordenadora refere que considera benéfico o recurso a um núcleo de voluntários, visto que estes podem “(...) desenvolver várias atividades com os nossos utentes, como apoio nas tarefas diárias, atividades lúdicas, trabalhos manuais, passeios, entre tantas outras coisas, contribuindo para a quebra das rotinas e proporcionando um convívio com pessoas que passam boa parte do seu tempo sozinhas. O voluntariado seria, igualmente, uma forma de divulgação do trabalho realizado na nossa Instituição, promovendo indiretamente a sensibilização da freguesia e da própria sociedade, para o processo do envelhecimento e de todas as dificuldades que daí advêm, essencialmente, a aceitação por parte da própria pessoa, que muitas vezes assume uma postura de revolta e resistência à prestação de cuidados por terceiros.”*

## **1.2. Características sociodemográficas dos clientes de SAD**

Tal como referido pela coordenadora, a freguesia onde se situa a instituição é muito vasta, e os domicílios dos clientes são distantes uns dos outros. Segundo o site da união de juntas de freguesia, existem 72 lugares/aglomerados populacionais nesta união, sendo que um lugar é caracterizado por ser aglomerado populacional com dez ou mais alojamentos destinados à habitação de pessoas, como referido pelo INE.

Os inquéritos de diagnóstico aos clientes<sup>5</sup> foram feitos nas suas residências, e para tal a responsável pelo projeto deslocou-se nestas visitas domiciliárias, na companhia da coordenadora do serviço. Nessas deslocações pôde ser comprovado que grande parte dos clientes, para além de viverem numa zona considerada como lugar, viviam também eles isolados, sendo que muitos não tinham vizinhos.

Os inquéritos foram colocados a 10 clientes do serviço, seis mulheres e quatro homens com idades compreendidas entre os 52 anos e os 96 anos. De acordo com a coordenadora, a moda de idades dos clientes dos SAD está entre os 81- 90 anos.

Dos 10 inquiridos, 8 clientes tinham frequentado o ensino primário, contudo, a grande parte revela que já não consegue ler muito bem e a agilidade para escrever já não é a mesma, e 2 não tinham frequentado a escola, sendo que um deles diz que aprendeu a ler

---

<sup>5</sup> **Anexo 10:** Análise gráfica das respostas ao inquérito de diagnóstico dos clientes.

e escrever (pouco, nas suas palavras) enquanto prestava serviço militar obrigatório, e o outro cliente, com défice cognitivo, frequentava o CACI – Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, este centro presta apoio a utentes a partir dos 18 anos, uma das várias valências do CIRE – Centro de Integração e Reabilitação de Tomar, no entanto desde o início da pandemia que deixou de frequentar.

Dos clientes inquiridos, 6 são viúvos, 3 casados e apenas um cliente é solteiro, sendo que, 6 vivem acompanhados - 3 pelos respetivos cônjuges, dois com os filhos e um com o irmão, e 4 clientes vivem sozinhos. Neste seguimento, quando questionados se falavam regularmente com os familiares, os clientes que vivem acompanhados constataam que os familiares com quem falam diariamente são os que vivem consigo, os restantes 4 confessam que falam ocasionalmente com os filhos principalmente, à exceção de um dos inquiridos que fez questão de referir que todos os dias o seu filho mais velho passa em sua casa, depois do trabalho, para ver como está (moram relativamente perto), outro inquirido mora muito próximo da irmã e por isso vai a sua casa muitas vezes e inclusive ajuda-a tomando conta dos seus filhos. No outro extremo existe um inquirido que revela que não mantém contacto com a família. Estes dados podem ser verificados através do gráfico seguinte:

10 respostas

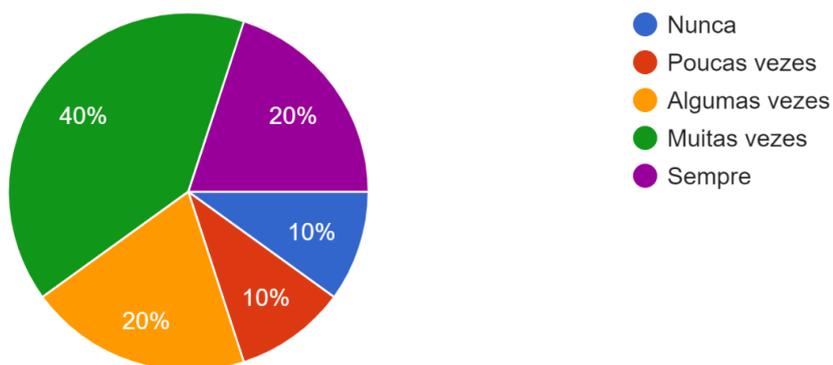


Gráfico 2 – Relações familiares

Relativamente aos contactos sociais extrafamiliares, como verificável através do gráfico 3:

10 respostas

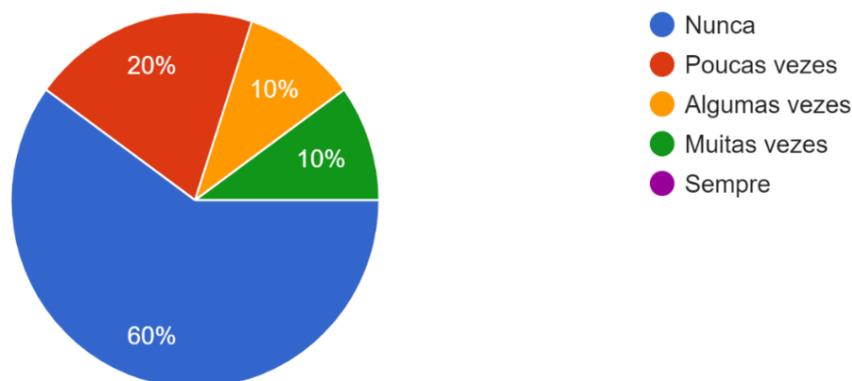


Gráfico 3 - Relações extrafamiliares

Tendo em conta a disposição demográfica da freguesia e como justificada anteriormente, para corroborar o observado e referido pela coordenadora, podemos constatar através do gráfico 3 que, quando questionados se se costumam encontrar com os vizinhos, 60% dos inquiridos, ou seja, 6 clientes dizem que nunca se encontram com os vizinhos, 2 revelam que são poucas vezes, um diz algumas vezes e apenas um dos inquiridos diz que são muitas vezes<sup>6</sup>.

Associado a este isolamento social, quando questionados sobre o sentimento de solidão, 3 dos inquiridos revelam que se sentem sempre sozinhos, 2 muitas vezes, 2 algumas vezes e 2 poucas vezes, sendo que contra-argumentam este sentimento com a frase “já estou habituado” levando a crer que já é normal e que por isso não os afeta assim tanto. Um dos inquiridos recusou-se a responder a esta questão.

9 respostas

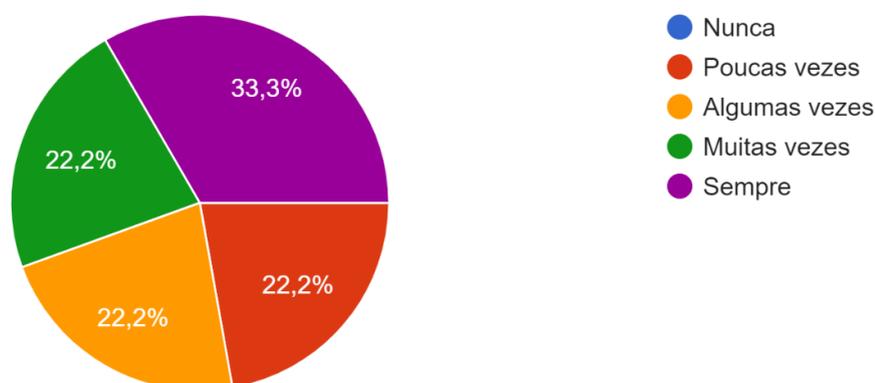


Gráfico 4 - Sentimento de solidão

<sup>6</sup> Aquando da pergunta, estabeleceu-se a frequência de um mês, sendo que 0x/mês = nunca, 1 ou 2x /mês= poucas vezes, semanalmente = algumas vezes, 2x ou 3x/semana = muitas vezes, diariamente = sempre

No que diz respeito à ocupação dos tempos livres<sup>7</sup>, a televisão destaca-se como maior fonte de entretenimento, seguida pelas atividades de vida diária, sendo que neste último ponto foi amplamente referido o trabalho agrícola, visto que na maioria das habitações visitadas havia uma horta para consumo próprio – muito característico da região. Neste ponto também foi referida a companhia dos animais de estimação e o gosto por ler, sendo que um cliente salientou também o gosto por jogos de estimulação cognitiva – sopa de letras e palavras cruzadas, principalmente.

Um dos inquiridos referiu, muito orgulhosamente, que possui um quadriciclo que utiliza com alguma frequência nas suas deslocações ao centro da freguesia onde se encontra o café e, é lá que se junta aos seus amigos e conhecidos, preservando assim a sua autonomia e conservando as suas relações sociais, contudo confessa que já se torna complicado para si conduzir o carro, e que por isso tem evitado cada vez mais sair da sua casa .

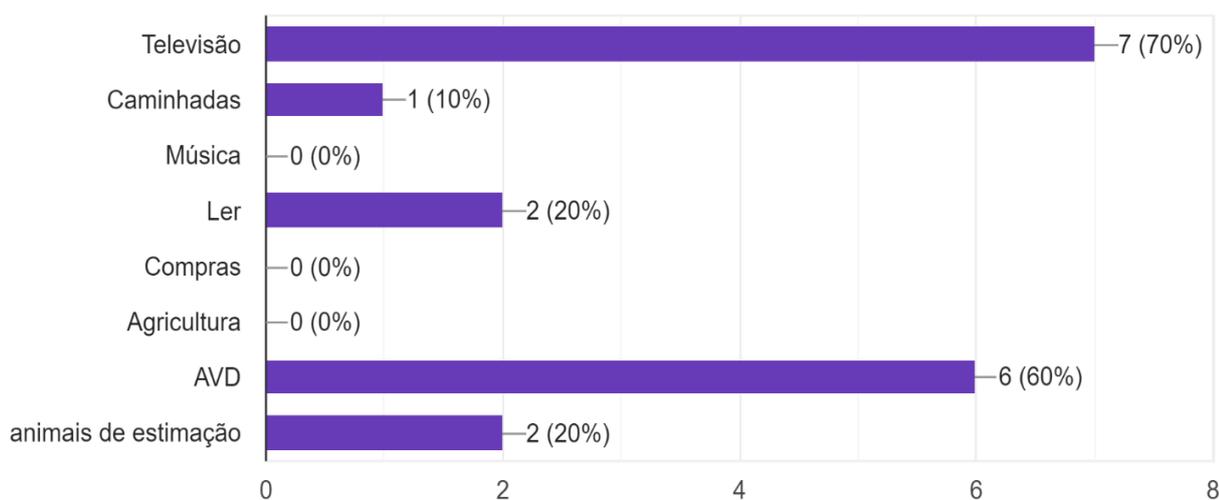


Gráfico 5 - Ocupação dos tempos livres

Sendo explicado o conceito e objetivo do projeto, foi perguntado aos inquiridos se gostariam de fazer parte de um grupo de atividades, à qual 7 dos inquiridos responderam prontamente que sim e 3 responderam que não. Quando questionados porquê de não quererem, um dos inquiridos referiu que gosta de estar na sua vida e que não lhe faz diferença estar sozinho, por isso não fazia sentido estar a ingressar num grupo de

<sup>7</sup> Anexo 10, p.73

atividades, outro inquirido disse que gostava de estar sozinho, já estava habituado e gosta de fazer as suas próprias atividades do dia-a-dia.

Por último, o inquirido que não queria fazer parte do grupo de atividades simplesmente disse que não, não querendo justificar a sua resposta nem prolongar a conversa. De salientar que as três respostas negativas vieram de três dos quatro homens inquiridos.

Levando para a questão de receber voluntários – Gostava de receber um/a voluntário/a em sua casa para fazer atividades apenas consigo? – as respostas mantiveram-se inalteradas, 7 dos inquiridos disseram que sim, e os mesmos 3 disseram que não. Sendo que, aos inquiridos que disseram que sim, foi questionado com que frequência gostariam de receber os voluntários e o que mais gostariam de fazer com a sua companhia. Dois inquiridos disseram que duas vezes por semana seria bom, dois revelaram que preferiam de duas a três vezes por semana, e um inquirido disse que por ele seriam todos os dias, mas que três vezes por semana era ótimo.

Relativamente às atividades que mais gostariam de fazer, foi unânime, sendo que os sete inquiridos responderam que o que mais gostariam de fazer seria conversar, e a segunda resposta com mais interessados foi o passear, tal como ser observado no gráfico seguinte:

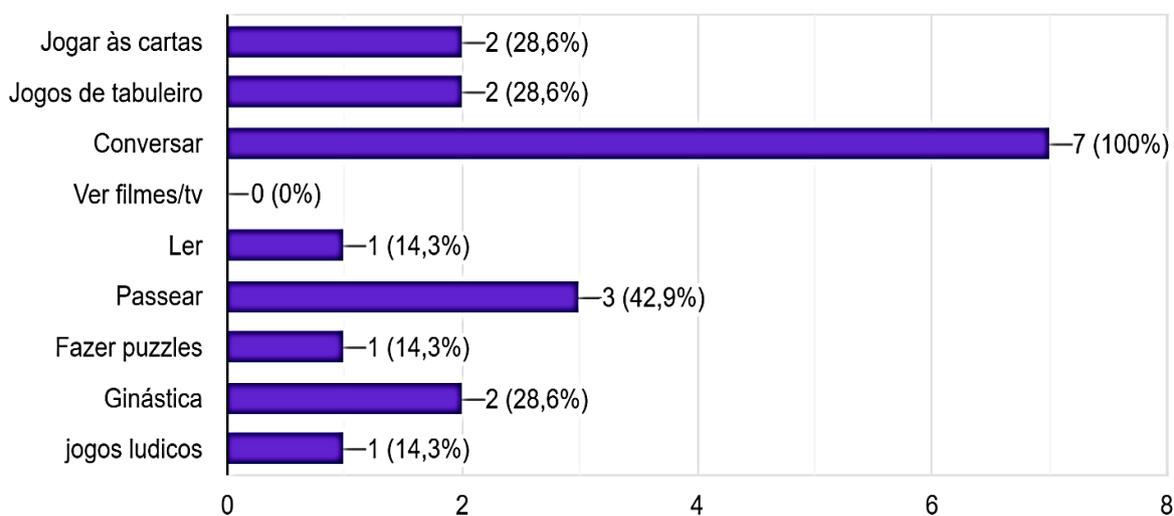


Gráfico 6 - Preferência nas atividades a realizar com os voluntários

## 2. Voluntários

O presente projeto foi sendo divulgado localmente, pela mestranda, a pessoas potencialmente interessadas: alunos do ensino secundário, estudantes do ensino superior na área da Educação Social, pessoas desempregadas residentes nas imediações da cidade de Tomar e funcionárias da instituição no âmbito da qual se desenhou o projeto. O interesse dos participantes, no caso dos estudantes finalistas do ensino secundário estava relacionado com hábitos de participação cidadã em atividades de voluntariado e por serem da zona geográfica incidente do projeto; os funcionários da instituição demonstraram interesse no projeto por ser numa vertente diferente do seu contexto habitual de trabalho, isto independentemente do vínculo laboral existente; os estudantes do ensino superior consideraram o projeto benéfico para a sua aprendizagem, tendo como objetivo adquirir competências e experiência.

Consequentemente, o inquérito<sup>8</sup> foi realizado por 15 interessados, através de contacto direto com a mestranda, em participar na ação de voluntariado tendo em conta o público-alvo do projeto. A este inquérito responderam 12 mulheres e 3 homens, dos 17 aos 50 anos, dos quais 10 responderam que as suas habilitações académicas correspondiam ao ensino secundário e 5 licenciatura, contudo 8 ainda se encontram a estudar, 2 encontram-se em situação de desemprego e 5 trabalham por conta de outrem.

O interesse em participar neste tipo de ações, principalmente por pessoas que se encontram em situação de desemprego, está relacionado com os retornos sociais, emocionais e profissionais, ou seja, através do preenchimento do inquérito e de conversas informais, foi possível observar que foram estes inquiridos que maior grau de importância atribuíram às questões como “o voluntariado faz-me sentir bem comigo próprio/a”, “o voluntariado permite-me explorar diferentes opções profissionais”, “o voluntariado aumenta a minha autoestima” e “o voluntariado permite-me conhecer novas pessoas”, tal como pode ser observado no gráfico seguinte:

---

<sup>8</sup> **Anexo 11:** Análise gráfica das respostas ao inquérito de diagnóstico aos voluntários, p. 76

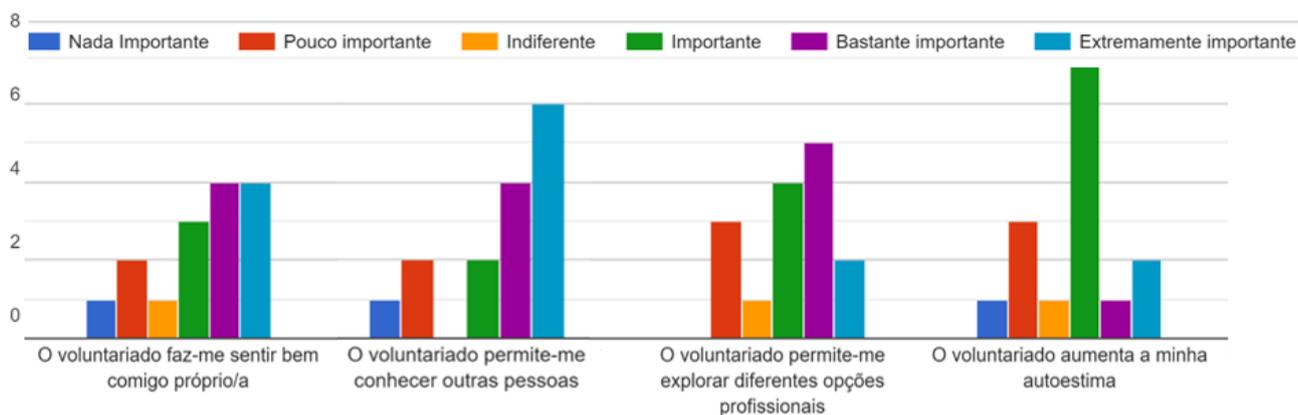


Gráfico 7 - Grau de importância atribuída pelos voluntários

Relativamente à experiência com pessoas em situação de vulnerabilidade social, em específico idosos (isolados, défice cognitivo/físico, dependentes), 9 dos inquiridos afirmaram que não têm qualquer experiência, contrariamente aos 6 que responderam positivamente.

No que diz respeito a ações de voluntariado, 9 dos inquiridos revelaram nunca ter participado em ações de voluntariado, enquanto 6 já tinham participado. Quando questionados qual a duração da última ação de voluntariado em que participaram, desses 6 inquiridos, 2 responderam que durou de 1-3 meses, um inquirido respondeu que durou menos de um mês, e 3 responderam menos de uma semana.

Quando questionado pelo grau de importância que atribuíam a alguns fatores como base de decisão para serem voluntários, o facto de serem influenciados por terceiros, na questão “os meus amigos também são voluntários”, 4 dos inquiridos revelaram não ter importância na sua decisão, 2 responderam que era pouco importante e 6 que era indiferente. 3 dos voluntários atribuíram importância na decisão, sendo que houve uma resposta para cada grau de importância (Importante, bastante importante e extremamente importante), sendo estas questões observáveis nos gráficos seguintes:

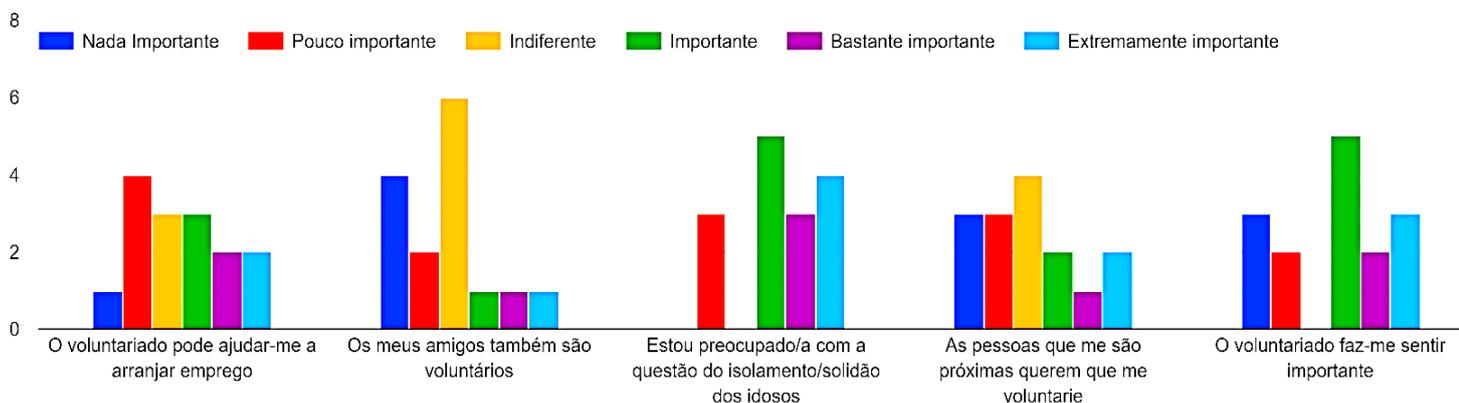


Gráfico 8 - Grau de importância para ser voluntário

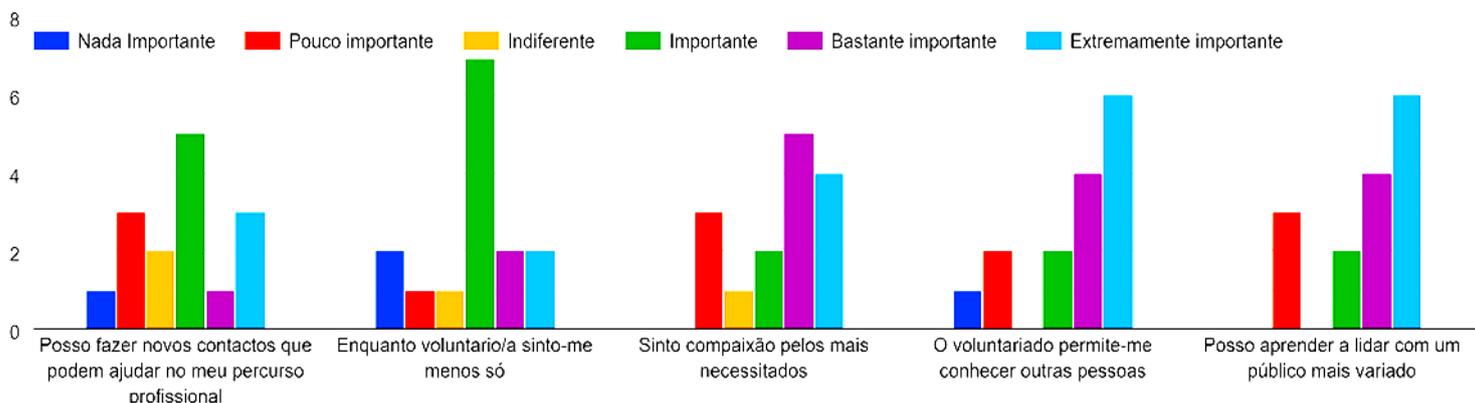


Gráfico 9 - Grau de importância para ser voluntário<sup>9</sup>

Na questão “As pessoas que me são próximas querem que me voluntarie”, 10 dos inquiridos responderam com baixo grau de importância – 3 nada importante, 3 pouco importante e 4 indiferente, sendo que 2 consideraram que esta vertente tem extrema importância, 2 que era importante e um inquirido que era bastante importante.

Em relação ao público-alvo, na questão “Estou preocupado com a questão do isolamento/solidão dos idosos”, 5 dos inquiridos atribuíram o grau de ser importante, 3 admitiram ser uma questão bastante importante e 4 extremamente importante, sendo que 4 admitiram ser de extrema importância sentir compaixão pelos mais necessitados, 5 responderam que é bastante importante e 2 que é importante, por outro lado um dos inquiridos respondeu que a questão da compaixão é indiferente e 3 que é pouco importante. Contudo 11 dos inquiridos conferiram grau de importância no que diz respeito a ajudar os outros, nomeadamente 6 consideram ser de extrema importância, 3 bastante importante e 2 importante, e relativamente ao facto de poderem obter uma nova perspetiva da realidade, 4 dos inquiridos referiram ser de extrema importância para a sua decisão, 5 que era bastante importante e 3 que era importante, apenas 3 dos inquiridos revelaram que este fator era pouco importante na sua decisão.

Relativamente ao grau de importância para a sua decisão em serem voluntários, no que diz respeito à possibilidade de o voluntariado poder ajudar a arranjar emprego, 7 dos inquiridos atribuíram importância a esta questão, sendo que 2 consideraram ser bastante importante, para 2 muito importante e para 3 importante, em contrapartida, para 4 dos inquiridos esta questão é pouco importante e para um não é importante.

No entanto, quando questionados se o voluntariado poderia vir a ajudá-los a ter êxito nas suas profissões, 3 dos inquiridos referiram que este ponto era extremamente

<sup>9</sup> Ver gráfico completo no anexo 11, gráfico 10 – “Dos motivos abaixo descritos, indique o grau de importância para a sua decisão em ser voluntário”

importante, um que era bastante importante e 4 importante, por outro lado observamos que para um dos inquiridos esta questão não era importante, para 4 dos inquiridos era pouco importante e que para dois deles era indiferente. Contudo é verificável a importância atribuída às ações de voluntariado tendo em conta que para 6 dos inquiridos, o voluntariado permitir-lhes aprender através de uma experiência direta, é extremamente importante, para 3 é bastante importante, para 3 é importante e apenas para os restantes 3 é pouco importante esta experiência, o mesmo se aplica na questão de aprender a lidar com um público mais variado, sendo que a única alteração nesta questão o nível de importância positiva atribuída, ou seja, 4 dos inquiridos referiram que é bastante importante e apenas 2 responderam que é importante.

No que concerne à importância atribuída à parte emocional dos voluntários, podemos depreender que é bastante positiva, isto é, na pergunta “Posso fazer algo por uma causa que é importante para mim”, 6 dos inquiridos responderam que é extremamente importante na sua decisão de serem voluntários, 4 que é bastante importante e 1 que é importante, apenas 3 responderam que é pouco importante, e um que era indiferente. Na questão “O voluntariado faz-me sentir útil”, é referido por 4 inquiridos que é um fator extremamente importante, por 5 é bastante importante, e por 2 que é importante, apenas um dos inquiridos referiu que é indiferente e 2 que era pouco importante. Quando questionados se o voluntariado os fazia sentir bem, 4 dos inquiridos responderam que é um fator extremamente importante na sua decisão de serem voluntários, 4 responderam que é bastante importante, e 3 que era importante, para 2 dos inquiridos era pouco importante na sua decisão, e para um nada importante, tal como observado de seguida no gráfico:

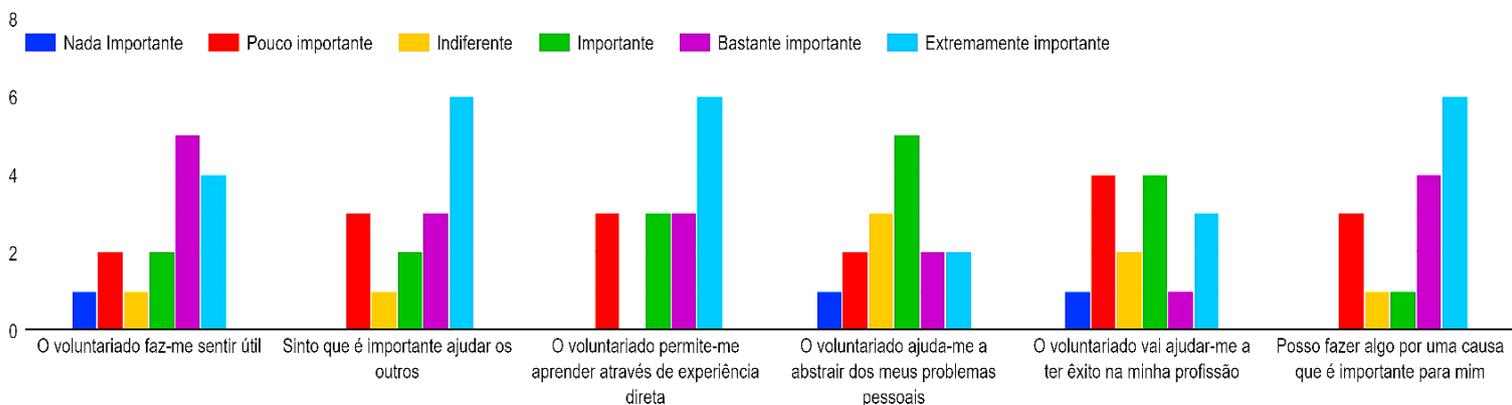


Gráfico 10 - Grau de importância para ser voluntário

Relativamente à autoestima e sentimento de solidão nos voluntários, os números não variam muito, sendo que na questão “O voluntariado aumenta a minha autoestima”, 7 dos inquiridos responderam ser um fator com um peso importante na decisão, 1 bastante importante e 2 extremamente importante, 1 que era indiferente, 3 pouco importante e 1 nada importante, já na questão “Enquanto voluntário, sinto-me menos só”, os únicos graus de importância atribuídos que diferem são o pouco importante – passa para uma resposta, nada importante – que aumenta para 2 respostas, e bastante importante – também aumenta para 2 respostas. Quando questionados qual o grau de importância que atribuíam ao fato do voluntariado os fazer sentir bem com eles próprios,

Respeitante às horas semanais que estariam dispostos a dedicar às ações de voluntariado com os clientes de SAD, podendo ser seleccionadas mais do que uma opção, a opção com mais escolhas foi entre 1h a 2h por semana, sendo que dois inquiridos responderam que também estariam dispostos a dedicar 2h a 3h por semana às ações e, apenas um inquirido respondeu que poderia dedicar mais de 3h semanais.

Na última questão do inquérito, foi pedido que revelassem quais as expectativas relativamente a este projeto e às ações de voluntariado, tendo em conta o público-alvo das mesmas, sendo que grande parte dos inquiridos referiu o facto de terem oportunidade de contactar com outra realidade alheia à sua própria, de poder ajudar no combate à solidão e dar um pouco mais de alegria aos dias dos utentes, consequentemente obter mais conhecimento e aprender através de experiência direta.

Tendo por base a contextualização da instituição, do serviço em causa e a caracterização dos clientes e voluntários procede-se, seguidamente, ao desenho do projeto.

### 3. Matriz DAFO

A matriz DAFO - Debilidades, Ameaças, Forças e Oportunidades, é descrita por Lopes (2011) como sendo uma ferramenta pertinente para ser utilizada por instituições e/ou organizações no sentido de facilitar a identificação de possíveis alterações tanto internas como externas, podendo estas colocar em causa um projeto ou atividades de animação. Neste sentido, é possível utilizar esta matriz para delinear uma futura estratégia.

Assim, para o projeto em causa, a matriz desenvolvida, e com base no autor referido, é apresentada no seguinte quadro:

	<b>Negativos</b> <b>Fatores de risco</b>	<b>Positivos</b> <b>Fatores de êxito</b>
<b>Análise interna</b>	<p><b>Debilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carência de recursos humanos para a prática de atividades de ASC;</li> <li>• Carência de recursos financeiros da instituição para a contratação de profissionais.</li> </ul>	<p><b>Forças:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisso da instituição para com os seus clientes;</li> <li>• Reconhecimento da falta de atividades de ASC no serviço;</li> <li>• Reconhecimento dos benefícios da ASC para a população sénior;</li> <li>• Facilidade na utilização dos recursos materiais da instituição</li> </ul>
<b>Análise externa</b>	<p><b>Ameaças:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Área geográfica dispersa;</li> <li>• Escassez de voluntários;</li> <li>• Fraca disponibilidade para os encontros por parte dos voluntários.</li> </ul>	<p><b>Oportunidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento do número de clientes no SAD;</li> <li>• Procura e interesse, por parte dos clientes, em atividades de ASC;</li> <li>• Aumento de procura por atividades de voluntariado;</li> <li>• Aumento da preocupação pelo bem-estar físico e psicológico da população sénior;</li> </ul>

## Capítulo IV – Desenho do Projeto

Tendo por base os dados recolhidos, este projeto debruça-se sobre a problemática da falta de acompanhamento recreativo no SAD. Neste sentido, seguidamente, são desenvolvidos os objetivos do projeto.

### 1. Objetivos

Tendo por base o objetivo principal do trabalho – a normalização e incentivo da prática de atividades de animação sociocultural no âmbito do Serviço de Apoio Domiciliário, o projeto de criação de um núcleo de voluntariado prima pela melhoria da vida social e cognitiva dos clientes no seu ambiente doméstico, pela quebra das barreiras do isolamento e solidão, e a fomentação da participação e envelhecimento ativo no quotidiano dos clientes, havendo uma gestão eficiente dos recursos das instituições. Assim, o intuito da criação do núcleo de voluntariado é a dinamização de atividades de animação sociocultural com a população sénior, clientes do Serviço de Apoio Domiciliário, sendo estas levadas a cabo por um grupo de voluntários.

Assim, identificaram-se os seguintes objetivos gerais e específicos:

Objetivos gerais	Objetivos específicos
Identificar os benefícios e os desafios para os <b>clientes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os contributos da ASC na qualidade de vida dos clientes do SAD;</li><li>• Avaliar o nível de satisfação dos clientes em relação ao projeto;</li><li>• Clarificar e avaliar se o projeto satisfaz, em relação à duração, tipos de atividades, conteúdos e métodos as necessidades e preferências dos clientes;</li><li>• Avaliar se o projeto seria benéfico a longo prazo, para os clientes.</li></ul>
Identificar os benefícios e os desafios para a <b>instituição</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Clarificar de que forma, o projeto é considerado benéfico para a instituição;</li><li>• Avaliar se o projeto seria benéfico a longo prazo, para a instituição;</li><li>• Avaliar se a instituição beneficia com o recurso a voluntários.</li></ul>

<p>Identificar os benefícios e os desafios para <b>voluntários</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar o nível de satisfação dos voluntários em relação à organização, desenvolvimento, intervenções e acompanhamento no decorrer do projeto;</li> <li>• Identificar e analisar o grau de satisfação dos participantes em relação às ações de voluntariado - experiência/contributo pessoal, intervenções com os clientes.</li> </ul>
--	---

Neste sentido, e para a criação do núcleo de voluntários, houve primeiramente a necessidade de caracterizar o SAD e seus clientes, para tal foi realizada uma entrevista semiestruturada à coordenadora do serviço<sup>10</sup>. Com a sua orientação foram escolhidos os clientes para participarem neste projeto. Após essa seleção, aconteceu o primeiro encontro entre a responsável pelo projeto e o cliente-proposto. Neste encontro, foram explicados os objetivos do projeto, quais as suas diretrizes, em que iria consistir e qual a sua duração, foi neste momento aplicado o inquérito por questionário aos clientes<sup>11</sup>.

Era intenção da mestranda inquirir pelo menos metade dos clientes do SAD do Centro Social e Paroquial. Devido aos constrangimentos institucionais relacionados com a pandemia, foi possível inquirir apenas 10. Apesar de ser um número muito reduzido de inquiridos, manteve-se a opção pelo questionário, pois é intenção da mestranda aplicar o questionário aos 25 clientes do SAD da instituição num futuro próximo.

Tendo em conta as respostas do inquérito, a manifestação em querer participar e após o seu consentimento, o cliente-proposto pode ser equacionado como cliente-participante. Para o projeto, foram contemplados 7 clientes-participantes, pois, dos 10 inquiridos, foram os que concordaram em participar. Propõe-se contar com um voluntário por cada cliente-participante.

Tendo em conta que já existiam pessoas interessadas em participar enquanto voluntários, os interessados primeiramente responderam a um inquérito por questionário (cujo cabeçalho conta com os objetivos do projeto e respetivas diretrizes) a fim de existir uma triagem, tendo em conta as respostas dadas nos inquéritos, feita pela responsável do projeto e pela coordenadora do serviço.

<sup>10</sup> **Anexos 2:** entrevista semiestruturada à coordenadora do SAD - Diagnóstico

<sup>11</sup> **Anexo 4:** Inquérito por questionário ao cliente - Diagnóstico

- **Atividades do projeto**

Após selecionados os voluntários para participar no projeto, em conjunto com a coordenadora do serviço, irá ser feito o momento de orientação dos voluntários<sup>12</sup> (com base no manual do voluntário referido no enquadramento teórico) por parte da responsável do projeto. Será neste momento que serão também celebrados os contratos de voluntariado. De acordo com a sua experiência e objetivos/expetativas nas ações, irá ser realizado um levantamento no sentido de perceber qual o voluntário que melhor se adequa a cada cliente-participante.

Antes do início dos encontros entre voluntários e clientes, a primeira ação de formação a ser realizada será com a animadora sociocultural, parceira do projeto. O objetivo principal desta ação de formação será dotar os voluntários de ferramentas para a dinamização das atividades nos encontros, e principalmente como entrar em contacto com o público sénior. Durante o decorrer das ações de voluntariado, serão contempladas outras ações de formação<sup>13</sup> com parceiros do projeto, com o intuito de dar ferramentas aos voluntários para que possam pôr em práticas atividades mais diversificadas e que vão ao encontro das necessidades manifestadas dos clientes.

No primeiro encontro, o voluntário é apresentado ao cliente através da responsável pelo projeto, e com base na última questão do inquérito por questionário feito anteriormente ao cliente, desenvolve-se o plano de ação dos futuros encontros, sendo que o ideal serão dois a três encontros por semana ao longo de, aproximadamente, três meses (tendo sido equacionado o período entre março e junho). Todos os encontros serão agendados tendo em conta a disponibilidade, tanto do voluntário como do cliente.

Para além do desenho das futuras ações, este momento conta também como mote ao início do diálogo entre o voluntário e o cliente-participante, sendo essencial que a planificação das atividades<sup>14</sup> seja feita em conjunto com os clientes-participantes, tendo considerando as suas preferências, gostos e necessidades, sendo que nenhuma atividade será imposta ou previamente estipulada sem ser do agrado e consenso do cliente.

---

<sup>12</sup> **Anexo 12:** Planificação do momento de orientação

<sup>13</sup> **Anexo 13:** Planificações das ações de formação para a dinamização das atividades

<sup>14</sup> **Anexo 14:** Exemplos de planificações de atividades para os encontros

- **Avaliação dos encontros**

Após cada ação, é pedido ao voluntário que preencha a grelha de observação das ações<sup>15</sup> e que entre em contacto com a responsável pelo projeto a fim de relatar resumidamente a ação, nomeadamente se existiu algum contratempo ou houve algum percalço. Desta forma, a responsável pelo projeto poderá tomar algumas diligências, caso necessário (troca dos voluntários, estar presente nas ações e, em último caso, término da participação do cliente/voluntário no projeto).

No último dia da ação de voluntariado, será o voluntário a fazer o questionário de avaliação aos clientes-participantes para ser possível compreender o impacto que o projeto teve, e se é passível de continuidade; e aos voluntários, para perceber o impacto do projeto nos voluntários.

Para compreender o impacto do projeto na instituição, será aplicado um inquérito por entrevista semiestruturada à coordenadora<sup>16</sup> do serviço de apoio domiciliário. À *posteriori*, a responsável do projeto encontrar-se-á com os clientes que participaram no projeto para uma conversa informal sobre o projeto, globalmente, para compreender com mais pormenor qual a visão deles relativamente ao projeto e até sugestões para implementações futuras.

Com base nos inquéritos finais, no recurso à análise de conteúdo dos registos de observação adquiridos ao longo das ações e nas conversas informais, é necessário perceber se o projeto foi bem-sucedido e se cumpriu com os objetivos propostos, determinar quais as vantagens e desvantagens que existem para os clientes, voluntários e instituição, e identificar quais os pontos fortes e os pontos fracos do projeto e propor soluções para colmatar as fragilidades.

## **2. Recursos**

Para levar a cabo o projeto desenhado, há que ter em atenção diversos fatores, nomeadamente os recursos humanos, materiais e financeiros.

### **2.1. Recursos Humanos**

No que diz respeito aos recursos humanos, o projeto irá contar com a responsável pelo projeto que acompanhará voluntários e clientes do serviço e que se irá certificar que tudo

---

<sup>15</sup> **Anexo 8:** Grelha de observação das ações

<sup>16</sup> **Anexo 3:** Inquérito por entrevista semiestruturada Coordenadora do SAD – Avaliação e **Anexo 7:** Inquérito por questionário aos voluntários – Avaliação

decorre sem constrangimentos para todas as partes; 5 clientes do Serviço de Apoio Domiciliário que irão participar no projeto e 5 voluntários que irão dinamizar as ações de animação, sendo estes responsáveis por planificar, em conjunto com os clientes, as sessões, reportar à responsável do projeto como estas estão a decorrer e registar na grelha de observação das ações os pontos essenciais a ter em consideração.

São consideradas, também, parcerias pontuais para auxílio dos voluntários nas suas intervenções, nomeadamente uma ação de formação sobre técnicas de respiração para promoção do bem-estar e diminuição da ansiedade, dinamizado pela instrutora de ioga Fátima Passos (professora de Yoga Lu Jong e pilates clínico e terapêutico, pratica yoga há 20 anos e leciona há 10 anos, fez voluntariado na unidade de cuidados continuados e em duas ERPIs no Entroncamento, e atualmente as suas aulas são dirigidas aos seniores em Rio Moinhos), ação de formação sobre técnicas e recursos de animação e lazer para idosos, promovido pela animadora sociocultural Bruna Vicente (técnica de animação sociocultural, com experiência profissional em IPSS com população sénior, em Tomar), workshop de técnicas de ginástica e mobilização de membros superiores e inferiores aplicadas a idosos, promovido pela fisioterapeuta Melissa Ramalho (fisioterapeuta com experiência profissional em IPSS, sendo a população sénior o seu público-alvo, em Tomar), um workshop com a fisioterapeuta Joana Vicente, com especialidade em neurologia, sobre construção e dinamização de práticas para estimulação cognitiva com foco na terceira idade (também esta profissional com experiência profissional no âmbito da terceira idade) e um seminário com a enfermeira Daniela Nunes sobre técnicas de socorro em caso de emergência com os clientes (enfermeira com experiência com população sénior e patologias relacionadas com a idade).

## **2.2. Recursos Materiais**

Serão dispensados pela instituição os materiais necessários para cada dinâmica, após requisição por parte do voluntário, sendo que estes serão diferenciados tendo em conta as atividades a realizar, como por exemplo, material audiovisual (computador ou tablet) material de desgaste (papel, lápis de cor, etc.) material cognitivo com componente lúdica (quebra-cabeças, cartas, jogos de estimulação cognitiva) e espaços físicos da instituição (salas para as reuniões e para os encontros com os envolvidos no projeto).

### 2.3. Recursos Financeiros

Para o início do projeto é preciso ter em conta a necessidade de despesas de investimento, cifrando-se este no total de 1.825,30€. Estando todas as despesas de investimento expressas na tabela seguinte:

<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Recursos financeiros</b>	<b>Justificação dos recursos</b>
Coordenadora do projeto	-----	1.216,60 <sup>17</sup>	Responsável pelo acompanhamento dos voluntários, clientes do serviço e por toda a implementação do projeto.
Voluntários	-----	0€/h	Planificar e dinamizar as ações de animação, reportar à coordenadora do projeto o decorrer das mesmas e registo na grelha de observação.
Clientes	-----	0€/h	Participantes do projeto
Professora de Yoga	-----	10,50€ <sup>18</sup>	Ensinar aos voluntários técnicas de respiração para promoção do bem-estar e diminuição da ansiedade, para posteriormente serem aplicadas com os clientes.
<b>Animadora Sociocultural</b>	-----	13,12€ <sup>19</sup>	Ensinar aos voluntários técnicas de animação e socialização aos voluntários para serem utilizadas em conjunto com os clientes.

<sup>17</sup> 7.90€/h Valor de referência pago pela instituição, tendo em consideração 7h de trabalho diário durante 22 dias

<sup>18</sup> 5.25€/h Valor referido pela profissional, tendo em consideração a sessão de formação de 2h

<sup>19</sup> 6.56€/h Valor de referência pago pela instituição, tendo em consideração a sessão de formação de 2h

<b>Fisioterapeuta</b>	-----		11,85€ <sup>20</sup>	Ensinar aos voluntários técnicas de ginástica e mobilização de membros superiores e inferiores aplicadas a idosos, para posteriormente serem aplicadas com os clientes.
<b>Fisioterapeuta</b>	-----		15,80€ <sup>21</sup>	Ensinar aos voluntários técnicas de construção e dinamização de práticas para estimulação cognitiva com foco na terceira idade.
<b>Enfermeira</b>	-----		15,80€ <sup>22</sup>	Ensinar aos voluntários técnicas de auxílio e primeiros socorros em caso de emergência.
-----	Material audiovisual	Tablet <sup>23</sup>	119,90€	Materiais usados nas intervenções individuais
-----	Material para atividades	Jogo dominó das contas <sup>24</sup>	11,90€	
		3 packs lápis de cor <sup>25</sup>	6,57€	
		Cartas <sup>26</sup>	2€	
		Jogos de memória <sup>27</sup>	6,99€	
		Roleta das memórias <sup>28</sup>	46,90€	

<sup>20</sup> 7.90€/h Valor de referência pago pela instituição, tendo em consideração a sessão de formação de 1h30

<sup>21</sup> 7.90€/h Valor de referência pago pela instituição, tendo em consideração a sessão de formação de 2h

<sup>22</sup> 7.90€/h Valor de referência pago pela instituição, tendo em consideração a sessão de formação de 2h

<sup>23</sup> Produto da marca Lenovo consultado através do link <https://www.pcdiga.com/tablet-lenovo-tab-m8-tb-8505f-2nd-gen-hd-8-0-2gb-32gb-wi-fi-cinza-za5g0053se?search=tablet>

<sup>24</sup> Produto da Fundação S. João de Deus, consultado através do link [https://comprasolidaria.pt/produto/jogo-dominio-das-contas\\_3261.html](https://comprasolidaria.pt/produto/jogo-dominio-das-contas_3261.html)

<sup>25</sup> Produto da marca Note, consultado através do link <https://noteonline.pt/products/7126435>

<sup>26</sup> Produto da Fnac, consultado através do link <https://www.fnac.pt/Baralho-de-Cartas-Cartas-de-Jogar-Jogos-de-Sociedade-Jogos-de-Cartas/a844241>

<sup>27</sup> Produto da marca Natura, consultado através do link [https://naturastore.pt/pt/produtos/jogo-de-memoria-cor-unica\\_082020010107.un?gclid=Cj0KCQjwvLOTBhCJARIsACVldV0RnJvCZhzBqD\\_wycx52XWDUa\\_WQeGPqYuGZEKzWlhb\\_G7Xwnx8k508aAjHvEALw\\_wcB](https://naturastore.pt/pt/produtos/jogo-de-memoria-cor-unica_082020010107.un?gclid=Cj0KCQjwvLOTBhCJARIsACVldV0RnJvCZhzBqD_wycx52XWDUa_WQeGPqYuGZEKzWlhb_G7Xwnx8k508aAjHvEALw_wcB)

<sup>28</sup> Produto da marca Replicar, consultado através do link <https://www.replicar.pt/products/3>

		3 packs de plasticina <sup>29</sup>	4,38€	Impressão e preenchimento das grelhas de observação e outro tipo de material de apoio. (Impressora, computador e toner: existente e cedido pela instituição)
		2 Bolas <sup>30</sup>	20,00€	
-----	Esferográficas <sup>31</sup>		6,39€	
-----	Tinteiro preto <sup>32</sup>		11,90€	
	Tinteiro cores <sup>33</sup>		14,90€	
-----	Impressora <sup>34</sup>		59,90€	
-----	Computador <sup>35</sup>		229,90€	

Tendo em conta que o projeto é agregado a uma organização, há que ter em consideração as despesas correntes que a mesma terá com a implementação do projeto no seu SAD, assim estima-se que as despesas se prendam pelas seguintes apresentadas:

Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros	Justificação dos recursos
Coordenadora do projeto	-----	1.216,60 <sup>36</sup>	Responsável pelo acompanhamento dos voluntários, clientes do serviço e por toda a implementação do projeto.
-----	Resma de papel <sup>37</sup>	2.19€	

<sup>29</sup> Produto da marca Note, consultado através do link <https://noteonline.pt/products/5571564>

<sup>30</sup> Produto da marca Decathlon, consultado através do link [https://www.decathlon.pt/p/bola-de-futebol-crianca-learning-ball-erratik-tamanho-5/\\_/R-p-330946?mc=8619306&c=BRANCO](https://www.decathlon.pt/p/bola-de-futebol-crianca-learning-ball-erratik-tamanho-5/_/R-p-330946?mc=8619306&c=BRANCO)

<sup>31</sup> Produto da marca Note, consultado através do link <https://noteonline.pt/products/4730676>

<sup>32</sup> Produto da marca HP, consultado através do link <https://www.pcdiga.com/tinteiro-hp-original-305-preto-3ym61ae?search=3YM61AE>

<sup>33</sup> Produto da marca HP, consultado através do link <https://www.pcdiga.com/tinteiro-hp-original-305-tricolor-3ym60ae?search=3YM60AE>

<sup>34</sup> Produto da marca HP, consultado através do link <https://www.pcdiga.com/impressora-multifuncoes-hp-deskjet-2720e-wireless-26k67b?search=impressora>

<sup>35</sup> Produto da marca Lenovo consultado através do link <https://www.pcdiga.com/computadores/portateis/portateis/portatil-lenovo-ideapad-1-14igm-887-14-81vu008gpg>

<sup>36</sup> 7.90€/h Valor de referência pago pela instituição, tendo em consideração 7h de trabalho diário durante 22 dias

<sup>37</sup> Produto da marca Note, consultado através do link <https://noteonline.pt/products/2961412>

-----	Internet	30.89€/mês <sup>38</sup>	Impressão e preenchimento das grelhas de observação, pesquisa para material de apoio.
-----	Sala	0€	Dinamizações dos workshops
-----	Deslocações (instituição – domicílio do cliente em <u>carro particular</u> )	100.80€ <sup>39</sup>	Deslocações dos voluntários e da responsável do projeto, até aos clientes.
	Combustível (carro da instituição)	131.20€/mês <sup>40</sup>	Estimativa de 2 deslocações por semana (28km cada), durante um mês.
-----	-----	1.21€/por voluntário (valor mensal) <sup>41</sup>	Seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil do/a voluntário/a
	Total	1.482,89€	

Embora sejam contempladas tabelas com valores relativamente aos diversos recursos a serem utilizados, é de salientar que o projeto tem por base o voluntariado e neste sentido dar uma maior ênfase à economia circular e social, ou seja, utilizar os recursos já existentes e disponibilizados pela instituição e apelar a parcerias externas não remuneradas promovendo os recursos locais (associações, institutos, profissionais, clubes...).

Há que ter em consideração que, os valores mais avultados são referentes ao combustível, e este sofre diversas alterações no seu valor. Relativamente à rubrica das deslocações em carro particular, no que diz respeito às mesmas por parte dos voluntários, o ideal será que os voluntários usem, sempre que possível, as viaturas da instituição.

Este projeto também poderá contar com o apoio do gabinete de apoio social da junta de freguesia onde está inserida a IPSS, com o gabinete social da câmara municipal e

<sup>38</sup> Serviço contratado pela instituição

<sup>39</sup> 0.36€/km (Valor obtido através do link <https://www.occ.pt/pt/noticias/ajudas-de-custo/>), estimativa de duas visitas por mês a cada cliente participante (estimado 28km - ponto de partida a instituição)

<sup>40</sup> Valor obtido com base no local mais afastado da instituição (14km ida e volta = 28km), custo estimado de 3,28€ (1.76€/L de gasóleo, valor obtido através do site [www.viamichelin.pt](http://www.viamichelin.pt)), estimativa de dois encontros por semana a cada cinco participantes.

<sup>41</sup> 14.49€ Valor anual obtido através do link <https://www.bancomontepio.pt/empresas/seguros-protecao/vida-profissionais/voluntariado#>

poderá ser candidato aos financiamentos externos, caso tenha continuidade para além do projeto piloto como por exemplo:

- **Portugal Inovação Social** - Instrumento de financiamento Parcerias para o Impacto, que tem como principal objetivo “financiar a criação, desenvolvimento ou crescimento de projetos de inovação social, em formato de cofinanciamento com investidores sociais, estimulando a filantropia de impacto e contribuindo para um modelo de financiamento mais estável, eficaz e duradouro”<sup>42</sup>. Sendo necessário existir um investidor (privado, público ou do setor da economia social), o financiamento é não-reembolsável e corresponde até 70% das necessidades de financiamento, estando os restantes 30% assegurados pelo investidor.
- **Fundação La Caixa** <sup>43</sup> - Seniores 2022| Prémios BPI, tendo por base as linhas prioritárias do prémio, o projeto enquadra-se em duas das três linhas, nomeadamente:
  - Promoção da autonomia e prevenção da fragilidade e dos seus efeitos, promoção de hábitos de vida saudáveis e de atividades de estimulação cognitiva e promoção do acesso aos serviços essenciais pela população mais idosa;
  - Prevenção e intervenção em situações de isolamento ou solidão não desejada na perspetiva pessoal, social e comunitária e acompanhamento do bem-estar psicológico e emocional para a prevenção de efeitos na saúde mental
- **Portugal Voluntário**<sup>44</sup> - “Atribuição de apoio financeiro às organizações promotoras de voluntariado inscritas e acreditadas que desenvolvam ações de voluntariado de continuidade, no domínio da ação social. (...) São elegíveis as despesas em que a organização promotora incorra com o seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil do/a voluntário/a, que garanta a cobertura dos riscos a que está sujeito/a, em caso de acidente ou doença sofridos durante a referida ação, e dos prejuízos que possa provocar a terceiros.”, sendo o apoio financeiro, anual, no montante máximo de €15,00 por cada voluntário/a que participe.

---

<sup>42</sup> Acedido através do site <https://inovacaosocial.portugal2020.pt/financiamento/parcerias-para-o-impacto/>, a 21 de abril de 2022

<sup>43</sup> Acedido através do site <https://fundacaolacaixa.pt/documents/728273/2188193/regulamento-premio-seniores-2022.pdf/f0e2def0-040e-70c4-a665-cf412571b38e?t=1645714876837>, a 21 de abril de 2022

<sup>44</sup> Acedido através do link <https://www.portugalvoluntario.pt/cs2i/financial?dswid=-6731>, a 21 de abril de 2022

### 3. Cronograma das atividades<sup>45</sup>

#### Março

Tarefa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Entrevista Coordenadora																															
1.º encontro entre os clientes e a responsável do projeto																															
1.º encontro com os voluntários: Inquérito por questionário e assinatura do contrato de voluntariado																															
1.º seminário com a enfermeira: Técnica de emergência e socorro à pessoa idosa																															
Início das dinamizações de animação: 1.º encontro dos voluntários com os clientes																															
Início dos workshops/dinamizações																															

<sup>45</sup> As ações de animação não se encontram calendarizadas, pois estas dependem da disponibilidade de cada voluntário e cliente, assim cada voluntário em conjunto com o respetivo cliente terá a flexibilidade de agendar a quantidade de ações que pretendem (nº por semana - mínimo 1x/semana - e período do dia mais conveniente para ambos), tendo estas ao longo de, sensivelmente, dois meses e meio.

As ações de formação/workshops não se encontram calendarizados, pois estão dependentes da disponibilidade das profissionais (idealmente seriam realizadas até ao final do mês de abril).

## Junho

<b>Tarefa</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Final das ações de voluntariado																			
Inquérito por questionários: avaliação clientes																			
Reunião final com os voluntários																			
Inquérito por questionário: avaliação voluntários																			
Encontro entre os clientes-participantes e a responsável pelo projeto																			
Inquérito por entrevista de avaliação à Coordenadora SAD																			

Legenda:

Fim de semana	Feriado	Tarefa
---------------	---------	--------

### 3.1. Exemplos de planificações dos encontros<sup>46</sup>

#### 1.º Encontro

**Duração Total:** 1h30

**Dinâmica de quebra-gelo (10min):** Pergunta engraçada

- Se fosse uma fruta, o que seria e porquê?
- Se fosse um animal, qual escolheria e porquê?
- Se pudesse morar noutra lugar e levar tudo e todos com você, para onde iria?
- De que cor você é e como se sente?
- Como se considera: primavera, verão, outono ou inverno? Porquê?
- Qual dos seus pertences diria que é seu favorito?
- Dê-me um conselho para levar comigo.

**Objetivos:** A importância de iniciar o primeiro encontro com uma atividade de quebra-gelo prende-se pela necessidade do voluntário se dar a conhecer ao cliente, e através da forma de interação, tentar compreender qual o estado emocional do idoso e qual a abertura para o diálogo e o decorrer de um bom encontro.

**Atividade (1h):** Saco de Pandora

- Numa caixa/saco, são colocados diversos objetos (do dia-a-dia).
- Para iniciar a atividade, vai-se retirando um objeto de cada vez, sendo este nomeado e é pedido ao cliente que explique para que é utilizado (interação com o utente).
- Depois de todos os objetos estarem alinhados e serem nomeados, voltam a ser colocados na caixa/saco.
- Um a um, o cliente deverá nomear o maior número de objetos que estão dentro da caixa/saco.

**Materiais:**

- Saco/caixa
- Óculos
- Escola de cabelo
- Caneta
- Bloco de papeis (post-it)
- Borracha
- Guardanapos
- Vela

---

<sup>46</sup> Ver Anexo 14 para mais exemplos de planificações de atividades

- Terço
- Carrinho de linhas
- Dedal
- Rolha de cortiça

**Objetivos:** Estimulação da memória, atenção, linguagem, reconhecimento dos objetos.

**Final (20min):** Agendar e planear o próximo encontro – perceber se o cliente tem algo em mente que queira realizar/fazer ou o voluntário propor; avaliação do encontro.

## **2º Encontro**

**Duração Total: 1h30**

**Energizer (10min):** 10 coisas em comum

O voluntário e o cliente deverão encontrar 10 coisas que tenham em comum, exceto anatomia. Por exemplo: gostos musicais, gastronómicos, culturais, geografia, tec.

**Objetivos:** Embora seja uma atividade curta, proporciona bem-estar e relaxe, serve para animar o cliente e perceber que existem coisas em comum com o voluntário. Serve para o voluntário captar pormenores que o poderão vir a ajudar em encontros futuros.

**Atividade (1h):** O mundo pelos meus olhos

É pedido ao cliente autorização para tirar algumas fotografias. Os locais e acessórios (fotos de familiares, acessórios, etc) fica ao critério do cliente. A atividade consiste em tirar alguns retratos ao cliente e que este vá falando com o voluntário sobre a razão das suas escolhas – desde o lugar onde as quer tirar até aos objetos que pode usar, havendo assim partilha de histórias e momentos.

**Materiais:**

- Máquina fotográfica
- Impressora
- Papel fotografia
- Computador
- Moldura

## **Objetivos:**

- Elaboração de fotografias
- Fazer recolhas de informações de como se sentiu ao tirar a fotografia e porquê de ter escolhido aqueles locais
- Inserção e aproximação às novas tecnologias
- Aumento da autoestima
- Escolha, por parte do cliente de 3 fotografias (futura oferta)

**Final (20min):** Agendar e planear o próximo encontro – perceber se o cliente tem algo em mente que queira realizar/fazer ou o voluntário propor; avaliação do encontro.

## **3º Encontro**

**Duração Total:** 1h30

**Energizer (10min):** Duas verdades, uma mentira

Cada um revela três factos sobre si mesmo, contudo uma das três afirmações tem de ser mentira. O objetivo do jogo é descobrir quais as afirmações verdadeiras e qual é falsa. Exemplo: “Tenho uma irmã gémea. Sei fazer o pino. Sou alérgico a amendoim.”, a ideia é utilizar factos únicos que não sejam comuns.

**Objetivos:** Conhecer factos sobre a outra pessoa, proporcionar um momento de descontração e criatividade.

**Atividade (1h):** Jogo das Rimas

Num saco/cesto estão colocados vários papeis, sendo que, em cada papel estão escritas duas palavras que rimam (ex.: melão e coração). Alternando as vez, o voluntário e o idoso terão de retirar um papel, ler as palavras lá escritas e terão que criar uma rima utilizando as palavras o papel (ex.: sempre que como melão, fica fresquinho o meu coração).

**Materiais:** Papeis com palavras

**Objetivos:** Estimulação da memória criativa, atenção, linguagem e comunicação

**Final (20min):** Agendar e planear o próximo encontro – perceber se o cliente tem algo em mente que queira realizar/fazer ou o voluntário propor; avaliação do encontro.

## Conclusão

Ao longo deste Trabalho de Projeto, foi possível verificar que existem prioridades para as instituições, sobretudo em tempos conturbados pela pandemia COVID-19, e que a animação sociocultural não é uma delas, confirmando a perspectiva de Jacob (2007) segundo a qual “a animação é sempre o ‘parente pobre’ das prioridades das instituições, sejam públicas ou privadas com e sem fins lucrativos. Estas dirigem os seus recursos (...) principalmente para a higiene, saúde e alimentação do idoso, e então se sobrar tempo e alguns meios preocupam-se com a animação. Esta é sempre considerada secundária e sem grande validade. (...)” (p.9).

Estamos a assistir ao envelhecimento da população e simultaneamente verifica-se o aumento das respostas sociais dedicadas à terceira idade. Contudo, cada vez mais existe a preferência, por parte dos idosos, de permanecerem nas suas próprias casas, no conforto do seu lar, tendo assim havido um aumento da procura do Serviço de Apoio Domiciliário, e consequentemente o aparecimento de mais respostas sociais neste aspeto.

Uma vez que este serviço é caracterizado pela prestação de cuidados individualizados no domicílio, atualmente é direcionado à satisfação das necessidades básicas. Embora agregue diversos tipos de cuidados, verifica-se que o menos usual é a prestação de atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer e cultura.

No entanto, tal como é defendido pela OMS (1999) ter saúde não é apenas a ausência de doença, é um estado de completo de bem-estar físico, mental e social. A integração e o apoio social são essenciais para as pessoas idosas, oferecendo-lhes recursos emocionais e práticos e participação ativa. E é neste sentido que surge a importância da animação sociocultural pois “(...) se a animação for encarada ao nível dos outros serviços pode contribuir, e muito, para o cuidado do idoso e para a melhoria da sua qualidade devida” (Jacob, 2007, p.9), e assim surge este projeto.

O Projeto de Criação de um Núcleo de Voluntariado no Serviço de Apoio Domiciliário tenta dar uma resposta a esta carência de estimulação social, sendo que se debruça sobre a problemática da falta de acompanhamento recreativo no SAD, estando assente como objetivo principal a implementação de atividades de animação sociocultural com um conjunto de clientes do serviço por parte de voluntários, tendo como premissas os benefícios associados para o serviço, clientes e voluntários.

O desenho deste projeto levou-me, enquanto mestranda, a um processo de reflexão perspetivando de forma diferente um contexto profissional que já conhecia. Na formação académica inicial – educação social, tive formação em animação sociocultural, mas sempre numa perspetiva de comunidade e/ou trabalho com grupos, nunca tendo tido oportunidade de explorar a animação com uma abordagem individual, descobrindo as potencialidades de uma pessoa no contexto domiciliário.

Para a realização deste projeto foi tido em conta uma realidade rural, numa área geográfica bastante ampla e isolada, e tendo presente o momento dos primeiros encontros com os clientes, aquando dos inquéritos, foi possível perceber a necessidade de existir alguém, simplesmente para conversar.

Infelizmente, devido a constrangimentos por parte da instituição, valorizando-se primordialmente as atividades assistencialistas do serviço, e o pouco tempo disponível, em tempos de pandemia não houve possibilidade de implementação do projeto desenhado dentro dos prazos de realização do Mestrado, não sendo assim possível apresentar resultados e efeitos do projeto.

Pretende-se assim que, num futuro próximo, o projeto desenhado possa ser posto em prática, tendo em conta as potencialidades associadas à animação sociocultural, o interesse e a motivação demonstrada pelos clientes e os benefícios do projeto para os voluntários também, que, sendo jovens, lhes permite desenvolver competências multidisciplinares que lhes serão úteis em vários aspetos da sua vida futura e do seu desenvolvimento enquanto adultos integrados na sociedade. A implementação do Projeto e o estudo dos respetivos resultados e efeitos poderá ser posteriormente objeto de um artigo científico que venha complementar este trabalho, descrevendo benefícios, para as organizações de economia social, que visam o bem-estar da população sénior, do recurso a um núcleo de voluntários, gerido de uma forma independente, otimizando assim a gestão de recursos humanos e a melhoria dos serviços prestados aos seus clientes.

## Bibliografia

- APDASC (2010) *Estatuto da Carreira Profissional do Animador/a Sociocultural*, acessado através do link <https://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063484d364c793968636d356c6443397a6158526c6379395953565a4d5a5763765647563464473947615735686246426c64476c6a6232567a4c324669593249335a4463314c54526b595463744e4464685a6931684e7a55794c575a6c5a5441774e44566c4e324a6c4e5335775a47593d&fich=abcb7d75-4da7-47af-a752-fee0045e7be5.pdf&Inline=true>
- Badesa, S. (1995), *Perfil del Animador Sociocultural*, Narcea, Madrid, p.75-82, in Balola, T. (2010) *Redes Comunitárias de Animação Sociocultural a partir dos Centros de Dia e Lares da Terceira Idade* – dissertação para obtenção do grau de mestre em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local.
- Balola, T. (2010) *Redes Comunitárias de Animação Sociocultural a partir dos Centros de Dia e Lares da Terceira Idade* – dissertação para obtenção do grau de mestre em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local, acessado através do link <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/8397>, consultado a 14 de outubro de 2021
- Batista, A (2014), *Animação e Animadores Socioculturais: incertezas e controvérsias de uma ocupação profissional*, pp. 39-60 in C. Tomás & C Gonçalves (org.) (2014), *Atas do VI Encontro do CIED – I Encontro Internacional em Estudos Educacionais. Avaliação: Desafios e Riscos*, acessado através do link <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/3547/1/Atas%20VI%20Encontro%20do%20CIED%203.%202014.pdf>
- Bonfim C., Veiga S. (1996) *Serviços de Apoio Domiciliário (Condições de implantação, localização, instalação e funcionamento)*, Direcção-Geral da Acção Social, Núcleo de Documentação Técnica e Divulgação, consultada através do link [https://www.seg-social.pt/documents/10152/13331/Servi%C3%A7o\\_apoio\\_domiciliario/12afb8f8-6217-47f4-90db-4acd97ef1e9a/12afb8f8-6217-47f4-90db-4acd97ef1e9a](https://www.seg-social.pt/documents/10152/13331/Servi%C3%A7o_apoio_domiciliario/12afb8f8-6217-47f4-90db-4acd97ef1e9a/12afb8f8-6217-47f4-90db-4acd97ef1e9a) a 14 de outubro de 2021
- Botas, D. (2016), *Contributo das Atividades de Animação Sociocultural nos Idosos em Serviço de Apoio Domiciliário*, dissertação para obtenção do grau de mestre em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, Escola Superior de Educação e Ciências

Sociais de Leiria, acessido através do link [https://iconline.iplleiria.pt/bitstream/10400.8/1926/1/Dissertac%cc%a7a%cc%83o\\_DoraBotas.pdf](https://iconline.iplleiria.pt/bitstream/10400.8/1926/1/Dissertac%cc%a7a%cc%83o_DoraBotas.pdf)

Cabral, A. (1971), *Dicionário de psicologia e psicanálise*. Rio de Janeiro: Expressão e Cultura

Caeiro, J. M. C. (2008). *Economia social: conceitos, fundamentos e tipologia*. Revista Katálysis. Florianópolis v. 11 n. 1 p. 61-72 jan./jun. 2008, acessido através do link <https://dialnet.unirioja.es>

CASES (2019) *Guia Prático da Economia Social*, acessido através do link [https://www.cases.pt/wpcontent/uploads/2019/09/Guia\\_Pr%C3%A1tico\\_da\\_Economia\\_Social.pdf](https://www.cases.pt/wpcontent/uploads/2019/09/Guia_Pr%C3%A1tico_da_Economia_Social.pdf), consultado a 1 de setembro de 2021

Decreto-Lei n.º 389/99, de 30 de setembro (1999), publicado em Diário da República n.º 229/1999, Série I-A de 1999-09-30, páginas 6694 – 6698, acessido através do link <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/389-1999-667920>

ENEAS (2017) *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 - Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016)*, acessido através do link <https://www.anmp.pt/wp-content/uploads/2020/03/198a.pdf>

Fernandes, S. (s.d.) *Manual de Apoio na Gestão do Voluntariado*. VOAHR, acessido através do link <https://www.fea.pt/files/1b32c640ea07143772b1a8a36358a7748a3410cc.pdf>, a 18 de dezembro de 2021

Firmino, H. (2006), *Psicogeriatría*, Edições Almedina

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Fontes, R. (s.d.) *O Animador Sociocultural: agente de democracia participativa*. (pp. 107-116). In C. Cebolo, J. Pereira & M. Lopes (coords), *Animação Sociocultural – Intervenção e Educação Comunitária: Democracia, Cidadania e Participação* Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

GEP/MTSSS (coord.), (2019). *Carta Social - Rede de serviços e equipamentos - Relatório 2019*. Coord. GEP/MTSSS, Colab. ISS, IP; SCML e CPL, acessido através do link <https://www.cartasocial.pt/documents/10182/13834/csocial2019.pdf>

GEP/MTSSS (coord.), (2020). *Carta Social - Rede de serviços e equipamentos - Relatório 2020*, Colab. ISS, IP; SCML e CPL, acessido através do link <http://www.gep.mtsss.gov.pt/documents/10182/81866/csocial2020.pdf/df44fadb-b9d1-40e6-af40-0bb96ead158f>

GEP/MTSSS (coord.), (2020a) *Carta Social - Rede de serviços e equipamentos sociais – Análise por área de intervenção 2010 – 2020*, acessido através do link <https://www.cartasocial.pt/sintese#>

INE. (2019a). *Conta Satélite da Economia Social*. Acessido através do link [https://cases.pt/wp-content/uploads/2019/07/19ContaSatEconSocial\\_2016.pdf](https://cases.pt/wp-content/uploads/2019/07/19ContaSatEconSocial_2016.pdf)

INE. (2019b). *Inquérito ao Trabalho Voluntário 2018*. Acessido através do link [https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=379956338&DESTAQUESmodo=2](https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=379956338&DESTAQUESmodo=2), a 15 de outubro de 2021

INE. (2022). *Censos 2021*. Acessido através do link [https://www.ine.pt/scripts/db\\_censos\\_2021.html](https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html), a 15 de outubro de 2021

Instituto da Segurança Social (2021), consultado através do link <https://www.seg-social.pt/idosos>, a 14 de outubro de 2021

Jacob, L. (2007), *Animação de Idosos – atividades*. Coleção Idade do Saber. Ambar

Jacob, L.; Santos, E.; Pocinho, R. & Fernandes H., (2013). *Envelhecimento e economia social: perspetivas atuais*. Viseu: Psicossoma

Jacob, L. (2020). *Evolução do Voluntariado em Portugal (2002-2020)*. Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Vol. 8, N. ° 2, 2020, pp.157-168, Santarém, acessido através do link <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/20674/15456> e consultado a 06 de dezembro de 2021

Jeantet, Thierry (2002), *A Economia Social Europeia*, Lisboa, Edições Poseidon, pp. 5-35 – slides da unidade curricular de Enquadramento de Economia Social (2019/2020), Mestrado de Gestão de Organizações de Economia Social

Lei n.º 30/2013 de 8 de maio: Diário da República n.º 88/2013, Série I de 2013-05-08, Assembleia da República. Acedido a 20 de maio de 2021 através do link <https://dre.pt/pesquisa//search/260892/details/normal?q=Lei+n.%C2%BA%2030%2F2013%2C%20de+8+de+maio>

Lei n.º 71/98, de 3 de novembro (1998), publicado em Diário da República n.º 254/1998, Série I-A de 1998-11-03, páginas 5694 – 5696, acedido através do link <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/71-1998-223016>

Lopes, M. S. (coord.), (2011). *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*, colab. Universidade do Minho. - 1ª ed. - Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

Marques, M. (2016). *As motivações para o voluntariado. Estudo exploratório numa amostra de estudantes do ensino superior politécnico*. dissertação para obtenção do grau de mestre em Comunicação Organizacional Cidadania, Confiança e Responsabilidade Social, Departamento de Comunicação e Ciências Empresariais da Escola Superior de Educação de Coimbra, acedido através do link [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/14831/1/MARIA\\_MARQUES.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/14831/1/MARIA_MARQUES.pdf), consultado a 14 de novembro de 2021

Miguel, A. (2013). *Gestão Moderna de Projetos. Melhores Técnicas e Práticas*. 7.ª edição Atualizada e Aumentada. Lisboa: FCA-Editora de Informática

Nora, R. (2014). *Terceiro Setor e Inovação Social*, dissertação para obtenção do grau de mestre em Gerontologia Social, Instituto Superior Bissaya Barreto. Disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/28884/1/Terceiro%20Sector%20e%20Inova%C3%A7%C3%A3o%20Social.pdf>

OMS (2015) *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*, acedido através do link [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf?sequence=6](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6)

Osório, A. (2008). *A Animação Sociocultural na Terceira Idade*. (pp. 207-219) in Lopes, M. (coord.) et al, (2008). *A Animação Sociocultural e os Desafios do Séc. XXI*, Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

Pitacas, J., (2020). *Economia social numa visão plural*. Lisboa: Aos Papéis.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. 2.<sup>a</sup> Edição. Lisboa: Gradiva.

Sá, I. & Lopes, M., (2008). História breve das misericórdias portuguesas: 1498-2000. Imprensa da Universidade de Coimbra. <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0420-6>

Serapioni, M., Ferreira, S., & Lima, T. M. (2013). *Voluntariado em Portugal: contextos, atores e práticas*. Lisboa: Fundação Eugénio de Almeida. acedido através do link [https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/44013/1/Voluntariado%20em%20Portugal\\_Contextos%2c%20Atores%20e%20Pr%c3%a1ticas.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/44013/1/Voluntariado%20em%20Portugal_Contextos%2c%20Atores%20e%20Pr%c3%a1ticas.pdf) e consultado a 06 de dezembro de 2021

Serrano, G. P. (1997). *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. In Trilla, J. (coord.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.

Serviço Nacional de Saúde (2022) *Guias da saúde – A solidão e o isolamento social*, acedido através do link <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/>

Tost, N. (2008). *Voluntariado e Animação Sociocultural*. (pp. 143-147) in Lopes, M. (coord.) et al, (2008). *A Animação Sociocultural e os Desafios do Séc. XXI*, Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

Úcar, X. (1992). *La Animación Sociocultural*. Barcelona: CEAC. – (2004). *A avaliação da Animação Sociocultural*, in Trilla, J. (coord.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.

World Health Organization, acedido através do link <https://www.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/ageing-data>, 16 de outubro de 2021

## **Anexos**

### **Anexo 1: Termo de consentimento informado**

#### **Termo de consentimento informado**

No âmbito do Mestrado em Gestão de Organizações de Economia, a investigadora encontra-se a desenvolver um projeto denominado “Projeto de Criação de um Núcleo de Voluntariado no Serviço de Apoio Domiciliário de IPSS do concelho de Tomar: Benefícios para Clientes, Voluntários e Instituição”, que tem como objetivo principal a implementação de atividades de animação sociocultural a um conjunto de clientes do serviço de apoio domiciliário por parte de voluntários, de forma a determinar quais as vantagens para os clientes, voluntários e para a própria instituição de usufruírem de um núcleo de voluntários de animação sociocultural, sendo este agregado aos SAD.

Para tal, solicito a sua participação no preenchimento de um breve questionário.

É importante que leia atentamente e responda a todas as questões, sendo que a participação nesta investigação tem um carácter voluntário, pelo que pode negá-la ou decidir interromper o preenchimento do questionário, a qualquer momento, se assim o entender.

Todos os dados recolhidos são anónimos e confidenciais.

Se pretender algum esclarecimento sobre este estudo, por favor contacte a investigadora Mélima Rodrigues pelo e-mail: [melinarodrigues\\_19@hotmail.com](mailto:melinarodrigues_19@hotmail.com)

Tendo tomado conhecimento sobre a informação acerca do estudo, declaro que aceito participar voluntariamente no estudo e autorizo a recolha de dados para os fins da pesquisa.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

\_\_\_\_\_  
Assinatura do inquirido

**Anexo 2:** Entrevista semiestruturada à Coordenadora do SAD - Diagnóstico

<b>Perguntas</b>	<b>Tópicos/Conteúdos</b>	<b>Objetivos específicos</b>
1. Habilitações académicas	Dados gerais	
2. Função desempenhada no SAD		
3. Quais são os serviços disponíveis utilizados maioritariamente pelos clientes?	Caracterização do SAD	Identificar, analisar e avaliar o serviço onde se insere o projeto
4. Existe o serviço de animação sociocultural disponível no SAD?		
4.1. Caso não haja, pode identificar, o que considera para si, serem as principais causas para que isso aconteça?		
5. Quantos clientes usufruem do SAD?	Caracterização dos clientes que usufruem do serviço	Identificar e analisar as características dos clientes do serviço
6. Quantos são os clientes:		
6.1. Totalmente dependentes 6.2. Dependentes 6.3. Independentes		

<p>7. Caracterização da zona de residência<sup>47</sup> dos clientes:</p> <p>a) Área predominantemente urbana</p> <p>b) Área meramente urbana</p> <p>c) Área predominantemente rural</p> <p>d) Lugar</p>		
<p>8. Média de idades dos clientes do SAD:</p> <p>a) Entre 55 - 60 anos</p> <p>b) Entre 61 – 70 anos</p> <p>c) Entre 71 – 80 anos</p> <p>d) Entre 81 – 90 anos</p> <p>e) Superiores a 91 anos</p>		

<sup>47</sup> **Área predominantemente urbana-** 1) área em espaço de ocupação predominantemente rural não ultrapassa 50% da área total da freguesia; 2) a freguesia integra a sede da Câmara Municipal e tem uma população residente superior a 5.000 habitantes; 3) a freguesia integra total ou parcialmente um lugar com população residente igual ou superior a 5 000 habitantes, sendo que o peso da população do lugar no total da população residente na freguesia ou no total da população residente no lugar, é igual ou superior a 50%.

**Área meramente urbana -** 1) o maior valor da média entre o peso da população residente na população total da freguesia e o peso da área na área total da freguesia corresponde a Espaço Urbano, sendo que o peso da área de espaço de ocupação predominantemente rural ultrapassa 50% da área total da freguesia; 2) o maior valor da média entre o peso da população residente na população total da freguesia e o peso da área na área total da freguesia corresponde a espaço urbano em conjunto com espaço semiurbano, sendo que o peso da área de espaço de ocupação predominantemente rural não ultrapassa 50% da área total da freguesia; 3) a freguesia integra a sede da Câmara Municipal e tem uma população residente igual ou inferior a 5.000 habitantes; 4) a freguesia integra total ou parcialmente um lugar com população residente igual ou superior a 2.000 habitantes e inferior a 5 000 habitantes, sendo que o peso da população do lugar no total da população residente na freguesia ou no total da população residente no lugar, é igual ou superior a 50%.

**Área predominantemente rural-** Freguesia não classificada como "Área Predominantemente Urbana" nem "Área Mediamente Urbana"

**Lugar** – Aglomerado populacional com dez ou mais alojamentos destinados à habitação de pessoas e com uma designação própria, independentemente de pertencer a uma ou mais freguesias.

**Fonte:** Instituto Nacional de Estatísticas, através do link <https://smi.ine.pt/Versao/Details/3485>, consultado a 27 de dezembro de 2021

<p>9. Considera benéfico para a instituição, recorrer um núcleo de voluntários para ações de animação sociocultural? Porquê?</p> <p>10. Considera benéfico para os clientes, que o SAD usufrísse do serviço de animação sociocultural? Porquê?</p>	<p>Conhecimento a cerca da opinião relativamente ao objetivo do projeto</p>	<p>Identificar as motivações para implantação do projeto e possíveis constrangimentos</p>
--	---	---

**Anexo 3:** Inquérito por questionário à Coordenadora do SAD – Avaliação

Perguntas	Tópicos/Conteúdos	Objetivos específicos
<p>1. Classifique de que forma considera que o projeto beneficiou a <b>instituição</b>, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p> <p>2. Classifique de que forma considera que o projeto beneficiou os <b>clientes</b>, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p>	<p>Avaliação dos benefícios na perspetiva da coordenadora do serviço</p>	<p>Clarificar de que forma, a coordenadora, considera que o projeto foi benéfico</p>
<p>3. Classifique o quão benéfico seria, para a <b>instituição</b>, continuar com o projeto, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p> <p>4. Classifique o quão benéfico seria, para os <b>clientes</b>, continuar com o projeto, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f) – Extremamente Benéfico</p>	<p>Avaliação dos benefícios na perspetiva da coordenadora do serviço, relativamente à continuação do projeto.</p>	<p>Clarificar de que forma, a coordenadora, considera que o projeto seria benéfico a longo prazo e se a instituição beneficiou pelo recurso aos voluntários.</p>

<p>5. Classifique de que forma, o recurso a voluntários, beneficiou a instituição, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p>		
<p>6. Classifique o quão benéfico seria, para a <b>instituição</b>, continuar com o projeto, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p> <p>7. Classifique o quão benéfico seria, para os <b>clientes</b>, continuar com o projeto, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p> <p>8. Classifique de que forma, o recurso a voluntários, beneficiou a instituição, sendo:</p> <p>a)– Em nada  b)– Pouco Benéfico  c)– Indiferente  d)– Muito Benéfico  e)– Bastante Benéfico  f)– Extremamente Benéfico</p>	<p>Avaliação dos benefícios na perspectiva da coordenadora do serviço, relativamente à continuação do projeto.</p>	<p>Clarificar de que forma, a coordenadora, considera que o projeto seria benéfico a longo prazo e se a instituição beneficiou pelo recurso aos voluntários.</p>

<p>9. Classifique, na sua perspetiva, qual a probabilidade do SAD adquirir a ASC como um novo serviço pago, a prestar aos seus clientes, sendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) – Nada Provável</li> <li>b) – Pouco Provável</li> <li>c) – Indiferente</li> <li>d) – Muito Provável</li> <li>e) – Bastante Provável</li> <li>f) – Extremamente Provável</li> </ul> <p>10. Se o projeto fosse financiado/comparticipado por fundos públicos qual a probabilidade, na sua perspetiva, de este ter continuação na instituição, sendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) – Nada Provável</li> <li>b) – Pouco Provável</li> <li>c) – Indiferente</li> <li>d) – Muito Provável</li> <li>e) – Bastante Provável</li> <li>f) – Extremamente Provável</li> </ul>	<p>Perspetivas futuras em relação ao projeto</p>	<p>Clarificar se há possibilidade na continuação do projeto</p>
---	--	---

**Anexo 4:** Inquérito por questionário aos clientes-participantes– Diagnóstico

Perguntas	Tópicos/Conteúdos	Objetivos específicos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sexo</li><li>2. Idade</li><li>3. Estado Civil<ol style="list-style-type: none"><li>a) Solteiro/a</li><li>b) Casado/a</li><li>c) Separado/a</li><li>d) Divorciado/a</li><li>e) Viúvo/a</li></ol></li></ol>	Dados gerais	Caracterização do cliente
<ol style="list-style-type: none"><li>4. Habilitações académicas<ol style="list-style-type: none"><li>a) Sem escolaridade</li><li>b) Ensino primário (1.º ciclo)</li><li>c) Ensino Básico (2º ciclo)</li><li>d) Ensino Secundário (3º ciclo)</li><li>e) Ensino Superior</li></ol></li><li>5. Sabe ler?<ol style="list-style-type: none"><li>a) Sim</li><li>b) Não</li></ol></li><li>6. Sabe escrever?<ol style="list-style-type: none"><li>a) Sim</li><li>b) Não</li></ol></li></ol>	Literacia	Independentemente das habilitações académicas, avaliar a capacidade de leitura e escrita do cliente

<p>7. Zona de residência<sup>48</sup>:</p> <p>a) Área predominantemente urbana</p> <p>b) Área meramente urbana</p> <p>c) Área predominantemente rural</p> <p>d) Lugar</p> <p>8. Vive:</p> <p>a) Sozinho/a</p> <p>b) Acompanhado/a</p> <p>9. Costuma falar/estar com a sua família regularmente?</p> <p>a) Nunca</p> <p>b) Poucas vezes</p> <p>c) Algumas vezes</p> <p>d) Muitas vezes</p> <p>e) Sempre</p>	<p>Caracterização social</p>	<p>Identificar, analisar e avaliar a vida social do cliente tendo em conta as suas interações sociais e no seio da comunidade e compreender de que forma ocupa os seus tempos livres; perceber se as atividades de animação sociocultural iriam beneficiar o cliente</p>
--	------------------------------	--

<sup>48</sup> **Área predominantemente urbana**- 1) área em espaço de ocupação predominantemente rural não ultrapassa 50% da área total da freguesia; 2) a freguesia integra a sede da Câmara Municipal e tem uma população residente superior a 5.000 habitantes; 3) a freguesia integra total ou parcialmente um lugar com população residente igual ou superior a 5 000 habitantes, sendo que o peso da população do lugar no total da população residente na freguesia ou no total da população residente no lugar, é igual ou superior a 50%.

**Área meramente urbana** - 1) o maior valor da média entre o peso da população residente na população total da freguesia e o peso da área na área total da freguesia corresponde a Espaço Urbano, sendo que o peso da área de espaço de ocupação predominantemente rural ultrapassa 50% da área total da freguesia; 2) o maior valor da média entre o peso da população residente na população total da freguesia e o peso da área na área total da freguesia corresponde a espaço urbano em conjunto com espaço semiurbano, sendo que o peso da área de espaço de ocupação predominantemente rural não ultrapassa 50% da área total da freguesia; 3) a freguesia integra a sede da Câmara Municipal e tem uma população residente igual ou inferior a 5.000 habitantes; 4) a freguesia integra total ou parcialmente um lugar com população residente igual ou superior a 2.000 habitantes e inferior a 5 000 habitantes, sendo que o peso da população do lugar no total da população residente na freguesia ou no total da população residente no lugar, é igual ou superior a 50%.

**Área predominantemente rural**- Freguesia não classificada como "Área Predominantemente Urbana" nem "Área Mediamente Urbana"

<p>10. Costuma encontrar-se com amigos/vizinhos?</p> <p>a) Nunca</p> <p>b) Poucas vezes</p> <p>c) Algumas vezes</p> <p>d) Muitas vezes</p> <p>e) Sempre</p> <p>11. Sente-se sozinho?</p> <p>a) Nunca</p> <p>b) Poucas vezes</p> <p>c) Algumas vezes</p> <p>d) Muitas vezes</p> <p>e) Sempre</p> <p>12. Como ocupa os seus tempos livres?</p> <p>a) Televisão</p> <p>b) Caminhadas</p> <p>c) Música</p> <p>d) Ler</p> <p>e) Compras</p> <p>f) Agricultura</p> <p>g) Outras _____</p>		
---	--	--

---

**Lugar** – Aglomerado populacional com dez ou mais alojamentos destinados à habitação de pessoas e com uma designação própria, independentemente de pertencer a uma ou mais freguesias.

**Fonte:** Instituto Nacional de Estatísticas, através do link <https://smi.ine.pt/Versao/Detalhes/3485>, consultado a 27 de dezembro de 2021

<p>13. Gostava de fazer parte de um grupo de atividades – p.e. 1x/semana?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não, porque _____</p> <p>14. Gostava de receber um/a voluntário/a em sua casa para fazer atividades apenas consigo?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não, porque _____</p> <p>15. Qual seria a sua disponibilidade para receber um/a voluntário/a em sua casa para a realização das ações?</p> <p>a) 1x/semana</p> <p>b) 2x/semana</p> <p>c) 3x/semana</p> <p>15.1. Que tipo de atividades gostava de fazer com este/a voluntário/a?</p> <p>a) Jogar às cartas</p> <p>b) Jogos de tabuleiro</p> <p>c) Conversar</p> <p>d) Ver filmes/tv</p> <p>e) Ler</p> <p>f) Passear</p> <p>g) Fazer puzzles</p> <p>h) Ginástica</p> <p>i) Outra: _____</p>	<p>Motivação/contratempos à iniciação das ações de voluntariado;</p>	<p>Compreender de que forma o cliente está disponível para participar no projeto e quais as suas expectativas; tipos de atividades futuras a propor (Estimulação cognitiva; Estimulação sensorial; Estimulação motora fina; Estimulação motora grossa; Atividades do âmbito cultural; Atividades do âmbito artístico; entre outras.)</p>
--	--	--

**Anexo 5:** Inquérito por questionário aos clientes-participantes – Avaliação

Perguntas	Tópicos/Conteúdos	Objetivos específicos
<p>1. Gostou de receber o/a nosso/o voluntario/a em sua casa?</p> <p>2. Quais das seguintes emoções <b>sentiu anteriormente</b> às ações com o/a voluntario/a? (min. 2)</p> <p>a) Nervosismo</p> <p>b) Felicidade</p> <p>c) Angústia</p> <p>d) Entusiasmo</p> <p>e) Medo</p> <p>f) Ansiedade</p> <p>3. Quais das seguintes emoções <b>sentiu durante</b> as atividades? (min.3)</p> <p>a) Alegria</p> <p>b) Tristeza</p> <p>c) Entusiasmo</p> <p>d) Medo</p> <p>e) Aceitação</p> <p>f) Tédio</p> <p>g) Afeto</p> <p>h) Ansioso</p> <p>i) Bem-estar</p> <p>j) Frustração</p> <p>k) Motivado</p> <p>l) Vergonha</p> <p>m) Gratidão</p> <p>n) Satisfação</p> <p>o) Angústia</p> <p>p) Stress</p>	<p>Avaliação da satisfação dos clientes em relação ao projeto e quais os sentimentos associados às ações de voluntariado</p>	<p>Clarificar e avaliar se o projeto satisfaz/beneficiou os clientes</p>

<p>4. Como classifica as atividades que se realizaram?</p> <p>1 – Nada importantes</p> <p>2 – Pouco importantes</p> <p>3 – Indiferente</p> <p>4 – Importantes</p> <p>5 – Bastante importantes</p> <p>6 – Extremamente importante</p>		
<p>5. Gostaria de ter recebido a visita do/a voluntário/a durante mais dias ao longo da semana?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não</p> <p>6. Preferia ter conhecido mais voluntários (sistema de rotação)?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não</p> <p>7. Recomendaria este projeto aos seus amigo/familiares/vizinhos?</p> <p>a. Sim</p> <p>b. Não, porquê?</p>	<p>Avaliação da satisfação dos clientes em relação à duração do projeto</p>	<p>Clarificar e avaliar se o projeto satisfaz, em relação à duração, as necessidades e preferências dos clientes</p>
<p>8. Se estas atividades fizessem parte de um dos serviços prestados no apoio domiciliário, contrataria este serviço?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não</p> <p>9. Se sim, estaria disposto a pagar uma pequena percentagem para usufruir deste serviço?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não</p>	<p>Perspetivas futuras em relação ao projeto, na perspectiva dos clientes</p>	<p>Clarificar se há necessidade para a continuação do projeto</p>

**Anexo 6:** Inquérito por questionário aos voluntários – Diagnóstico

Perguntas	Tópicos/Conteúdos	Objetivos específicos
<p>1. Sexo</p> <p>2. Idade</p> <p>3. Habilitações académicas (concluídas):</p> <p>a) Nenhuma</p> <p>b) Ensino primário (1.º ciclo)</p> <p>c) Ensino Básico (2º ciclo)</p> <p>d) Ensino Secundário (3º ciclo)</p> <p>e) Ensino Superior</p> <p>4. Situação profissional:</p> <p>a) Desempregado/a</p> <p>b) Reformado/a</p> <p>c) À procura do primeiro emprego</p> <p>d) Empregado/a conta própria</p> <p>e) Empregado/a conta de outrem</p> <p>f) Estudante</p> <p>g) Trabalhador-estudante</p>	Dados gerais	Caracterização dos voluntários
<p>5. Tem experiência com pessoas em situações de vulnerabilidade social, em específico idosos (isolados, défice cognitivo/físico, dependentes)?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não</p> <p>6. Já alguma vez participou em ações de voluntariado?</p> <p>a) Sim</p> <p>b) Não (passe para a pergunta 10)</p> <p>7. Se sim, há quanto tempo é voluntário?</p> <p>a) Menos de 6 meses</p> <p>b) De 6 meses a 12 meses</p> <p>c) De 13 meses a 24 meses</p> <p>d) Mais de 24 meses</p>	Experiência anterior	Analisar a experiência anterior do/a voluntário/a

<p>8. Se sim, diga das seguintes quais as organizações com quem colaborou:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Banco de Voluntariado Local</li> <li>b) ONG</li> <li>c) IPSS</li> <li>d) Outra: _____</li> </ul> <p>9. Quanto tempo durou a última ação de voluntariado em que participou??</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Menos de 1 semana</li> <li>b) Menos de 1 mês</li> <li>c) 1 - 3 meses</li> <li>d) 4 - 6 meses</li> <li>e) Voluntário permanente numa associação/instituição</li> </ul>		
--	--	--

<p>10. Dos motivos abaixo descritos, indique o grau de importância para a sua decisão em ser voluntário/a neste projeto, sendo 1 – Nada importante; 2 – Pouco importante; 3 – Indiferente; 4 – Importante; 5 – Bastante importante; 6 – Extremamente importante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O voluntariado pode ajudar-me a arranjar emprego</li> <li>• Os meus amigos também são voluntários</li> <li>• Estou preocupado/a com a questão do isolamento/solidão dos idosos</li> <li>• As pessoas que me são próximas querem que me voluntarie</li> <li>• O voluntariado faz-me sentir importante</li> <li>• As pessoas que conheço têm em comum o interesse pelo serviço à comunidade</li> <li>• O voluntariado faz-me sentir bem comigo próprio/a</li> <li>• Enquanto voluntário/a sinto-me menos só</li> <li>• Posso fazer novos contactos que podem ajudar no meu percurso profissional</li> <li>• O voluntariado aumenta a minha autoestima</li> <li>• O voluntariado permite-me obter uma nova perspetiva da realidade</li> <li>• O voluntariado permite-me explorar diferentes opções profissionais</li> <li>• Sinto compaixão pelos mais necessitados</li> <li>• O voluntariado permite-me conhecer outras pessoas</li> </ul>	<p>Motivação para o projeto</p>	<p>Identificar e analisar as motivações do/a participante nas ações de voluntariado do projeto</p>
---	---------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• O voluntariado permite-me aprender através de experiência direta</li> <li>• Sinto que é importante ajudar os outros</li> <li>• O voluntariado ajuda-me a abstrair dos meus problemas pessoais</li> <li>• O voluntariado vai ajudar-me a ter êxito na minha profissão</li> <li>• Posso fazer algo por uma causa que é importante para mim</li> <li>• Posso aprender a lidar com um público mais variado</li> <li>• O voluntariado faz-me sentir útil</li> </ul>		
<p>11. Quantas <b>horas semanais</b> está disponível para dedicar às ações de voluntariado?</p> <p style="padding-left: 40px;">9.1.1h-2h</p> <p style="padding-left: 40px;">9.2.2h-3h</p> <p>12. Quais as expectativas em relação a esta ação de voluntariado?</p> <p>R: _____</p>	Expectativa e disponibilidade	Perceber quais as expectativas do/a voluntario/a em relação ao projeto, e qual a sua disponibilidade para as ações de voluntariado

**Anexo 7:** Inquérito por questionário aos voluntários – Avaliação

Perguntas	Tópicos/Conteúdos	Objetivos específicos
<p>1. Indique o grau de satisfação relativamente aos aspetos abaixo indicados, com base na sua participação no Núcleo de Voluntários do SAD, sendo: 1 – Nada Satisfeito; 2 – Pouco Satisfeito; 3 – Indiferente; 4 – Satisfeito; 5 – Bastante Satisfeito; 6 – Extremamente Satisfeito</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com o reconhecimento recebido</li> <li>• Com a variedade de atividades que implementei</li> <li>• Com os frutos que obtive das minhas intervenções</li> <li>• Com o apoio que recebi para desenvolver as minhas intervenções</li> <li>• Com a informação prévia às ações de voluntariado que recebi</li> <li>• Com a informação que recebi durante o decorrer do projeto</li> <li>• Com a organização do projeto</li> <li>• Com a comunicação que existiu com os outros voluntários</li> <li>• Com a comunicação que existiu com a responsável pelo projeto</li> <li>• Com as responsabilidades que me deram durante as ações de voluntariado               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com o feedback que recebi sobre o meu desempenho</li> </ul> </li> </ul>	<p>Avaliação do projeto por parte dos voluntários</p>	<p>Identificar e analisar o grau de satisfação dos participantes em relação ao projeto (organização, desenvolvimento, intervenções e acompanhamento)</p>

<p>2. Indique relativamente aos aspetos abaixo indicados, com base na sua participação no Núcleo de Voluntários do SAD, sendo: 1 – Nada; 2 – Pouco; 3 – Indiferente; 4 – Um pouco; 5 – Bastante; 6 – Extremamente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divertiu-se na sua experiência enquanto voluntário?</li> <li>• Quão gratificante foi a sua experiência de voluntariado?</li> <li>• Valeu a pena a sua experiência como voluntário no projeto?</li> <li>• Quão importante, considera que foi a sua contribuição para o desenvolvimento do projeto?</li> <li>• Até que ponto sentiu que, através das suas intervenções, os clientes foram beneficiados?</li> </ul>	<p>Avaliação do impacto nos participantes</p>	<p>Identificar e analisar o grau de satisfação dos participantes em relação às ações de voluntariado (experiência/contributo pessoal, intervenções com os clientes)</p>
<p>3. Indique relativamente aos aspetos abaixo indicados, com base na sua participação no projeto, sendo: 1 – Nada provável; 2 – Pouco provável; 3 – Indiferente; 4 – Provável; 5 – Bastante provável; 6 – Extremamente provável</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qual a probabilidade de estar interessado/a em continuar a participar no projeto, caso este se perpetue?</li> <li>• Com base nesta experiência, participaria noutras iniciativas de voluntariado com um público-alvo semelhante?</li> <li>• Com base nesta experiência, participaria noutras iniciativas de voluntariado inseridas num projeto semelhante?</li> </ul>	<p>Avaliação do impacto nos participantes</p>	<p>Perceber de que forma há a possibilidade, por parte dos voluntários, da continuidade do projeto</p>

**Anexo 8:** Grelha de observação das ações

**Voluntário:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_/\_\_/20\_\_

**Duração do encontro:** \_\_

**Atividade(s):** \_\_\_\_\_

**Em relação ao encontro:**

	<b>Sim</b>	<b>Não, porque...</b>
Conseguir realizar a(s) atividade(s) programada(s)		
A(s) atividade(s) decorreram como planeei		
Atingi os objetivos que tinha planeado para este encontro		
O idoso mostrou-se disposto e disponível para o encontro		
O idoso mostrou-se envolvido na(s) atividade(s)		

**Observações gerais:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Anexo 9:** Transcrição da entrevista semiestruturada à Coordenadora do SAD

### **1. Habilitações Académicas**

Licenciatura em Serviço Social.

### **2. Função desempenhada no SAD**

#### **ARTIGO 31.º**

#### **FUNÇÕES DA TÉCNICA SUPERIOR DE SERVIÇO SOCIAL**

##### **1. Em relação à Instituição:**

- a) Na equipa: trabalho programado com a restante equipa, através de reuniões periódicas, da programação de actividades, da tomada de decisões, de acções de formação de pessoal, de acções de sensibilização aos utentes.
- b) No funcionamento: participação nas decisões de alteração de aspectos de funcionamento das respostas sociais, com vista a uma maior eficácia e humanização; incentivo à mudança do instituído sempre que necessário.
- c) Nas actividades: promoção, motivação e participação nas actividades inter e extra instituição, de carácter sócio-recreativo e/ou terapêutico.
- d) Na administração: apoio nas decisões de carácter administrativo através da participação nas tomadas de decisões por meio de pareceres técnicos, bem como no trabalho directo com os utentes, no que se relaciona com a participação financeira; ser co-responsável junto da Direcção pelo dinheiro dos utentes, no caso destes não terem capacidade para tal responsabilidade.
- e) Junto da Direcção: apresentar as questões julgadas pertinentes, com vista a um melhor funcionamento da Instituição; propor sempre que necessário, a

criação de novos sectores ou actividades e aquisição do respectivo equipamento.

2. Em relação ao utente:

- a) Na admissão: elaborar o diagnóstico social através de entrevista, da análise da situação socioeconómica e psicológica, do conhecimento do utente por parte da vida institucional e da articulação com o diagnóstico médico; participar através de parecer técnico no estudo e avaliação dos pedidos de admissão, junto da Direcção; proceder à admissão urgente de utentes com carácter provisório.
- b) No acolhimento: acolher o utente recém-admitido, em colaboração com os restantes elementos da equipa, de forma a proporcionar uma primeira aproximação para a integração e adaptação mútuas.
- c) No processo de integração e adaptação: acompanhamento do utente para garantir um mínimo de segurança psicológica e afectiva, desenvolvido através do trabalho individual e de grupo, de técnicas de motivação para a participação nas diversas actividades, bem como na vida comunitária; organizar e manter actualizado o ficheiro dos utentes, fazendo parte do mesmo toda a documentação específica do serviço de carácter confidencial.
- d) No inter-relacionamento familiar e/ou extra familiar: promover a participação da família e/ou amigos na vida institucional; desbloquear conflitos familiares existentes, através de um trabalho continuado junto do utente e da família.

3. Em relação à Comunidade:

- a) Promover acções tendentes a um verdadeiro intercâmbio com a comunidade e restantes organizações locais;
- b) Motivar a comunidade e fomentar a sua participação adequada na vida institucional.

(documento cedido pela coordenadora do SAD – Código de Conduta da Instituição)

**3. Quais são os serviços disponíveis utilizados maioritariamente pelos clientes?**

“Os serviços mais utilizados são a higiene pessoal e habitacional, tratamento e roupa, apoio psicossocial, refeições, medicamentos e fraldas e transporte.”

#### **4. Existe o serviço de animação sociocultural disponível no SAD?**

“Sim. A Instituição presta o serviço de animação aos utentes de SAD, embora em moldes adaptados pela mesma. Quero com isto dizer que, apesar da Segurança Social estipular que este serviço tem de ser realizado no domicílio dos utentes, a verdade é que optámos por trazer os utentes até às instalações do Lar para, neste espaço e junto com os restantes utentes, poderem desenvolver atividades. Desta forma, acabam por se relacionar e conviver com outras pessoas já que, na sua maioria, residem sozinhos e não mantêm contato com a vizinhança.

Em tempos anteriores à pandemia, mensalmente desenvolvíamos atividades externas, com outros lares e centros de dia do concelho de Tomar e Ferreira do Zêzere e os utentes de SAD também participavam, o que acabava por ser uma forma de conhecerem outras pessoas e outros lugares, assim como vivenciar novas experiências.

Desta forma, o serviço de animação nestes moldes acaba por ser, sem dúvida, uma mais-valia para todos os utentes de SAD.”

#### **4.1. Caso não haja, pode identificar, o que considera para si, serem as principais causas para que isso aconteça?**

“Este serviço não se desenvolve no domicílio dos utentes, de forma individualizada, uma vez que a Instituição tem apenas uma Animadora, o que pressupunha a necessidade de contratação de mais uma profissional e, com isso, um custo acrescido que, no fim, teria de se refletir nas mensalidades dos utentes. Por outro lado, seria necessário dispormos de uma viatura para as deslocações, uma vez que a freguesia é muito grande e os domicílios são distantes uns dos outros.”

#### **5. Quantos clientes usufruem do SAD?**

“Entre 10 e 20 “

#### **6. Quantos são os clientes:**

**6.1. Totalmente dependentes:** 1 (Grau de incapacidade permanente igual ou superior a 60%)

#### **6.2. Dependentes:**

Banho: 7

Vestir-se: 7

Utilização do WC: 7

Mobilidade: 5

Alimentação: 23

Continência: 4

**7. Caracterização da zona de residência dos clientes:**

A zona de residência caracteriza-se ente a zona rural e o lugar.

**8. Média de idades dos clientes do SAD:**

Entre 81 – 90 anos

**9. Considera benéfico para a instituição, recorrer um núcleo de voluntários para ações de animação sociocultural? Porquê?**

“Cada vez mais se fala do voluntariado e da sua importância, mas ainda há muito a fazer para que o mesmo seja reconhecido pela sociedade, como um reforço da cidadania e desenvolvimento. No entanto, muitos projetos se têm desenvolvido no sentido de cultivar na sociedade esta responsabilidade social e incentivar a realização de voluntariado.

No que respeita às IPSS tem-se verificado um aumento da procura de voluntários, como forma de colmatar a enorme dificuldade em recrutar profissionais, essencialmente, na área da saúde e ajudantes da ação direta. Os voluntários podem apoiar e complementar o trabalho desenvolvido pelos serviços, incentivar e executar ações que permitam o desenvolvimento local, promover uma cidadania participativa e sensibilizar a sociedade para a pertinência das ações voluntárias. É exatamente neste sentido, que considero benéfico o recurso da Instituição a um núcleo de voluntários, os quais podem desenvolver várias atividades com os nossos utentes, como apoio nas tarefas diárias, atividades lúdicas, trabalhos manuais, passeios, entre tantas outras coisas, contribuindo para a quebra das rotinas e proporcionando um convívio com pessoas que passam boa parte do seu tempo sozinhas.

O voluntariado seria, igualmente, uma forma de divulgação do trabalho realizado na nossa Instituição, promovendo indiretamente a sensibilização da freguesia e da própria sociedade, para o processo do envelhecimento e de todas as dificuldades que daí advêm, essencialmente, a aceitação por parte da própria pessoa, que muitas vezes assume uma postura de revolta e resistência à prestação de cuidados por terceiros.

Ser voluntário é estar disposto de forma livre, desinteressada e responsável a assumir, gratuitamente o compromisso de partilhar o seu contato humano e a sua boa vontade, em prol do bem-estar dos outros, desempenhando tarefas diferenciadas coadjuvadas por profissionais da Instituição. Desta forma, é um privilégio para qualquer Instituição,

receber voluntários de várias idades, com riqueza cultural, costumes e tradições para uma partilha enriquecedora para todos.”

#### **10. Considera benéfico para os clientes, que o SAD usufrísse do serviço de animação sociocultural? Porquê?**

“Sem dúvida que sim. A animação sociocultural na terceira idade surge como resposta à diminuição da sua atividade e das suas relações sociais. É considerada um fator determinante para a qualidade de vida das pessoas, preservando a sua autonomia e podendo contribuir para um envelhecimento mais ativo e participativo. Isto porque as atividades com os idosos são uma mais-valia a nível de destreza física, do desenvolvimento da capacidade cognitiva, promoção das relações interpessoais e combate à solidão que tantos dizem sentir.

Assim, torna-se imprescindível estabelecer uma relação com os utentes do SAD, que vá para além dos serviços que prestam cuidados básicos como higiene, alimentação e saúde, colocando em prática iniciativas que promovam um melhor envelhecimento, com base nas suas necessidades biopsicossociais.

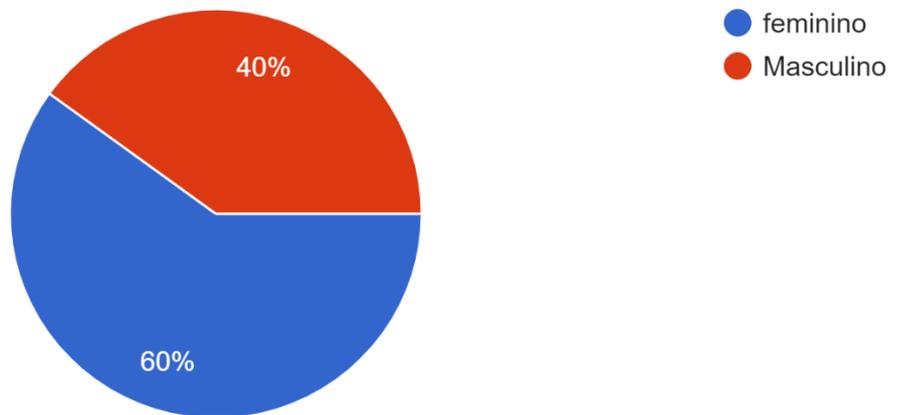
O utente deve ocupar o seu tempo livre com alguma coisa que lhe dê gosto e que o faça sentir-se capaz, desenvolvendo a sua autonomia e fomentando o seu bem-estar, participar em atividades sociais que despertem o seu interesse pela vida, evitando a solidão, a depressão e a rejeição do processo de envelhecimento.

Em muitos casos, o contato dos utentes com os seus familiares é telefónico, o que aumenta a carência de afetos, de contato direto, de diálogo presencial. E é neste sentido que a animação consiste num estímulo permanente da vida mental, física e afetiva do idoso. E sendo um fator determinante para a qualidade de vida das pessoas idosas, a animação torna-se também num elemento decisivo na qualidade de vida de uma Instituição.”

## Anexo 10: Tratamento dos dados relativos aos dos clientes - Diagnóstico

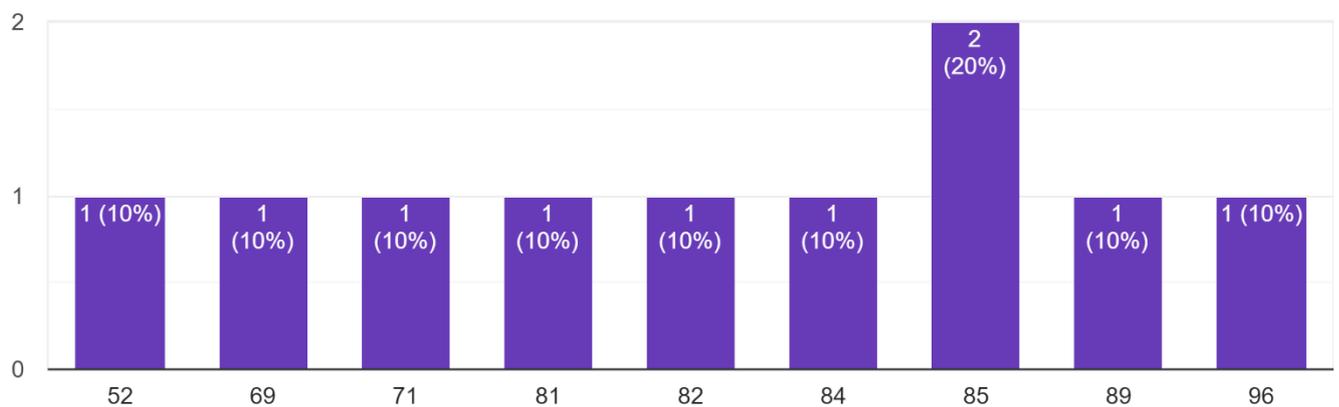
sexo

10 respostas



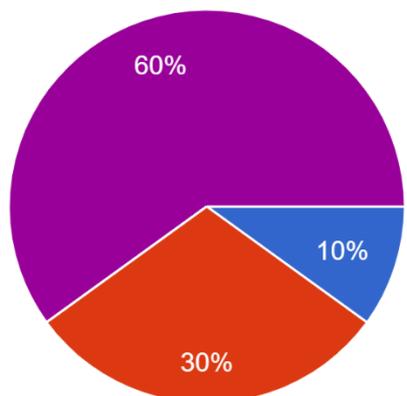
idade

10 respostas



## Estado civil

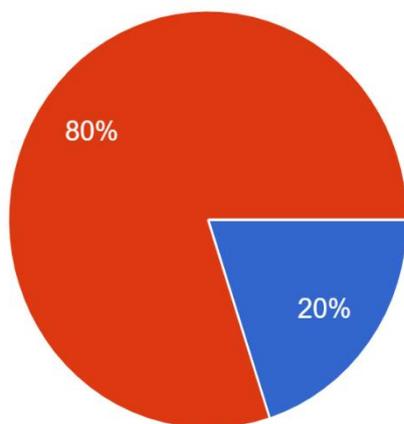
10 respostas



- Solteiro/a
- Casado/a
- Separado/a
- Divorciado/a
- Viúvo/a

## Habilitações académicas

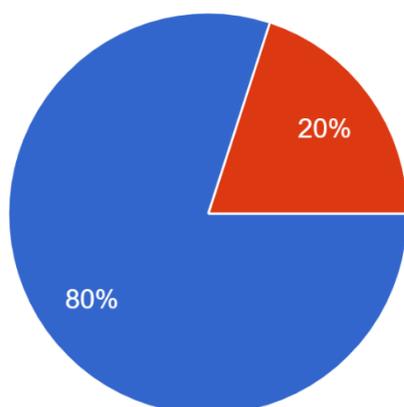
10 respostas



- Sem escolaridade
- Ensino primário (1º ciclo)
- Ensino Básico (2º ciclo)
- Ensino Secundário (3º ciclo)
- Ensino Superior

## sabe ler

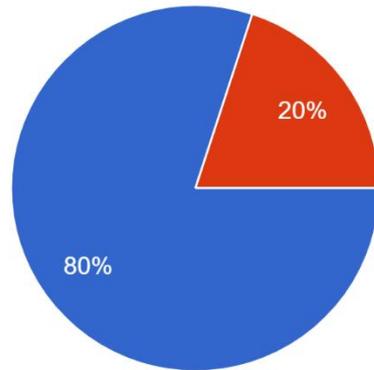
10 respostas



- Sim
- Não

sabe escrever

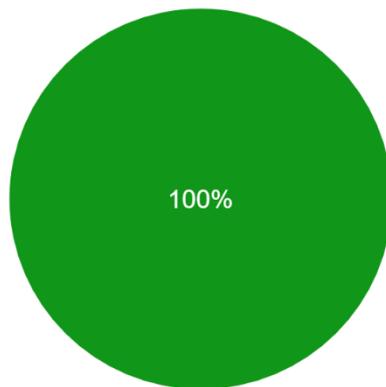
10 respostas



- sim
- Não

zona residencial

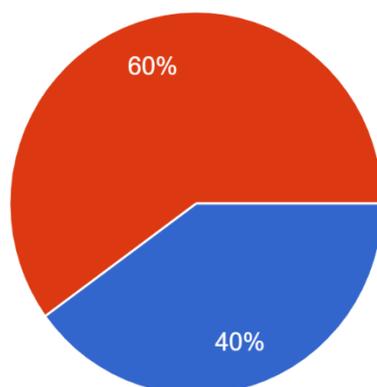
10 respostas



- Área predominantemente urbana
- Área meramente urbana
- Área predominantemente rural
- Lugar

vive

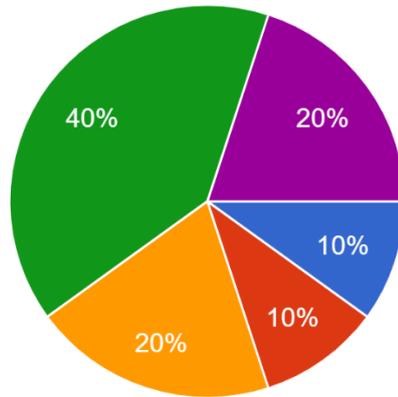
10 respostas



- sozinho
- acompanhada/o

### costuma falar com a família regularmente

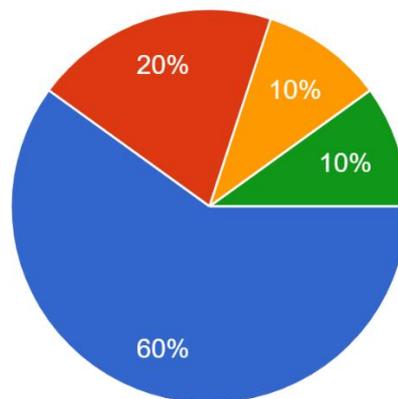
10 respostas



- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

### costuma encontrar-se com vizinhos

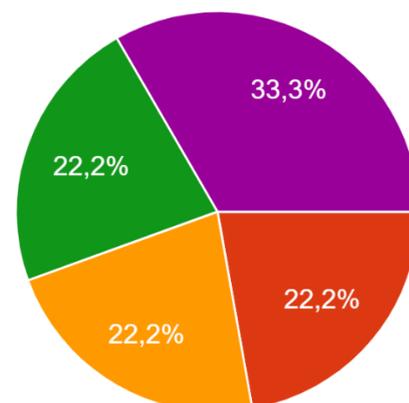
10 respostas



- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

### sente-se sozinho

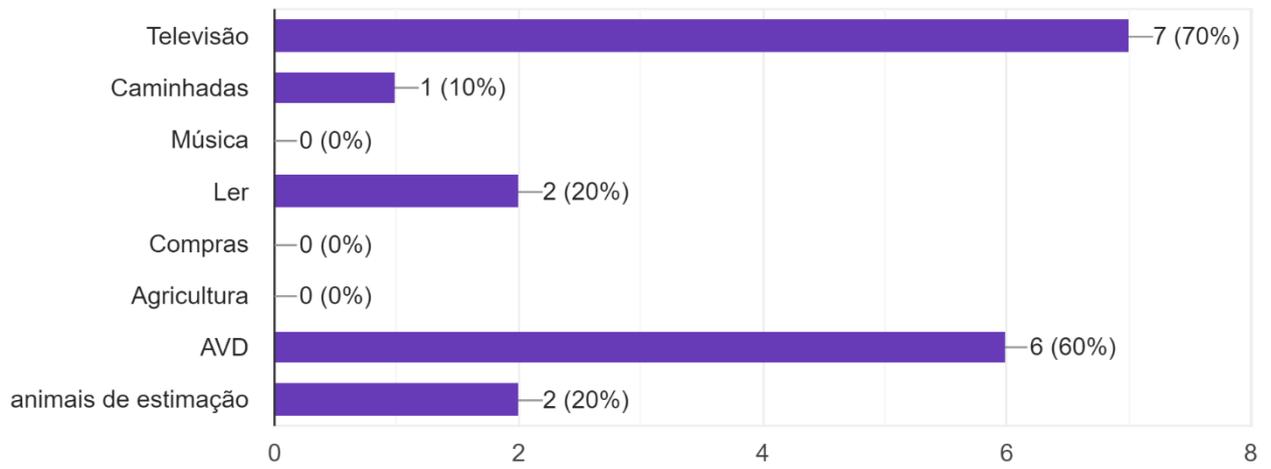
9 respostas



- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

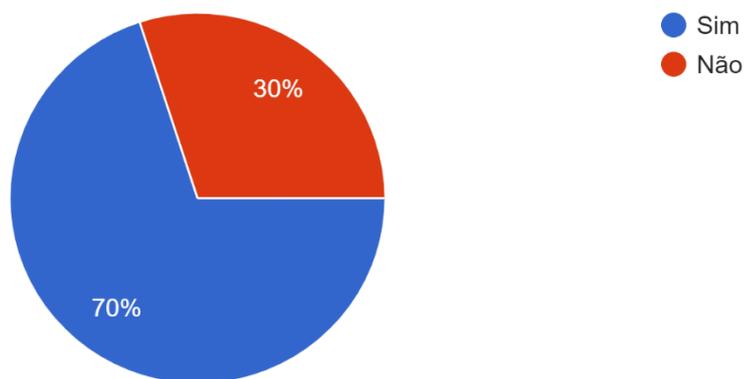
### como ocupa os tempos livres

10 respostas



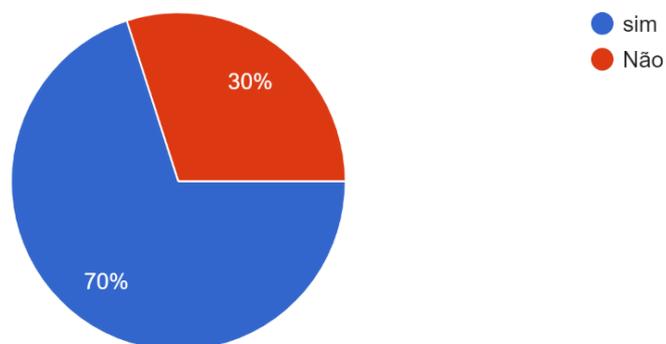
### Gostava de fazer parte de um grupo de atividades?

10 respostas



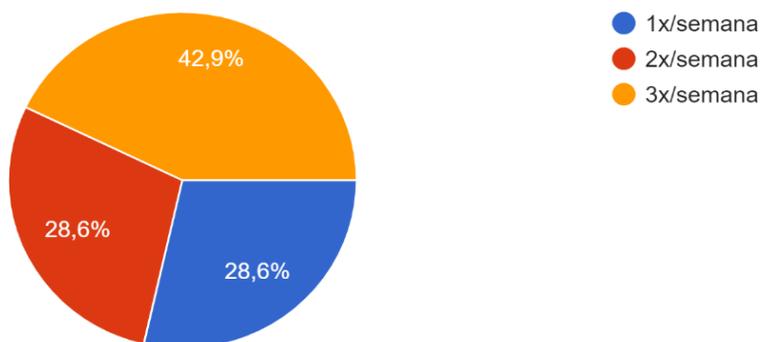
### Gostava de receber um/a voluntário/a em sua casa para fazer atividades apenas consigo

10 respostas



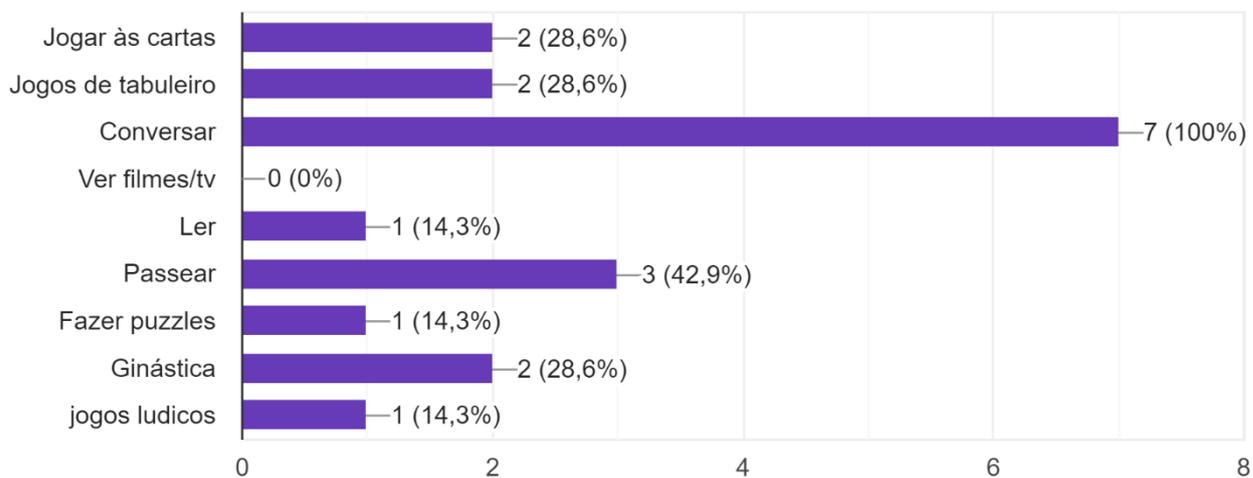
### Qual seria a sua disponibilidade para receber um/a voluntário/a em sua casa para a realização das ações?

7 respostas



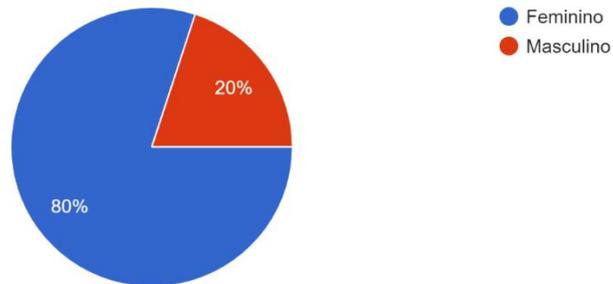
### Que tipo de atividades gostava de fazer com este/a voluntário/a?

7 respostas

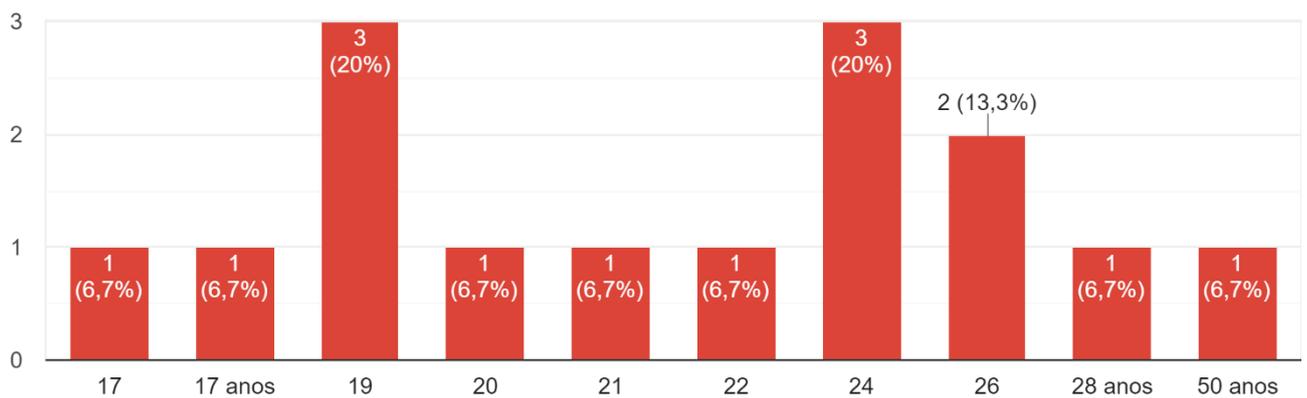


## Anexo 11: Tratamento dos dados relativos aos voluntários - diagnóstico

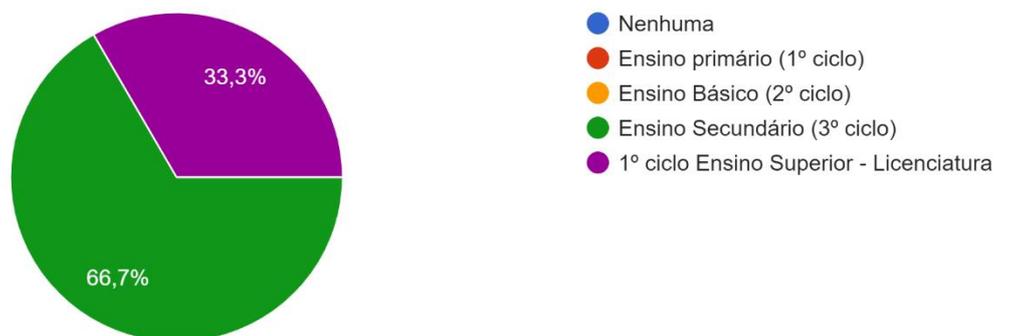
1. Sexo  
15 respostas



2. Idade  
15 respostas

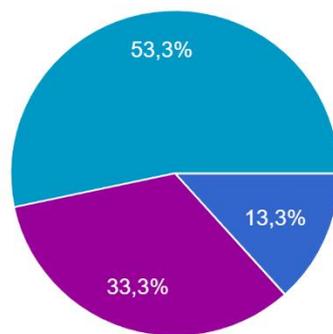


3. Habilitações académicas  
15 respostas



#### 4. Situação profissional

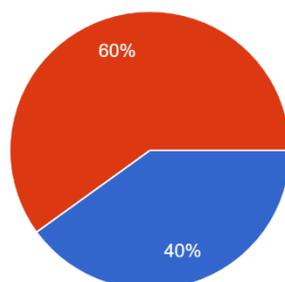
15 respostas



- Desempregado/a
- Reformado/a
- À procura do primeiro emprego
- Empregado/a conta própria
- Empregado/a conta de outrem
- Estudante
- Trabalhador-estudante

#### 5. Tem experiência com pessoas em situação de vulnerabilidade social, em específico idosos (isolados, défice cognitivo/físico, dependentes)?

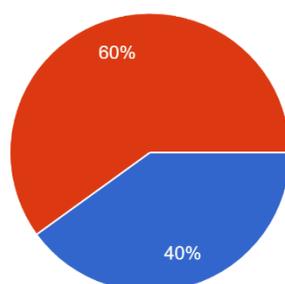
15 respostas



- Sim
- Não

#### 6. Já alguma vez participou em ações de voluntariado?

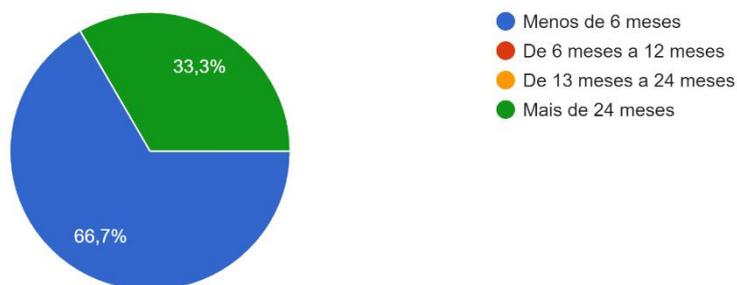
15 respostas



- Sim
- Não (passe para a questão 10)

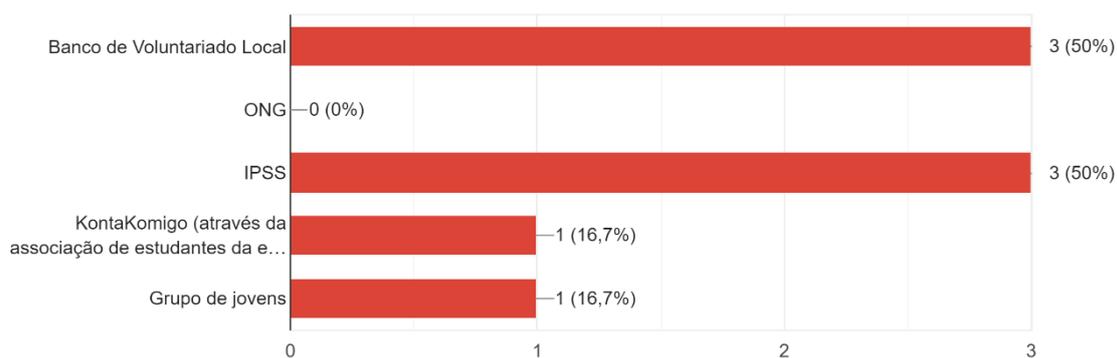
7. Se sim, há quanto tempo é voluntario/a?

6 respostas



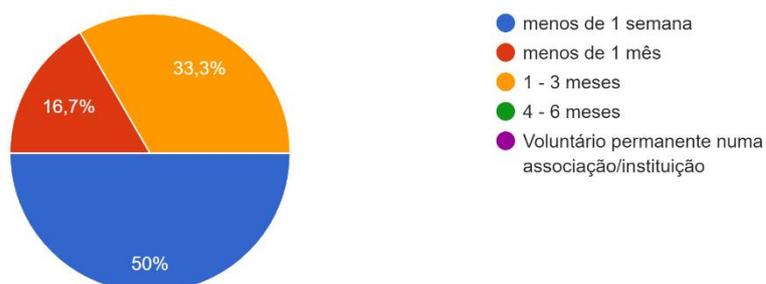
8. Diga das seguintes, qual ou quais as organizações com quem colaborou:

6 respostas

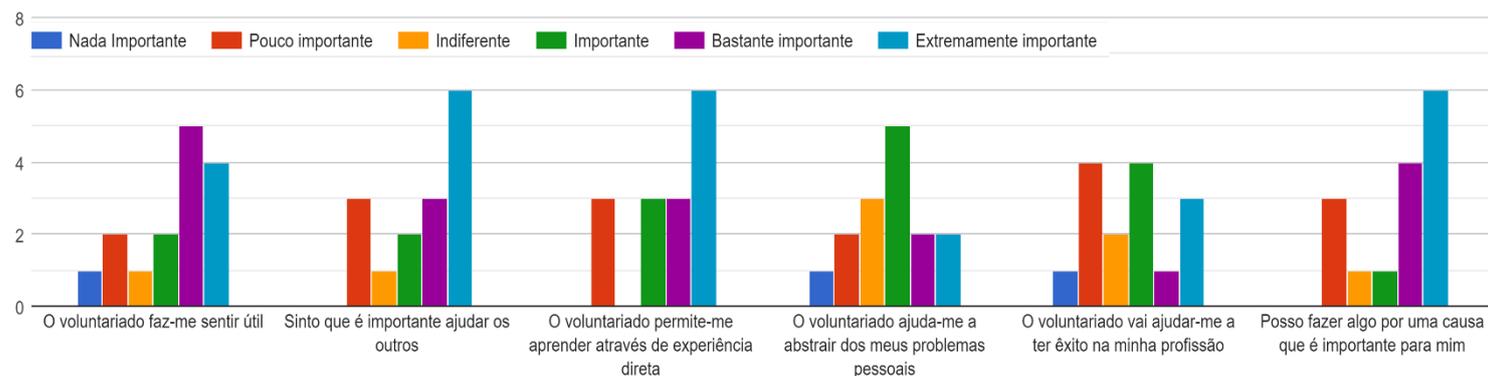
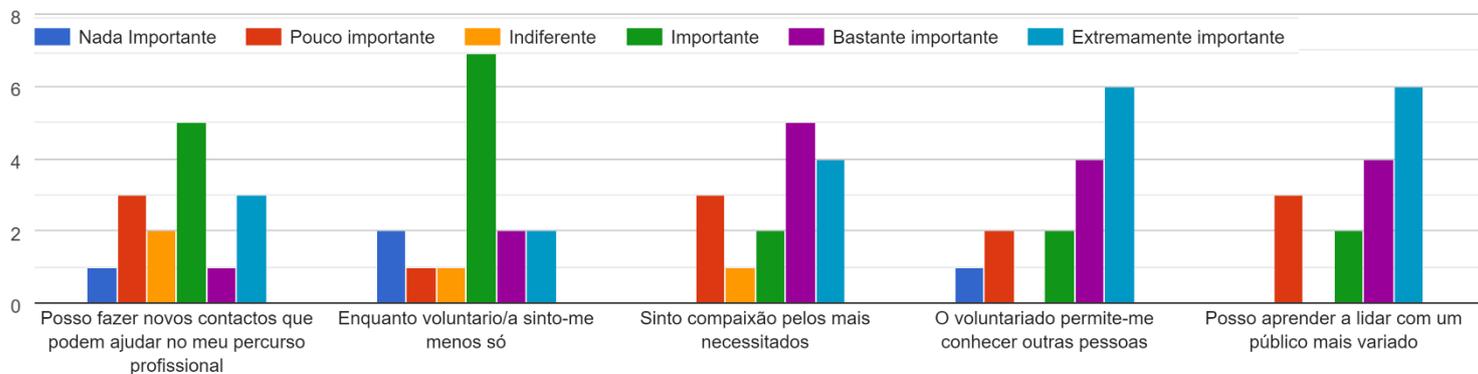
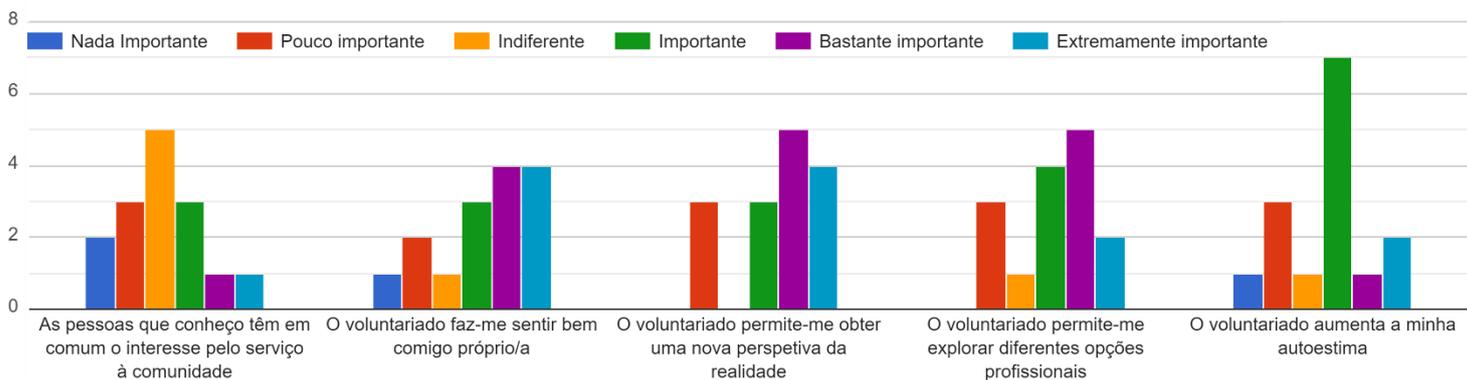
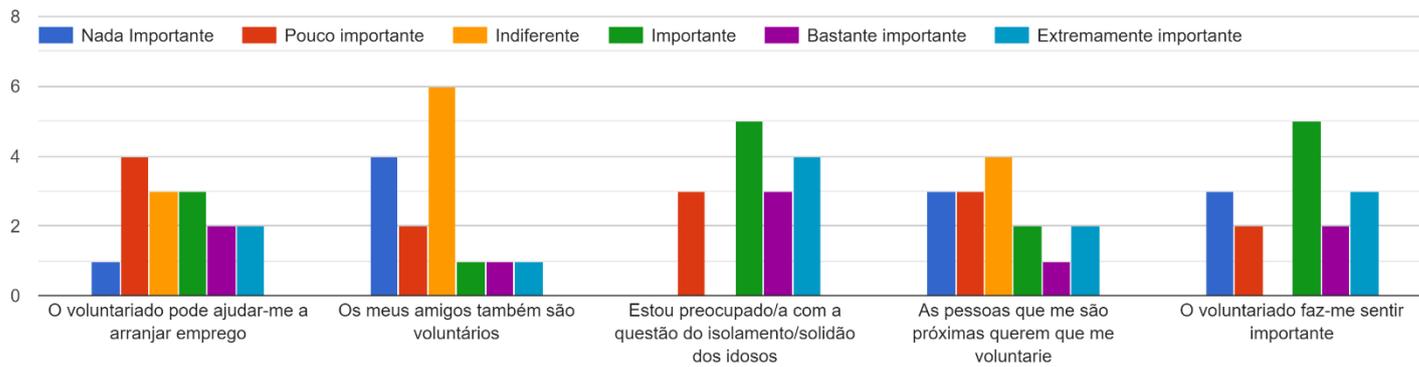


9. Quanto tempo durou a última ação de voluntariado em que participou?

6 respostas

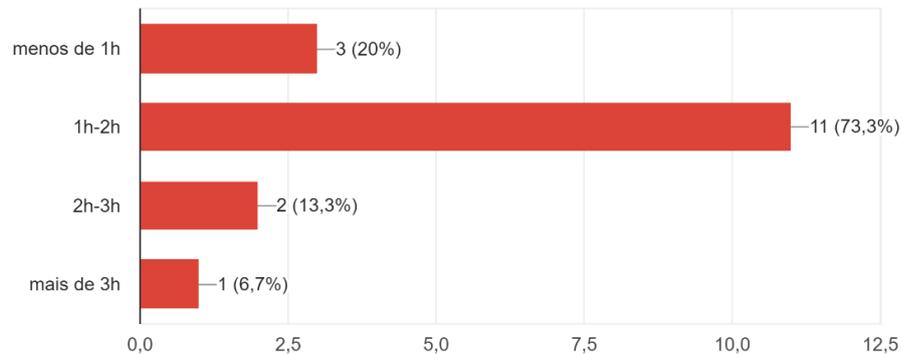


10. Dos motivos abaixo descritos, indique o grau de importância para a sua decisão em ser voluntário/a



11. Quantas horas semanais estaria disponível para dedicar às ações de voluntariado (pode escolher mais que uma opção)

15 respostas



12. Quais as expectativas em relação a esta ação de voluntariado, em específico?

15 respostas

Aprender através da experiência direta  
conseguir ajudar os mais idosos e diminuir a sua solidão  
conseguir ajudar os mais idosos e adquirir novas experiências e criar outras noções da realidade  
Acho bastante importante  
Conhecer várias perspetivas da realidade desses idosos  
N/a  
Cada vez há mais pessoas a participar  
Ajudar os outros  
Ajudar  
Muito interessante  
Conseguir ajudar no combate à solidão e dar um pouco mais de alegria aos dias dos utentes  
Conseguir ajudar as pessoas mais necessitam  
Diminuir o sentimento de solidão dos utentes  
São boas as expectativas.  
Conseguir de alguma forma ajudar as pessoas e obter com isso mais conhecimento

## **Anexo 12:** Planificação do momento de orientação

Orientação é o processo de acolher os voluntários, fazendo-os sentir à vontade e compreenderem os meandros da organização. É concebida para lhes dar as bases e conhecimentos práticos da instituição e fazê-los compreender de que forma irão contribuir para o propósito da organização.<sup>49</sup>

Neste sentido existem três tipos de orientação a ter em consideração neste momento.

### **1) Orientação para a causa**

A orientação para a causa envolve a apresentação do propósito da organização aos voluntários, de forma a poder responder à questão “Porque deveria eu trabalhar aqui?”

Deste modo, este momento deverá conter:

- A descrição do problema ou causa
- A descrição do grupo-alvo
- A descrição da missão e valores da organização e do projeto
- A descrição da história da organização e do projeto

O **objetivo da discussão** é permitir aos voluntários fazer um compromisso intelectual e emocional dos objetivos da organização e permitir ao voluntário começar a aprender e adotar os principais valores da organização.

Também permitirá ao responsável pelo projeto perceber se os ideais de cada voluntário e se são coniventes com os interesses da organização e objetivos do projeto.

### **2) Orientação para o sistema**

Esta parte da orientação serve para inserir os voluntários no sistema de gestão de voluntariado, como resposta à questão “Como trabalharei aqui?”.

Este momento inclui a apresentação e discussão sobre:

- A estrutura e programa do projeto, com exemplos de como os voluntários irão contribuir
- O sistema de envolvimento dos voluntários no projeto: regras e procedimentos

---

<sup>49</sup> Com base no Manual do Voluntário (Fernandes, S., s.d)

- Uma introdução às instalações e equipamentos
- Descrição dos direitos e deveres dos voluntários
- Descrição do cronograma do projeto e ações de formação futuras

### **3) Orientação social**

Esta parte da orientação apresenta aos voluntários a comunidade social que estão prestes a integrar e começam a forjar os laços pessoais que irão sustentar o envolvimento dos voluntários, respondendo assim à questão «Como me encaixo com os outros elementos da equipa?». Uma vez que este projeto está afeto ao SAD, os voluntários não irão trabalhar diretamente com nenhum funcionário, sendo que o único ponto de ligação entre eles e a instituição é a responsável pelo projeto e a coordenadora do serviço, as boas-vindas e a apresentação dos voluntários à comunidade social será feita pelas mesmas.

Os **objetivos** desta parte da orientação é mostrar aos voluntários quem irá fazer parte da sua equipa, dar as boas-vindas no contexto social da organização e demonstrar ao voluntário que serão um valioso contributo para o projeto.

Este momento é caracterizado pela introdução à liderança do projeto e à responsável pelo serviço agregado ao projeto, sendo que será realizado logo após a aceitação formal dos voluntários.

## **Anexo 13:** Formação para a dinamização das atividades

### ○ **Planificação de ação de formação nº1**

**Dinamizador/a:** Animadora Sociocultural Bruna Vicente

**Público-alvo:** Voluntários

**Ação de formação:** Técnicas e recursos de animação e lazer para idosos

**Duração:** 2h

**Objetivo:** Dotar os voluntários de técnicas e recursos para os encontros

**Materiais:**

- Sala de reunião (cedida pela instituição)
- Computador e projetor (cedida pela instituição)
- Material de desgaste (tesoura, papel, cola)
- Jogos de lúdicos de estimulação (puzzle, dominó, ...)

**Plano de ação:**

- A importância do diálogo
- Atividades de quebra-gelo
- *Energizers*
- A criatividade como recurso
- Atividades lúdicas com o objetivo de estimulação cognitiva e de motricidade fina

### ○ **Planificação de ação de formação nº2**

**Dinamizador/a:** Enfermeira Daniela Nunes

**Público-alvo:** Voluntários

**Ação de formação:** Técnicas de socorro

**Duração:** 2h

**Objetivo:** Dotar os voluntários de técnicas de socorro em caso de emergência com os clientes

**Materiais:**

- Sala de reunião (cedida pela instituição)
- Computador e projetor (cedida pela instituição)
- Medidor de tensão arterial (cedido pela instituição)
- Medidor de glicémia (cedido pela instituição)

**Plano de ação:**

- Patologias dos clientes envolvidos no projeto
  - Sinais de alerta
  - O que fazer em caso de emergência
  - Como entrar em contacto com o 112 – Informações importantes a dar
- **Planificação de ação de formação nº3**

**Dinamizador/a:** Fisioterapeuta Melissa Ramalho

**Público-alvo:** Voluntários

**Ação de formação:** Ginástica Sénior

**Duração:** 1h30

**Objetivo:** Dotar os voluntários de técnicas de ginástica e mobilização de membros superiores e inferiores aplicadas a idosos

**Materiais:**

- Sala de reunião (cedida pela instituição)
- Computador e projetor (cedida pela instituição)
- Bola/bastões
- Cadeiras

**Plano de ação:**

- Compreender as limitações físicas de cada cliente
- Quais os melhores exercícios tendo em conta as patologias dos clientes
- Exemplos de exercícios possíveis de serem executados

○ **Planificação de ação de formação nº4**

**Dinamizador/a:** Fisioterapeuta Joana Vicente

**Público-alvo:** Voluntários

**Ação de formação:** Estímulo Cognitivo

**Duração:** 2h

**Objetivo:** Dotar os voluntários de técnicas de construção e dinamização de práticas para estimulação cognitiva com foco na terceira idade.

**Materiais:**

- Sala de reunião (cedida pela instituição)
- Computador e projetor (cedida pela instituição)
- Bola/bastões
- Cadeiras
- Material de desgaste (papel, tesouras, ...)

**Plano de ação:**

- Compreender as limitações cognitivas de cada cliente
- Quais os melhores exercícios tendo em conta as patologias dos clientes
- Compreender objetivos inerentes às atividades – o que estamos a treinar?
- Exemplos de dinâmicas possíveis de serem construídas e executados

○ **Planificação de ação de formação nº5**

**Dinamizador/a:** Professora de Yoga

**Público-alvo:** Voluntários

**Ação de formação:** Yoga Sénior

**Duração:** 1h30

**Objetivo:** Dotar os voluntários de técnicas de respiração para promoção do bem-estar e diminuição da ansiedade

**Materiais:**

- Sala de reunião (cedida pela instituição)
- Cadeiras

**Plano de ação:**

- Técnicas de respiração
- Exercícios de alongamento
- Exercícios de relaxamento

## **Anexo 14:** Exemplos de planificações dos encontros

### **Exemplo 1**

**Duração Total:** 1h30

**Energizer (10min):** Espelho meu

Frente-a-frente, o voluntário inicia a atividade com a bola, fazendo um gesto com a mesma (ex.: passar a bola por cima da cabeça). O voluntário passa a bola ao idoso que replica o gesto do voluntário e faz o seu próprio gesto. O exercício repete-se até perfazer um total de 8 gestos (4 cada um).

**Objetivos:** Este energizador proporciona bem-estar e relaxe e serve de “revitalizador” para a atividade seguinte.

**Material:** Bola

**Atividade (30min+30min):** Classe de mobilidade + passeio

Aplicar conhecimentos e técnicas cedidas pela formação com a fisioterapeuta.

**Materiais:** Bola

**Objetivos:** Movimentação dos membros superiores e inferiores, concentração, escuta ativa, fortalecimento músculo-esquelético, contrariar tendências de sedentarismo.

**Final (20min):** Agendar e planear o próximo encontro – perceber se o cliente tem algo em mente que queira realizar/fazer ou o voluntário propor; avaliação do encontro.

### **Exemplo 2**

**Duração Total:** 1h30

**Energizer (10min):** 1, 2, 3

O voluntário e o idoso vão contando até três de forma alternada (voluntário diz 1, o idoso diz 2, o voluntário diz 3, o idoso diz 1...), no entanto, à medida que vão continuando, substitui-se o número 1 por bater as palmas, o número 2 por tocar na cabeça e o número 3 por levantar os braços. A atividade continua até haver apenas gestos.

**Objetivos:** Coordenação, atenção, memorização

**Atividade (1h): Olha a horta!**

Criar uma pequena horta de ervas aromáticas, conversar sobre a utilização destas para a substituição do sal.

**Materiais:** sementes de ervas aromáticas, pequenos vasos, placas de identificação, giz

**Objetivos:** promover uma alimentação saudável, promover a redução do consumo de sal, elucidar o idoso sobre os benefícios das ervas aromáticas

**Final (20min):** Agendar e planear o próximo encontro – perceber se o cliente tem algo em mente que queira realizar/fazer ou o voluntário propor; avaliação do encontro.

**Exemplo 3**

**Duração Total:** 1h30

**Energizer (10min): Eu vejo com o meu olho**

Muito rapidamente, o voluntário irá descrever um objeto e o idoso terá de identificar qual objeto que está a ser observado pelo voluntário. Assim que o idoso acerta é a sua vez e descrever o objeto. A atividade termina até cada um descrever 2 a 3 objetos.

**Objetivos:** Estimulação cognitiva, capacidade de raciocínio rápido, atenção e comunicação.

**Atividade (1h): Hora da arte**

Num papel de cenário prende-se os diversos balões, anteriormente cheios com tinta (cada balão com tinta diferente e com variadas quantidades). O objetivo da atividade é, com os dardos, acertar nos balões e criar uma obra de arte.

**Materiais:** Papel cenário, balões, tintas variadas, dardos, aventais descartáveis e pioneses

**Objetivos:** Estimulação artística, estimulação motora grossa e de motricidade fina, relaxamento, divertimento.

**Final (20min):** Agendar e planear o próximo encontro – perceber se o cliente tem algo em mente que queira realizar/fazer ou o voluntário propor; avaliação do encontro.