



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ivan Sérgio Amorim Faria

Qualidade de Vida Sénior

Ivan Sérgio Amorim Faria **Qualidade de Vida Sénior**

UMinho | 2012

Abril de 2012



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ivan Sérgio Amorim Faria

Qualidade de Vida Sénior

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação
Área de Especialização em Educação de Adultos
e Intervenção Comunitária

Trabalho realizado sob a orientação do
Doutor Alberto Filipe Ribeiro de Abreu Araújo

Abril de 2012

DECLARAÇÃO

Nome: Ivan Sérgio Amorim Faria

Endereço electrónico: ivansfaria@gmail.com

Telefone: 939406649

Número do Cartão de Cidadão: 12502038

Título do Relatório de Estágio: Qualidade de Vida Sénior

Orientador: Professor Doutor Alberto Filipe Ribeiro Abreu Araújo

Ano de conclusão: 2012

Designação do Mestrado: Mestrado em Educação – Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE:

Universidade do Minho, ___/___/____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Durante a realização deste trabalho, desde a execução do plano de actividades inicial, passando por todo o período de estágio e culminando neste relatório final, muitas foram as pessoas que contribuíram, de diferentes formas, para que se tornasse possível alcançar a meta a que me propus. A todos eles aqui deixo o meu muito obrigado.

Agradeço às pessoas que directamente comigo trabalharam, em especial à Dra. Dulce Silva, minha acompanhante na instituição, que me ajudou em todos os momentos e contribuiu para que fosse bem sucedido no estágio. Agradeço também à Cruz Vermelha Portuguesa, pela forma como fui recebido por todos os que lá colaboram, em especial ao Dr. Ferreirinha Antunes, pelo carinho e afectividade com que me acolheu na instituição.

À minha família que sempre me apoiou incondicionalmente em todos os momentos, especialmente naqueles que foram mais difíceis e nos quais estive sujeito a maior pressão.

Ao Professor Doutor Alberto Filipe Araújo pela orientação, simpatia e total disponibilidade, fundamental durante todo o processo.

Termino com um agradecimento muito especial, à voluntária da Academia Sénior, Paula Lopes, que foi um suporte fundamental para que o estágio fosse bem sucedido. Em todos os momentos contei com a sua preciosa ajuda, nomeadamente no contacto com os *Seniores*. Acabamos por formar uma equipa muito bem sucedida e cuja cooperação foi crucial para o sucesso deste projecto.

Qualidade de Vida Sénior

Resumo

A presente investigação tem como objectivo a concepção de actividades destinadas a um público muito específico, os *seniores*, palavra de origem latina com o significado original de idoso (ancião). Actualmente, deparamo-nos, em Portugal e não só, com uma realidade incontornável, o envelhecimento da população facto que ocorre do aumento da esperança média de vida e da diminuição da taxa de fecundidade no nosso País.

Chegados à reforma, muitos idosos encaram esta fase de uma forma negativa, muitas vezes como sendo o declínio das suas vidas e acabam por se isolar mais, atraindo, desta maneira, outros problemas como a solidão que pode ter consequências fatais para as vidas desses idosos. Uma das respostas para este problema passará, inevitavelmente, pelo envelhecimento activo de forma a suprir as lacunas destas pessoas objectivando-se, primordialmente, a promoção da qualidade de vida dos idosos, a nível físico, social e emocional.

Pretende-se analisar o grau de satisfação do público-alvo relativamente à instituição e aferir sobre os seus interesses no que diz respeito à introdução de novas actividades.

O trabalho segue uma metodologia de investigação-acção participativa e a análise dos dados foi feita com informação proveniente de diferentes fontes e diferentes instrumentos (observação participante, inquérito por questionário, documentos da instituição e conversas informais).

Num momento inicial, o objectivo passa pelo conhecimento prévio do público-alvo, de forma a poder conhecer a realidade onde o mesmo se insere.

Num segundo momento são desenvolvidas as actividades planeadas, em articulação com o estudo prévio que foi feito, neste caso através do inquérito por questionário, das conversas informais e da análise de documentos da instituição e fichas de inscrição dos *seniores*.

Por último, procura-se aferir sobre os reais impactos que essas mesmas actividades tiveram junto do público-alvo, assim como na instituição, através da avaliação de resultados que vai ser realizada.

Senior Quality of Living

Abstract

This research aims to design to a very specific audience, seniors. At present there is, and not only in Portugal, with a unavoidable reality, the aging population. This occurs due to increased life expectancy but also to a decrease in the fertility rate in our country.

When the reach retirement many seniors see this being a negative way, often as the decline in their lives and end up more isolated and thus, attract other problems such as loneliness that can have fatal consequences for the lives of these elderly. One answer to this problem will inevitably aging asset to address the shortcomings of these people. The primary objective is to promote a quality of life of older people, physically, socially and emotionally.

Aims to assess the degree of public satisfaction target for each institution and measure about their interests in relation to the introduction of new activities.

This study follows a participatory action research and data analysis was done with information from different sources and different instruments (participant observation, questionnaire survey, the institution's documents and informal conversations).

In the initial stage the objective is by prior knowledge of the target audience, so you can know the reality where it operates.

In a second phase planned activities are developed in conjunction with the previous study that was done in this case through the survey, informal conversations and analysis of documents of the institution and registration forms for seniors.

Finally we seek to measure on the real impacts that these activities have with the audience, as well as the institution.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	iii
Resumo	v
Abstract	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
SIGLAS, ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS	xiii
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO	5
Introdução	6
1.1 Caracterização da Instituição e âmbito específico da realização do estágio	6
1.2 Caracterização do público-alvo	8
1.3 Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação e relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária	10
1.4 Diagnóstico de necessidades e prognóstico	11
1.4.1 Instrumentos empregues e respectivos resultados	11
1.4.2 Diagnóstico de necessidades e interesses	14
1.4.3 Prognóstico.....	16
1.5 Finalidade e objectivos.....	16
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TÉORICO	19
Introdução	20
2.1 O Envelhecimento da População e a Promoção de um Envelhecimento Activo	20
2.2 O contributo da Educação de Adultos e da Intervenção Comunitária para a promoção de um Envelhecimento Activo	22
2.3 Animação Sociocultural na Terceira Idade	23
2.4 Alfabetização de Adultos	24
2.5 Educação Cívica	25

CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	27
Introdução.....	28
3.1 Paradigma de intervenção/investigação	28
3.2 Métodos de investigação	29
3.2.1 Pesquisa e análise documental	29
3.2.2 Conversas informais..	30
3.2.3 Observação directa e participante	30
3.2.4 Inquérito por questionário	31
3.3 Técnicas de intervenção	32
3.3.1 Técnicas de animação sociocultural.....	32
3.3.2 Técnicas de alfabetização	32
3.3.3 Técnicas de Educação Cívica	33
3.4 Identificação dos recursos humanos, materiais e físicos mobilizados	33
3.4.1 Recursos humanos	33
3.4.2 Recursos materiais	34
3.4.3 Recursos físicos	35
3.5 Identificação das limitações do processo	35
3.5.1 Público-alvo	35
3.5.2 Transporte dos <i>seniores</i>	36
3.5.3 Aulas de Alfabetização	36
3.5.4 Aulas de Estética	37
3.5.5 Histórias de Vida e Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva	37
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO	39
Introdução	40
4.1 Descrição das actividades realizadas na Academia Sénior	40
4.2 Avaliação e discussão dos resultados obtidos	62
4.2.1 Avaliação Final	75
CONSIDERAÇÕES FINAIS	79
BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA	83
APÊNDICES	85

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Sexo do público-alvo da AS

Gráfico 2 – Habilitações Literárias público-alvo da AS

Gráfico 3 – Freguesias do público-alvo da AS

Gráfico 4 – Motivos para a inscrição do público-alvo na AS

Gráfico 5 – Preferências do público-alvo relativamente a actividades a desenvolver na AS

Gráfico 6 – Preferências do público-alvo relativamente a actividades a desenvolver na AS durante o mês de Julho

Gráfico 7 – Avaliação de desempenho intermédio dos formadores das aulas de apoio à informática

Gráfico 8 – Avaliação da utilidade das aulas de apoio à informática

Gráfico 9 – Método a utilizar nas aulas de apoio à informática

Gráfico 10 – Sugestões para o aperfeiçoamento das aulas de apoio à informática

Gráfico 11 – Método a utilizar nas aulas de apoio à informática

Gráfico 12 – Avaliação de desempenho final dos formadores das aulas de apoio à informática

Gráfico 13 – Avaliação do método utilizado nas aulas de apoio à informática

Gráfico 14 – Sugestões para o aperfeiçoamento das aulas de apoio à informática no futuro

Gráfico 15 – Preferências do público-alvo relativamente a um debate a realizar na AS por uma Professora da Universidade do Minho

Gráfico 16 – Preferências do público-alvo relativamente a um debate a realizar na AS referente ao tema “Turismo”

SIGLAS, ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS

AS – Academia Sénior

CVP-DB – Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga

CMB – Câmara Municipal de Braga

CSSSV – Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo

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

OMS – Organização Mundial de Saúde

SNS – Sistema Nacional de Saúde

ABRA – Associação Bracarense Amigos dos Animais

AGERE – Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga

INTRODUÇÃO

Este projecto tem como título “Qualidade de vida Sénior”, e está inserido no Mestrado em Educação – Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, tendo sido realizado na Academia Sénior (AS) da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga (CVP-DB), que se situa na Rua Damião de Góis, na freguesia da Cidade.

Relativamente ao nome do projecto, “Qualidade de Vida Sénior”, este vai de encontro aos parâmetros que definimos para a sua escolha, nomeadamente o objectivo principal deste trabalho, um incremento na qualidade de vida do público-alvo, os *seniores*, e também o facto de possuir um nome curto e intuitivo para assim conseguirmos reunir a essência do projecto nesse título. No que diz respeito ao facto do público-alvo ser apelidado como os *seniores* (em vez de idosos), essa escolha deu-se devido ao nome da instituição de estágio, a AS.

Durante o período de estágio foram desenvolvidas actividades diversas com um público-alvo bastante específico, os *seniores*. Apesar da AS se destinar, tal como os nomes indicam, ao público sénior, tivemos a oportunidade de trabalhar com pessoas de idades bastante diversas, entre os 50 e os 80 anos de idade.

O início do estágio não foi particularmente fácil, pois descobrimos que na AS existia um leque alargado de actividades em diversas áreas por onde os *seniores* se distribuíam livremente, variável que dificultou a realização do diagnóstico de necessidades e interesses, devido ao facto de podermos não vir a trabalhar com algumas das pessoas que foram inquiridas. Certo é que foi ministrado o inquérito inicial, o que nos permitiu conhecer melhor o público com o qual viríamos a trabalhar, nomeadamente a sua idade, as habilitações literárias, a razão da sua inscrição na AS e o tipo de actividades que gostariam de lá ver realizadas. Dado o “pontapé” de partida neste projecto, procurámos ir sempre de encontro aos gostos e expectativas dos *seniores*.

Outra dificuldade que ocorreu na fase inicial deveu-se às dificuldades de adaptação que foram sentidas nessa fase. O facto de estarmos a lidar trabalhar primeira vez com o público sénior e alguma incerteza quanto à missão que iria ser desempenhada, gerou alguma ansiedade que acabámos por ultrapassar com sucesso devido à forma como fomos acolhidos na instituição, tanto da parte dos funcionários como dos *seniores*.

Quanto à área de intervenção do projecto, os *seniores*, é possível verificar que, em Portugal, actualmente, temos uma população cada vez mais envelhecida e em número crescente, sendo esse um factor preocupante e cada vez mais na ordem do dia, até pelo número

cada vez maior de idosos que são abandonados, principalmente pela própria família. Aliás, o envelhecimento da população é uma realidade, não só em Portugal como também em vários países europeus. Portugal tem uma das taxas de fecundidade mais baixas do Mundo, o que pressupõe um envelhecimento cada vez maior da nossa população. É, por isso, importante que estes sejam alvo da nossa preocupação, para que lhes sejam proporcionados espaços e projectos como o da AS, de forma a que possam ter uma maior qualidade de vida e se sintam verdadeiramente integrados na comunidade à qual pertencem.

O facto de os *seniores* serem reformados traz-lhes a necessidade de ocuparem o seu tempo livre de forma positiva e de aprenderem novas coisas, promovendo desta forma o envelhecimento activo, mantendo ou desenvolvendo as suas capacidades intelectuais. Apesar da sua idade, os *seniores* da Academia, são, na sua maioria, totalmente independentes e sabem perfeitamente aquilo que querem, algo a que não será alheio o facto de muitos deles possuírem instrução superior. Eles procuram, sobretudo, ocupar o seu tempo de forma positiva, sempre com objectivo de aprender coisas novas, de modo a estarem sempre actualizados, o que é notório, particularmente no que diz respeito ao uso das novas tecnologias.

Para a promoção de um envelhecimento activo, é necessário dispor de recursos físicos e materiais, assim como de infra-estruturas e metodologias de trabalho que possam satisfazer as necessidades dos *seniores*. Com o intuito de conseguir concretizar estes objectivos, este projecto focou-se no desenvolvimento de actividades lúdicas, educativas e na participação e envolvimento nas actividades já existentes na Academia, de forma a satisfazer as necessidades e aspirações do público-alvo.

Para uma melhor apresentação e compreensão dos resultados do nosso projecto, este relatório será dividido em várias partes que, em seguida, explicitaremos:

- Na **Introdução**, onde será apresentada a finalidade do projecto e a sua relevância no que diz respeito à Instituição onde foi desenvolvido, para além de uma referência à problemática de intervenção desenvolvida;

- No **Enquadramento Contextual** onde serão caracterizados a Instituição e o público-alvo, será apresentada a área de intervenção/investigação, será feita uma identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades e expectativas sentidas pelo público-alvo e a elaboração da finalidade e objectivos do projecto;

- Em terceiro lugar, teremos o **Enquadramento Teórico da Problemática**, que consiste na referência a outras investigações sobre o tema e contributos teóricos, para além dos autores referências na área de intervenção e investigação em concreto;

- Em quarto lugar, surge o **Enquadramento Metodológico** onde serão apresentadas e devidamente fundamentadas as metodologias usadas no processo de intervenção/investigação (serão apresentadas e devidamente fundamentadas), sendo também feita referência aos métodos e técnicas utilizados na implementação e avaliação das actividades;

- Por último, serão identificados os recursos mobilizados durante o projecto, seguindo-se a **Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação** e a apresentação das actividades que foram desenvolvidas junto do público-alvo, em articulação com os objectivos definidos, que será seguida de uma evidenciação dos resultados obtidos de carácter previsível e não previsível, assim como a discussão dos mesmos.

CAPÍTULO I

ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

Introdução

Este capítulo tem como objectivo explicitar de forma clara e coerente o contexto sobre o qual se realizou o estágio (ao qual este Relatório se refere).

Inicialmente é feita uma caracterização da instituição de estágio, seguida pela caracterização do público-alvo. Posteriormente é explícita a relevância da problemática de intervenção/investigação para a área de especialização do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Também é feito o diagnóstico de necessidades e interesses, assim como o prognóstico.

Por último é feita a apresentação dos objectivos de intervenção, gerais e específicos.

1.1 Caracterização da Instituição e âmbito específico da realização do estágio

A instituição na qual irá decorrer o estágio é a Academia Sénior que pertence à Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, que desenvolve a sua actividade de acordo com os Estatutos da Cruz Vermelha Portuguesa e opera de acordo com as normas do Direito Internacional Humanitário, servindo para propiciar o respeito pela dignidade da pessoa humana, favorecer a paz, aliviar os efeitos nefastos dos conflitos e proteger a vida e a saúde das populações.

A CVP-DB foi fundada a 30 de Outubro de 1870, tem como intuito alcançar a missão para a qual está vocacionada, é dirigida, desde 1987, pelo Dr. Francisco Rodrigo Menezes e Alvim e conta com 110 profissionais e cerca de 250 voluntários.

Na área da Saúde, a Delegação inaugurou recentemente uma Clínica de Hemodiálise que se juntou ao Posto de Enfermagem e ao Posto de Cinesiterapia já existentes e que prestam apoio a mais de 1900 utentes por mês. A área de Emergência contempla um serviço de transporte de doentes, transporte inter-hospitalar e serviço de emergência. Na área do Voluntariado e Acção Social, a sua intervenção abrange, directamente e por mês, mais de 550 pessoas (directamente) e 2000 indirectamente, de todas as idades. No âmbito infanto-juvenil, a Creche, aberta desde 2004, tem capacidade para 70 bebés.

Junto das populações como os sem-abrigo, os toxicodependentes, os ex-toxicodependentes, as famílias em situações de grave carência económica, imigrantes e minorias étnicas, a Delegação apresenta as seguintes valências:

- Um Centro de Acolhimento Temporário;
- Uma Equipa de Intervenção Social Directa;
- Uma Equipa de Rua “Aproximar” (posto móvel);
- Duas Equipas de Atendimento e de Acompanhamento Descentralizado aos beneficiários do Rendimento Social de Inserção;
- Uma equipa de Atendimento e Acompanhamento Específico à População Cigana;
- Um Centro Comunitário na Vila de Prado;
- Duas Empresas de Inserção, uma na área da Reciclagem de Papel e outra na área da Hotelaria;
- Um Centro Local de Apoio à Integração do Imigrante.

No apoio aos *seniores*, a Delegação de Braga dispõe de um Lar em Terras de Bouro com capacidade para 20 utentes e de um Serviço de Apoio Domiciliário que incide na zona centro da cidade de Braga. Na área da formação profissional, a Delegação conta com um Centro de Formação Profissional para adultos activos, empregados e desempregados, cursos de Socorrismo, cursos de Primeiros Socorros, Suporte Básico de Vida e de Tripulante de Ambulância de Transporte.

A AS foi criada devido ao fenómeno social do envelhecimento demográfico (aspecto no qual a cidade de Braga não é excepção), que trouxe consequências a vários níveis: social, político e económico, o seu lema é: Viver bem... Envelhecer melhor e, através de um modelo de funcionamento flexível em que a partilha de saberes e competências assume especial importância, objectiva:

- Promover o potencial positivo da população idosa/sénior;
- Melhorar a participação social da população sénior e promover o exercício de uma cidadania activa, tendo em consideração a realidade social da comunidade.

Relativamente às actividades formativas, a AS disponibiliza, em cada ano lectivo, um conjunto de cursos de formação em diferentes áreas:

- Ginástica;
- Artes decorativas;
- Desenho e pintura;
- Bordados;
- Informática;
- Línguas e culturas estrangeiras;

- Saúde na 3.º idade;
- Religiões do Livro.

Para além destas actividades, são também realizadas palestras e outras iniciativas que são oportunidades de convívio entre o público sénior, funcionando a AS de segunda a sexta-feira no seguinte horário: manhã das 10h00 às 12h00; tarde das 15h00 às 17h00. O calendário de actividades e o horário de funcionamento é definido anualmente.

A coordenação das actividades da Academia compete à Direcção, que é responsável pela implementação das orientações definidas pelo Conselho Coordenador e também pelo efectivo funcionamento da Academia.

O âmbito específico da realização do estágio contemplou a AS.

1.2 Caracterização do público-alvo

Relativamente ao público-alvo deste estágio, os *seniores* inscritos na AS da CVP-DB, convém ressaltar que esta caracterização é a mesma que foi feita no Plano de Actividades, pois não houveram alterações significativas, sendo que o número de inscritos na AS rondou sempre os cinquenta, para além de se registar uma grande heterogeneidade, relativamente à idade e às habilitações literárias dos inquiridos.

Embora, como foi referido, esta conte com cerca de cinquenta inscritos, a nossa análise apenas irá incidir sobre um total de 17 pessoas, às quais foi solicitado o preenchimento de um inquérito por questionário. Mais especificamente, verifica-se que 47% dos inquiridos são do sexo masculino e que 53% são do sexo feminino (**gráfico 1**). Ao nível das habilitações literárias, 23% possuem a 4.ª classe, 12% o 5.º ano, 29% o 9.º ano, 18% o 12.º ano, 12% uma Licenciatura e 6% um Bacharelato (**gráfico 2**).

As Freguesias de residência dos inquiridos são bastante diversas, apesar de ter sido detectada uma grande predominância relativamente a Maximinos, dado que 41% dos inquiridos a indicaram como a sua Freguesia de residência e a média de idades dos inquiridos situa-se nos 66,5 anos de idade, sendo que o mais novo tem 56 (anos) e o mais velho 83 (**gráfico 3**).

Em seguida iremos apresentar estes dados graficamente para uma melhor compreensão dos mesmos:

Gráfico 1 – Sexo do público-alvo da AS

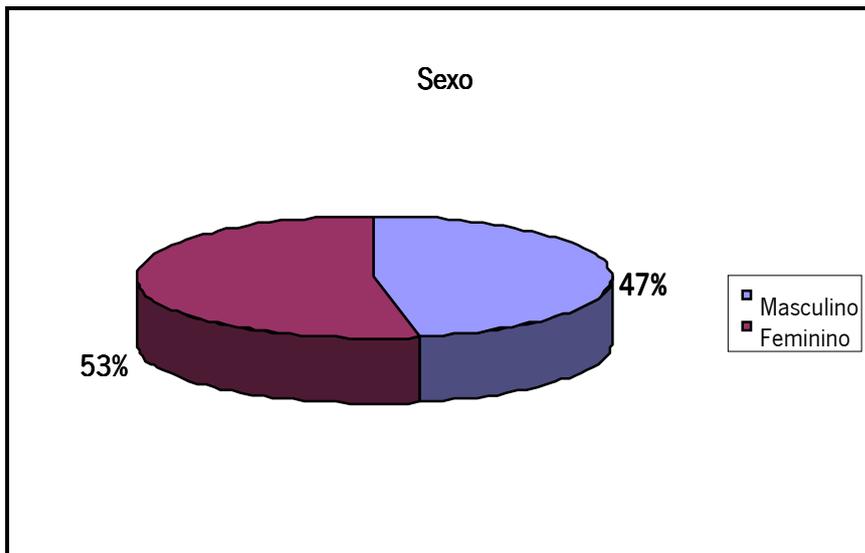


Gráfico 2 – Habilitações Literárias público-alvo da AS

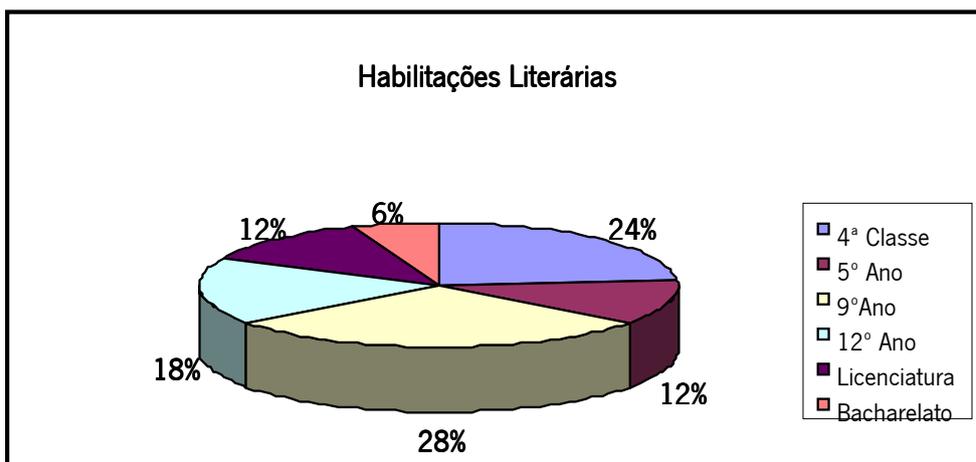
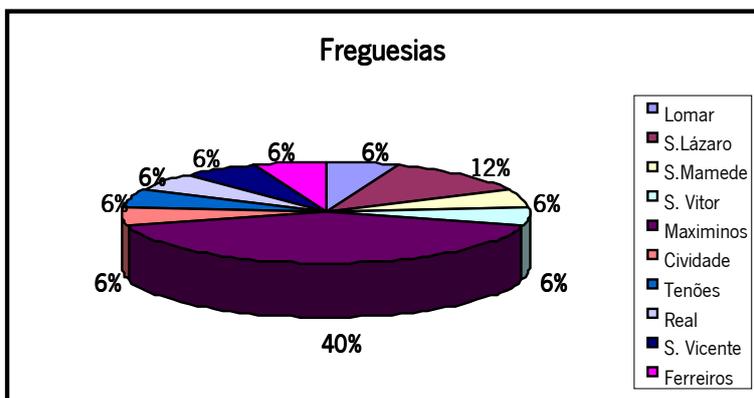


Gráfico 3 – Freguesias do público-alvo da AS



1.3 Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação e relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

A problemática referente a este projecto é direccionada para a terceira idade, mais concretamente para os *seniores* da AS, e tem como objectivo principal promover um envelhecimento activo.

O fenómeno do envelhecimento em Portugal está, cada vez mais, na ordem do dia e deveria ser alvo de uma maior atenção por parte dos nossos governantes. É um facto que possuímos uma população cada vez mais envelhecida, problema que tende a agravar-se nos próximos anos, pois o nosso País possui uma das taxas de fecundidade mais baixas do Mundo. Problemas graves, como por exemplo a solidão e os maus tratos, afectam os nossos idosos pelo que é urgente que haja uma resposta, sobretudo a nível político, no sentido de combater os problemas enunciados.

Com este projecto pretende-se dar um contributo para combater alguns destes problemas, nomeadamente através da promoção de actividades lúdicas e educativas de forma a promover, entre o público-alvo, uma participação mais activa na sociedade e também um melhor relacionamento interpessoal. Ao dar resposta a estas necessidades, este projecto vai de encontro aos propósitos do Mestrado em Educação – área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na medida em que pretende melhorar as condições sociais de uma comunidade específica. Para atingir esse objectivo é fundamental colocar essa comunidade como a principal prioridade do projecto, promovendo a participação mobilização da mesma, de forma a manter os índices de motivação em alta. É fulcral colocar a ênfase nos sujeitos, procurando saber quais as suas necessidades, de forma a podermos, assim, dar uma resposta adequada às mesmas. Outro aspecto importante são as relações interpessoais, que devem ser desenvolvidas no contexto da comunidade.

Relativamente a este projecto de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, a animação sociocultural e a educação cívica assumem um maior relevo no que diz respeito à satisfação das necessidades do público-alvo ao estimular a sua motivação e ao dotá-lo de mecanismos que dêem resposta aos seus anseios para que possam ser mais capazes e activos na resolução de problemas.

Em suma, o ponto fundamental deste projecto passa pela promoção de um envelhecimento activo que procura melhorar a qualidade de vida do público-alvo. Estes aspectos,

para além de serem relevantes no âmbito deste Mestrado, vão também de encontro ao lema da AS: “Viver bem...envelhecer melhor”.

1.4 Diagnóstico de necessidades e prognóstico

1.4.1 Instrumentos empregues e respectivos resultados

Para que este projecto de intervenção fosse correctamente planeado e implementado, foi necessário realizar um diagnóstico de necessidades do público-alvo, dado ser fundamental averiguar quais são as suas reais necessidades, e, desta forma, tornar possível a aplicação das metodologias adequadas, de modo a colmatar as lacunas que possam surgir, aliás, *“o diagnóstico, ou análise de necessidades, é sempre definido como a identificação dos níveis de não-correspondência entre o que está (situação presente) e o que “deveria estar” (a situação desejada)”* (Guerra, 132:2002).

Foram adoptadas várias metodologias, tanto qualitativas como quantitativas, e foram relevantes, para a elaboração do diagnóstico de necessidades, a análise documental, a observação directa, as conversas informais e o inquérito por questionário. Destaca-se este último pois é aquele que nos permite obter uma maior fiabilidade de dados.

Numa fase inicial, foi feita uma análise documental das fichas de inscrição dos *seniores* da AS, o que nos permitiu obter alguns dados importantes tais como o sexo do público-alvo, a idade, as suas habilitações literárias e as profissões que exerceram durante a sua vida activa. Através do mesmo método, foi também possível obter outros dados importantes, como por exemplo alguns casos relativos a *seniores* que sofriam ou sofreram de depressão, algo que os podia condicionar durante o exercício das actividades programadas.

Numa segunda fase, recorreu-se às conversas informais, primeiro com a acompanhante de estágio e depois com os *seniores*. Relativamente à conversa tida com a acompanhante de estágio, procurou-se recolher o máximo de informação possível sobre as actividades realizadas na AS e sobre a aplicação dos *seniores* relativamente às mesmas, ficando-se a saber que, na AS, para além da disponibilização das actividades: ginástica, artes decorativas, aeróbica, bordados, informática, inglês, saúde na 3.^a idade, religiões do livro e culinária, também se realizavam, pontualmente, palestras e passeios. As actividades mais populares eram a culinária, a informática e as artes decorativas, para além disso, os *seniores* gostavam muito dos passeios e dos convívios que a AS realizava.

Também tivemos oportunidade de recolher informações sobre as instalações da instituição e sobre um aspecto que viria a ser importantes para actividades futuras, como é o caso da disponibilidade de transportes, indispensáveis para a realização de algumas actividades. Foi-nos dito pela acompanhante de estágio que a CVP-DB disponibilizaria o transporte sempre que fosse necessário, desde que houvessem carrinhas disponíveis para os dias das actividades.

Esta conversa informal foi muito importante pois, para além de todos os aspectos já referidos, permitiu registar as preferências dos *seniores* quanto a actividades e também algumas características pessoais e limitações que pudessem ter, conhecimento que se veio a revelar muito útil no decurso das actividades.

Mantiveram-se também várias conversas informais com os *seniores*, onde se procurou saber as suas preferências no que diz respeito às actividades, que vieram a confirmar as informações obtidas anteriormente junto da acompanhante de estágio, havendo-se ainda constatado que, grande parte dos *seniores* com os quais foram mantidas estas conversas demonstravam um grande interesse em ver realizadas mais actividades fora do espaço da AS, por exemplo visitas a museus, passeios e piqueniques.

Após esta fase, recorreu-se a outro método, a observação directa, que foi utilizada durante a frequência de algumas actividades disponíveis na AS, técnica que permitiu captar aspectos importantes quanto à participação dos *seniores* nas actividades. De seguida, são apresentados os resultados da observação dessas actividades:

Aeróbica

- Dificuldade na realização de alguns exercícios devido a limitações físicas;
- Desmotivação no decurso da actividade, sobretudo devido ao cansaço.

Informática

- Dificuldade em acompanhar o ritmo do formador;
- Algum distanciamento entre formador e formandos;
- Dinâmica interessante entre os *seniores* com uma interacção constante;
- Espírito de entreatajuda.

Culinária

- Boa dinâmica de grupo;
- Alegria constante;
- Grande interesse e motivação para aprender aquilo que a formadora ia ensinando.

Esta observação foi importante para avaliar a dinâmica das actividades da AS e também a atitude com que os *seniores* encaravam as mesmas.

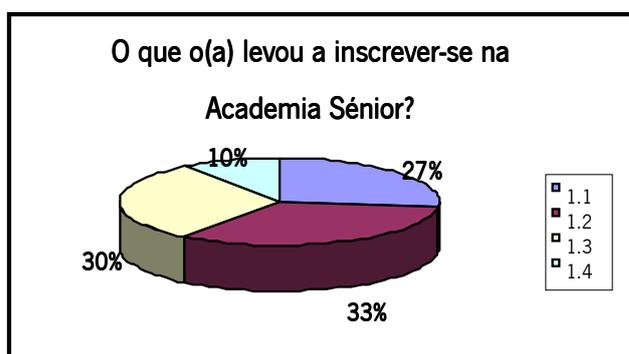
Por último, recorreu-se ao inquérito por questionário, de modo a obtermos uma maior fiabilidade nas respostas e confirmar alguns dos dados que já tinham sido recolhidos, e, após uma análise estatística aos dados dos inquéritos apresentámos os resultados dos mesmos (foram realizados a 17 *seniores*):

- Quanto ao **gráfico 4**, “O que o(a) levou a inscrever-se na Academia Sénior?”, 59% dos inquiridos seleccionaram a opção “Desenvolvimento de aprendizagens/competências.

- No que diz respeito ao **gráfico 5**, “Que actividades gostaria de ver desenvolvidas na Academia Sénior?”, (predominaram duas respostas.) 65% dos inquiridos responderam “Visitas de estudo” e 53% seleccionaram “Convívios com jovens”.

Seguidamente, e para uma melhor compreensão, são apresentados graficamente os dados obtidos a partir do inquérito:

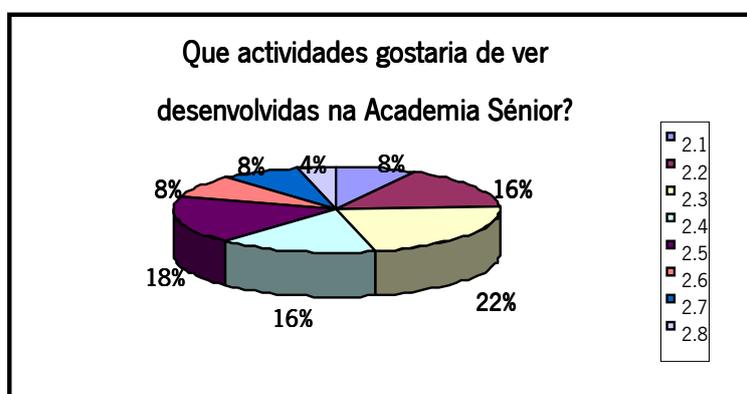
Gráfico 4 – Motivações para a inscrição do público-alvo na AS



Legenda:

- 1.1. Ocupação nos tempos livres
- 1.2. Desenvolvimento de aprendizagens/competências
- 1.3. Convívio com outras pessoas
- 1.4. Outro

Gráfico 5 – Preferências do público-alvo relativamente a actividades a desenvolver na AS



Legenda:

- 2.1. Teatro
- 2.2. Passeios
- 2.3. Visitas de estudo
- 2.4. Convívios com outros *seniores*
- 2.5. Convívios com jovens
- 2.6. Cinema
- 2.7. Bailes
- 2.8. Outro

1.4.2 Diagnóstico de necessidades e interesses

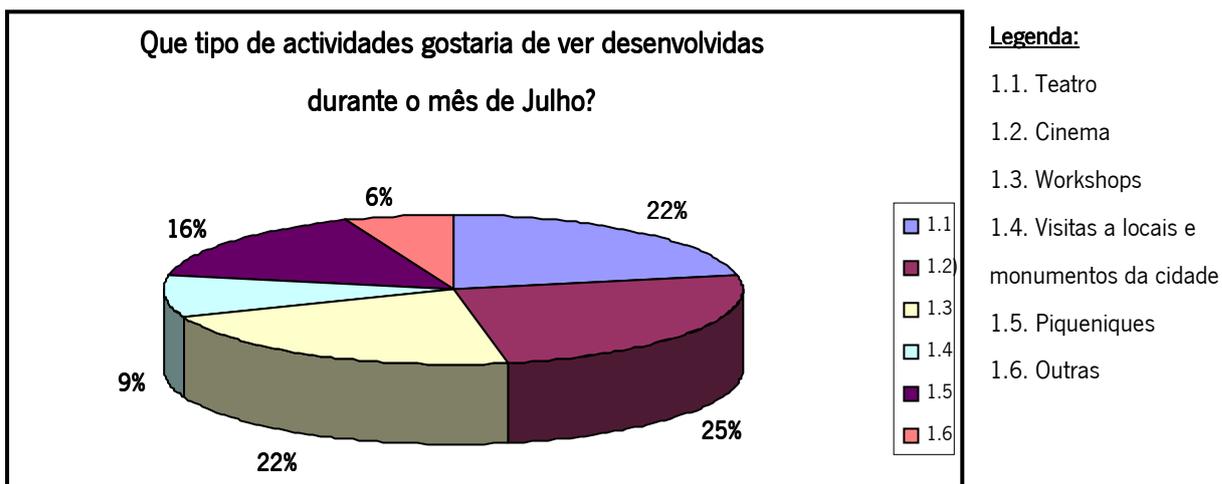
Através do recurso a estas técnicas de investigação, pudemos comprovar que os *seniores* têm uma maior apetência para determinado tipo de actividades, sendo que as actividades lúdicas e aquelas que envolvam a interacção com outras pessoas têm a sua preferência. Certo é que dão também grande importância à ocupação dos tempos livres e à aprendizagem de novas competências.

No decurso deste diagnóstico de necessidades e interesses, foi perceptível a necessidade que o público-alvo tinha relativamente à realização de outras actividades, nomeadamente aquelas que envolviam a deslocação a outras instituições ou locais de diversão. Os passeios, as visitas de estudo e o convívio com outras pessoas, *seniores* e jovens, foram também referidos pelo público-alvo.

Já numa fase posterior do estágio, e por sugestão da acompanhante de estágio, voltou-se a inquirir o público-alvo, recorrendo novamente ao inquérito por questionário.

A AS, normalmente, encerra as actividades no mês de Junho, mas este ano foi decidido que a instituição iria prolongar as actividades durante o mês de Julho, pelo que nos foi proposta a criação de um plano de actividades específico para esse mês, tendo como objectivo principal proporcionar aos *seniores* a realização de actividades completamente diferentes daquelas a que estavam habituados, e onde nos foi atribuída a responsabilidade pela criação, preparação e implementação de quase todas as actividades que foram realizadas durante esse período, razão pela qual se levou a cabo um novo inquérito por questionário, de forma a avaliar as preferências do público-alvo, e que passámos a apresentar no seguinte gráfico:

Gráfico 6 – Preferências do público-alvo relativamente a actividades a desenvolver na AS durante o mês de Julho (ver página seguinte)



Como podemos observar no **gráfico 6**, actividades como o teatro, cinema, *Workshops* e piqueniques recolheram as preferências dos *seniores*.

Relativamente a outras actividades, tivemos a oportunidade de detectar algumas lacunas, nomeadamente na informática, actividade que os *seniores* queriam muito frequentar mas que estava a gerar alguns problemas, problemas que foram detectados através da frequência de algumas aulas e com recurso à observação e que advinham do facto dos *seniores* apresentarem grandes dificuldades em acompanhar o ritmo imposto pelo formador da actividade e de se inibirem, por não estarem confiantes, de colocar questões ao mesmo.

Percebeu-se que este era um problema para o qual teria que ser apresentada uma solução, o que acabou por acontecer nas aulas de apoio à informática e cujo modelo adoptado teve grande aceitação por parte do público-alvo e que consistiu numa abordagem que visou o acompanhamento permanente dos *seniores*, dedicando-lhes o máximo de atenção possível de forma a que a aprendizagem fosse mais fácil para os mesmos.

Outra actividade levada a cabo durante este estágio foram as aulas de alfabetização, necessidade detectada numa fase posterior, aquando da tomada de conhecimento da existência de duas *seniores* que já frequentavam outras actividades da AS e que tinham dificuldades neste domínio devido ao facto de não terem tido oportunidade de frequentar a escola de uma forma regular e também por motivos económicos, razão que as levou a iniciar muito cedo a vida profissional.

1.4.3 Prognóstico

Tendo como base as necessidades e interesses demonstrados pelo público-alvo, o objectivo principal consistiu na criação de actividades que fossem de encontro aos interesses revelados pela maioria dos *seniores*, havendo sido criadas no sentido de lhes proporcionar bem-estar e assim captar o seu interesse pelas mesmas.

Por conseguinte a planificação e a realização das actividades propostas visaram proporcionar aos *seniores* um ambiente de satisfação tanto a nível pessoal como social e as centraram-se na promoção da actividade intelectual e física e relacionamento interpessoal, pois, apesar de *seniores* e terem mais tempo livre, querem continuar activos, sentir que são úteis e que conseguem aprender mais em actividades que a AS ofereça.

1.5 Finalidade e objectivos

Para a realização de um projecto de intervenção comunitária, é fundamental a definição das suas finalidades e também dos objectivos específicos e gerais, até porque, segundo Guerra, à primeira lhe compete “manter um alto nível de motivação entre os actores e de vir a medir os resultados da intervenção” (2002:163).

Neste projecto, a finalidade visou a promoção de várias actividades lúdicas e educativas, com vista a melhorar o bem-estar mental, social e físico dos *seniores*, de forma a promover a sua participação activa e a sua autonomia, objectivando proporcionar-lhes um envelhecimento activo.

Quanto a objectivos, devemos fazer a distinção entre objectivos gerais e os específicos, uma vez que está em causa, como refere Guerra, “a definição das grandes intenções de intervenção e dos seus objectivos operacionalizáveis” (2002:163).

Os objectivos gerais são “as grandes orientações para as acções” e “descrevem as grandes linhas de trabalho a seguir”. São “definidos para todo o projecto”, são “globalizantes e não são geralmente datados nem localizados com precisão” (2002:164). Os específicos “exprimem os resultados que se espera atingir e que detalhem os objectivos gerais”, sendo frequentemente designados como “metas”. A diferença entre objectivos específicos e gerais

reside no facto de os específicos “não indicarem direcções a seguir, mas estádios a alcançar”, sendo também apresentados “em termos mais descritivos de forma geral situações a concretizar” (2002:164).

Na formulação dos objectivos, gerais e específicos, Guerra afirma que devemos ter em consideração a clareza, a precisão e, sempre que possível, a quantificação, quantitativa ou qualificativa, desde que sejam passíveis de avaliação (2002:164).

Desta forma, delimitou-se da seguinte maneira os objectivos deste projecto:

1. Promover o relacionamento interpessoal:

- Promover o intercâmbio com outras instituições;
- Reforçar as relações entre o público-alvo, voluntários, formadores e funcionários da AS.

2. Dinamizar momentos culturais:

- Realizar visitas a museus;
- Promover passeios ao ar-livre e o contacto com a Natureza.

3. Promover novos saberes entre os *seniores* e estimular as suas capacidades cognitivas:

- Familiarizar os *seniores* com as novas tecnologias, nomeadamente com o uso do computador;
- Promover o contacto entre os *seniores* através das novas tecnologias;
- Promover aulas de alfabetização entre os *seniores* que manifestem essa necessidade.

4. Estimular a participação cívica:

- Realizar debates sobre temas específicos do interesse do público-alvo;
- Promover o debate de ideias entre os *seniores*;
- Promover o espírito crítico e reflexivo entre o público-alvo.

5. Promover actividades lúdicas:

- Realizar e divulgar festas relacionadas com datas comemorativas;

- Realizar actividades que possibilitem a interacção entre o público-alvo e outros públicos;
- Promover o convívio e o bem-estar entre os *seniores* da AS.

6. Estimular o público-alvo para a manutenção das capacidades físicas e para a promoção de um estilo de vida mais saudável:

- Promover entre os *seniores* a realização de actividades físicas ao ar-livre;
- Promover a participação em conferências sobre temas relacionados com a saúde.

CAPÍTULO II

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Introdução

Neste capítulo pretende-se realizar o enquadramento teórico da problemática referente ao âmbito do estágio.

Inicialmente é discutido o envelhecimento da população e a promoção de um envelhecimento activo, seguido da contribuição que a Educação de Adultos e a Intervenção Comunitária pode trazer face a esta problemática. Posteriormente é discutida a animação sociocultural na terceira idade e também a alfabetização de adultos, sendo o capítulo finalizado com a temática da educação cívica.

2.1 O Envelhecimento da População e a Promoção de um Envelhecimento Activo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), idoso é aquele que já completou 65 anos. Esta é uma temática que nos deve obrigar a todos a reflectir, em primeiro lugar porque todos nós, inevitavelmente, iremos envelhecer e, nessa altura, com certeza, vamos querer ser bem tratados pelos mais novos e vamos necessitar de respostas, nomeadamente a nível de estruturas sociais capazes de nos servir. Em segundo lugar, torna-se incontornável encarar uma realidade cada vez mais evidente e que diz respeito ao envelhecimento da população. Sendo este um fenómeno visível na maioria dos países, o século XXI vai ser, certamente, o século dos idosos, pelo menos no mundo ocidental. Aliás, as próprias Nações Unidas, sob o lema “construir uma sociedade para todos os idosos” (Oliveira, 2008:5), declaravam 1999 como sendo o ano dos idosos.

Em Portugal este fenómeno está a agravar-se e podemos comprová-lo pelas notícias recentes, que referem o facto de o país possuir uma das mais baixas taxas de fecundidade do mundo¹. Adiante-se que pelo facto de possuímos uma população cada vez mais idosa, ao mesmo tempo que dispara a taxa de desemprego entre os mais jovens, é-nos colocado um problema estrutural de difícil resolução que coloca em causa o futuro das nossas pensões nos moldes em que actualmente as conhecemos, o que acontece não só em Portugal, mas também em vários países da Europa, sendo certo que a Espanha e a Alemanha já adoptaram medidas

¹ http://www.tsf.pt/Paginalnicial/Vida/Interior.aspx?content_id=2083372&page=-1, acedido em 05.12.2011

que passam pelo adiamento da idade de reforma para assim manter as pessoas no activo por mais tempo².

A queda acentuada da mortalidade infantil e o aumento da esperança média de vida levaram ao crescimento da população mundial ao ritmo de mil milhões por década desde o início do século XIX. Neste momento, a tendência é para que suceda uma paragem ou mesmo um decréscimo da população mundial, não só no mundo ocidental, onde já se verifica, mas também noutras partes do mundo, devido à redução drástica do número de nascimentos, nomeadamente na China e na Índia. Segundo Oliveira, os próprios países que são considerados de terceiro mundo estão a reduzir fortemente o número de filhos por casal e a aumentar a esperança média de vida, o que levará a humanidade a um acelerado processo de envelhecimento da população, fazendo com que a pirâmide de idades se inverta, transformando-se o topo (velhice) em base, que até agora vinha sendo ocupada pela infância e juventude (2008:15).

Em Portugal os números são esclarecedores. Entre 1960 e 2000, a taxa de população relativa aos idosos mais que duplicou e poderá ultrapassar, entre 2010 e 2015, a taxa de população dos jovens com menos de 15 anos (2008:15). O envelhecimento da população ocorre devido a vários factores, entre os quais a redução drástica da natalidade devido a factores como o uso generalizado de métodos anticonceptivos, falta de habitação condigna e egoísmo e também devido à redução da mortalidade provocada pelos avanços da medicina. As consequências do envelhecimento demográfico podem ser diversas e a vários níveis: social, económico e de saúde. A nível de saúde, por exemplo, o envelhecimento traz sérios problemas a nível de financiamento dos sistemas de saúde (2008:19). Em Portugal esta situação é particularmente visível já que o Sistema Nacional de Saúde (SNS) tem sofrido várias alterações devido aos cortes recentemente anunciados pelo governo³.

Enfrentamos, actualmente, uma realidade inquestionável no que diz respeito ao envelhecimento da população, urgindo ser encontradas respostas necessárias sendo que, na minha opinião, a maior parte do trabalho está ainda por realizar, pois temos muito para aprender, sobretudo com as sociedades africanas e orientais, onde *“o velho atinge o cume do*

² <http://www.asnoticiasdodia.com/economia/13420/espanha-aumenta-idade-de-reforma-de-65-para-67-anos>, acedido em 05.12.2011

<http://www.agenciafinanceira.iol.pt/economia/alemanha-reforma-pensoes-reformados-agencia-financeira/1314216-1730.html>, acedido em 05.12.2011

³ <http://www.rcmpharma.com/actualidade/politica-de-saude/14-10-11/o-que-muda-na-saude-com-o-orcamento-do-estado-para-2012>, acedido em 10.12.2011

prestígio, enquanto nas sociedades ocidentais e de produção, o velho é desconsiderado” (2008:28). Devemos, por conseguinte, adoptar outra postura para lidar com a situação, privilegiando a solidariedade e também a responsabilidade, de forma a que possamos proporcionar aos idosos uma verdadeira integração na sociedade, promovendo, assim, uma maior participação cívica aos mesmos.

2.2 O contributo da Educação de Adultos e da Intervenção Comunitária para a promoção de um Envelhecimento Activo

Actualmente, e de forma mais acentuada no mundo ocidental, os idosos não são devidamente valorizados pela sociedade. Os seus saberes, e, principalmente, as suas experiências de vida, deveriam assumir um papel mais relevante na sociedade que se confronta com uma grande crise, não apenas económica mas também de valores, razão pela qual a promoção de um envelhecimento activo deveria ser alvo de um maior destaque. Com uma população cada vez mais envelhecida, a Europa tem a obrigação de cuidar, de forma digna, os seus idosos, algo que só poderá acontecer se tivermos em conta o conceito de Educação Permanente.

A Educação começou a ser entendida como um processo que ocorre ao longo de toda a vida a partir da década de 60, devido a transformações de ordem política, social, económica e cultural (Antunes, 2001:45). Apesar disso, o conceito de educação permanente viria a surgir apenas em 1976 através da Recomendação de Nairobi e a Educação de Adultos passou a fazer parte de um processo, o de Educação Permanente (2001:51). A promoção de um envelhecimento activo acaba por se integrar neste processo de Educação Permanente na medida em que este é entendido como *“um processo contínuo que interessa e integra todos os grupos de idade”* (2001:55). A Educação deve estar vinculada ao desenvolvimento, seja ele pessoal ou da comunidade. Desta forma, a Educação para o Desenvolvimento baseia-se na *“participação da comunidade, ou seja, um processo interactivo de conquista de autonomia por parte das populações que tomando consciência das suas próprias necessidades e rentabilizando as suas capacidades e recursos tomam a iniciativa de um processo de promoção das suas condições de vida “*(Antunes, 2008:84).

Assim, a Educação de Adultos e a Intervenção Comunitária, através dos processos de Educação Permanente e de Educação para o Desenvolvimento, cumprem o seu papel no que diz

respeito à promoção de um envelhecimento activo, proporcionando ao indivíduo a satisfação das suas necessidades, neste caso através de um envelhecimento digno e promotor de novos saberes e competências.

2.3 Animação Sociocultural na Terceira Idade

A Animação Sociocultural foi um processo utilizado ao longo de todo o estágio, o que comprova a sua importância e utilidade.

A Academia Sénior, uma instituição vocacionada para o público sénior, visa responder às suas necessidades a nível formativo, mas também de ocupação dos tempos livres, sendo que é neste âmbito que devemos incluir a Animação Sociocultural.

O conceito de educação sofreu várias evoluções ao longo de várias décadas. Numa primeira fase, encontrava-se direccionada apenas para o período da infância e da adolescência, vindo a expandir-se a todos os períodos da vida e acabando por se converter em Educação Permanente. Para além da família e da escola, a educação é realizada em diferentes instituições, nomeadamente de cariz social, o que origina uma verdadeira Educação de Adultos. Assim, a confluência entre Educação Permanente e Educação de Adultos dá origem à Animação Sociocultural (Quintana, 1986:14) e segundo o Conselho da Europa (1966), “la educación permanente, para ser verdaderamente eficaz, debe complementarse com una política de animación sociocultural” (1986:16), considerando Ander-Egg que existe Animação Sociocultural “quando se promovem e utilizam recursos humanos, mediante um processo participativo que desenvolve potencialidades latentes nos indivíduos, grupos e comunidades” (1986:183).

O papel da animação é fundamental, sobretudo para a pessoa idosa, já que “representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia” (Jacob, 2007:31).

Por conseguinte, neste projecto foram vários os tipos de animação aos quais recorreremos:

1. A Animação Motora, que ajuda os *seniores* a “readquirir competências físicas e a prevenir o seu declínio, com exercícios psicomotores, assim como com actividades de estimulação

sensorial” (2007:54), sendo este tipo de animação bastante importante para o público sénior já que pode melhorar a sua qualidade de vida;

2. A Animação Cognitiva também foi utilizada. Os contactos sociais regulares atenuam a perda das capacidades cognitivas que se registam durante o processo de envelhecimento e, por isso, de forma regular e em várias actividades por nós levadas a cabo, os *seniores* puderam colocar em prática o exercício mental, pois este pode aumentar a sua capacidade cerebral (2007:72);

3. A Animação através da Expressão e da Comunicação foi posta em prática numa das actividades, pois considera-se que a “comunicação oral e corporal é uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação dos idosos” (2007:91), sendo, neste campo, o teatro o veículo por excelência da animação (2007:93);

4. A Animação Lúdica foi bastante utilizada ao longo de todo o estágio, até porque, tal como o nome indica, é um tipo de animação que “tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes” (2007:101), tendo havido predominância da vertente cultural, pelo que as visitas englobaram museus, exposições e monumentos históricos, pois as visitas culturais são uma das fontes principais de animação lúdica dos mais velhos (2007:103).

Almejando satisfazer as necessidades manifestadas pelos *seniores*, colocou-se em prática diferentes tipos de animação, pois abrangem um vasto conjunto de actividades em diferentes domínios.

2.4 Alfabetização de Adultos

A alfabetização visa proporcionar uma educação abrangente onde todos possam aprender independentemente da sua idade, o que é comprovado pelo documento “O Desafio da Alfabetização Global”, publicado pela Organização das Nações Unidas para a Educação e a Cultura (UNESCO) em 2009, que refere que a alfabetização é a habilidade de identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e assimilar, utilizando materiais impressos e escritos associados a diversos contextos e adianta que a alfabetização “*envolve um continuum de aprendizagem que permite que indivíduos que atinjam seus objectivos, desenvolvam seus conhecimentos e potencial e participem plenamente na sua comunidade e sociedade em geral*”⁴.

⁴ <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001631/163170por.pdf>, acedido em 02.12.2012

Porém, uma aula de alfabetização está dependente de alguns aspectos, tais como a vida do grupo, os seus valores, a sua profissão, a idade e o grau de participação das pessoas que constituem esse grupo. Por estas razões, o coordenador deve ser sensível aos pequenos sinais, de modo a adaptar-se e a servir o grupo, pelo que o objectivo não é o cumprimento de um programa mas sim o de pôr o grupo a funcionar rumo a um objectivo que é de todos (Moura, 1979:6), devendo ter em atenção que uma alfabetização de adultos é diferente de uma alfabetização de crianças, não só nos métodos mas, mais importante, devido às diferentes idades compreendidas nestes dois grupos, onde os idosos terão uma menor predisposição para aprender. Concomitantemente, o analfabeto deve ter confiança no método que está a seguir e deve transmitir essa confiança aos que, por exemplo, utilizam a seguinte expressão: *“Já estou velho para isto”* (1979:5).

Apesar da pequena experiência realizada com a alfabetização de adultos, podemos constatar que o maior interesse dos idosos consiste na aprendizagem da escrita do seu nome, de modo a poderem assinar documentos. O facto de estarmos a lidar com um público-alvo tão específico e, neste caso, com uma necessidade bem delimitada, não nos deve permitir que sejam cometidos descuidos. O alfabetizador deve actuar de uma forma muito cuidada, conduzindo e ouvindo o grupo de forma firme e com bastante atenção, de modo a que o grupo entenda e domine a situação, processo que Paulo Freire esclarece como *“descodificação e conscientização”* (1979:5).

Em suma, o alfabetizando deve ter consciência e confiança no processo de alfabetização, de modo a que as aprendizagens adquiridas tenham valor.

2.5 Educação Cívica

A Educação Cívica é um processo que se encontra directamente relacionado com o conceito de cidadania, na medida em que proporciona ao indivíduo ferramentas que lhe possibilitam tornar-se num cidadão interveniente na sua comunidade.

Por conseguinte, o indivíduo, ao exercer de forma consciente o seu direito de cidadania, pode elevar a sua qualidade de vida através da autonomia obtida (Carvalho, 2006:109), residindo a importância da Educação Cívica no facto de que esta “não se reduza ao funcionamento burocrático-administrativo do sistema de ensino e que seja profundamente

marcado por significações mais profundas que a tornem prática de intervenção social eminentemente diferenciada” (2006:109).

Este conceito foi de enorme relevância para o estágio pois houve uma permanente preocupação de proporcionar aos *seniores* a capacidade de intervir na discussão das actividades a realizar, tendo existido o cuidado de eles terem, quase sempre, a última palavra.

A título exemplificativo, deve ser referido que as visitas culturais tiveram em conta este conceito, pois permitiram que os *seniores* ficassem a conhecer melhor algumas estruturas da sua cidade, sendo que, nestas visitas, houve uma constante troca de ideias e de sugestões entre os *seniores* e os guias responsáveis pelas visitas guiadas, portanto, no âmbito da Educação Cívica, a socialização e a interacção entre os indivíduos é fundamental, já que “um dos pilares de qualquer processo educativo é precisamente a socialização do indivíduo”, algo que irá levar “à tomada de consciência de pertencer a uma comunidade concreta (Ortega e Minguez in Carvalho, 2006:262).

A Educação Cívica é, cada vez mais, uma obrigação com a qual qualquer sociedade deve estar comprometida, tendo a Educação, de forma geral, desde as escolas às universidades *seniores*, (tem) um papel fundamental, dado que a “formación para la convivencia ciudadana es un objetivo prioritario y de responsabilidad compartida en la educación” (López, 2008:302).

CAPÍTULO III

ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Introdução

Neste capítulo o objectivo passa por realizar o enquadramento metodológico deste projecto. Serão referidas as metodologias utilizadas para o desenvolvimento das actividades planeadas, assim como as várias técnicas utilizadas ao longo do processo. Por último, serão apresentados os recursos necessários à investigação/intervenção e também as limitações que foram detectadas ao longo do estágio.

3.1 Paradigma de intervenção/investigação

A escolha do paradigma e da metodologia de intervenção é fundamental para que se consigam atingir os resultados pretendidos. Relativamente ao estágio optou-se pelo paradigma da investigação-acção participativa porque nos permite estudar e investigar a problemática inerente à AS e, ao mesmo tempo, intervir junto do público-alvo, para que assim possamos cumprir os objectivos pretendidos. Para além da investigação-acção, técnicas como a pesquisa e análise documental, as conversas informais, a observação participante e os inquéritos por questionário, tornam-se relevantes pois fornecem-nos informações valiosas relativamente à instituição e ao público-alvo.

A investigação-acção é uma metodologia importante em qualquer contexto de intervenção que se pretenda de base científica (Guerra, 2002:52), pois permite o acompanhamento constante das actividades e o ajustamento de processos ao longo das mesmas, permitindo, assim, melhorar a sua eficácia. As metodologias de investigação-acção *“permitem, em simultâneo, a produção de conhecimentos sobre a realidade, a inovação no sentido da singularidade de cada caso, a produção de mudanças sociais e, ainda, a formação de competências dos intervenientes* (2002:52).

Dada a importância desta metodologia para o presente projecto, destacam-se alguns dos seus pontos estudados por Bogdan & Biklen (1994:297):

- Permite que as pessoas se conheçam melhor, aumentem a consciência que têm dos problemas, bem como o empenho na sua resolução, dado que ter conhecimento directo dos factos significa aumentar a consciência e dedicação relativamente a questões particulares;

- A investigação-acção pode servir como estratégia organizativa para agregar as pessoas activamente face a questões particulares, constituindo, a própria investigação, uma forma de acção;

- Ajuda-nos a ganhar confiança, pois a recolha de dados auxilia-nos no planeamento da estratégia e no desenvolvimento de programas de acção comunitária.

A investigação-acção participativa pressupõe simultaneamente o “conhecer” e o “intervir”, assim como a participação de todas as pessoas envolvidas, tanto no estudo como na acção (Ander-Egg, 1990: 32, 34). Esta metodologia possui uma grande vantagem, pois permite que sejam feitos ajustamentos ao longo do processo, e Ander-Egg distingue as seguintes fases:

- Na fase de exploração deve-se constituir a equipa de trabalho, verificar os problemas, formular o plano de trabalho e escolher o método a utilizar, assim como os meios de acção;

- Na fase da acção efectua-se a recolha de dados indispensáveis à intervenção;

- Na intervenção são postas em prática as acções delineadas anteriormente;

- Depois temos a fase da reflexão, onde será feita a análise e o tratamento dos dados recolhidos;

- Segue-se a fase da avaliação, durante a qual se controlará todo o processo, devendo no final ser elaborado um relatório de avaliação (1990: 32, 37);

- Por fim temos a fase da reformulação que envolve adaptações ao que estava inicialmente previsto e a procura de estratégias para os problemas que entretanto foram surgindo. Este aspecto é corroborado por Guerra, autor que refere que “a particularidade da investigação-acção está em colocar intencionalmente em interacção a investigação e a acção” (2002:75).

Esta metodologia torna-se a mais adequada para este projecto, pois permite obter bastante flexibilidade. Revelou-se muito útil ao longo do estágio, dado o seu constante processo de evolução. Assim, e no decorrer do projecto, foi-se adaptando e melhorando as práticas ao longo das actividades.

3.2 Métodos de investigação

3.2.1 Pesquisa e análise documental

A pesquisa e análise documental foram pertinentes durante o processo de investigação, na medida em que permitiram a recolha de informações importantes relativamente à instituição e ao público-alvo, pois é um método de recolha e de verificação de dados que tem por objectivo

o acesso a fontes pertinentes e é parte integrante da heurística da investigação, e que se complementa com outras técnicas de investigação, mormente a observação, o inquérito, a análise de conteúdo e a investigação-acção (Saint-Georges, 1997:30).

Através da consulta de documentos relativos à instituição conseguiu-se obter informações muito relevantes, sobretudo porque nos permitiram ficar a conhecer melhor a Academia Sénior e os *seniores*.

3.2.2 Conversas informais

Dado que as conversas informais se revestem de grande importância, na medida em que nos permitem perceber o contexto de intervenção social dentro do qual estamos a actuar, as mesmas foram utilizadas no processo de investigação e também durante o processo de intervenção, sobretudo como forma de realizar uma avaliação contínua das actividades, tendo-me permitido conhecer melhor o público-alvo e as suas necessidades, bem como as reacções que iam manifestando relativamente às actividades nas quais participaram.

De realçar o quão importante foi este método, pois permitiu, também, melhorar muitas das actividades programadas, colmatando lacunas que iam sendo detectadas. O facto de se conversar sobre aquilo que ia sendo feito, não só com a orientadora de estágio, mas também com os *seniores*, permitiu captar de forma realista aquilo que pretendiam e as coisas que menos gostavam.

3.2.3 Observação directa e participante

Este foi um método bastante utilizado ao longo do processo, tanto na fase de investigação como na fase de intervenção, uma vez que a observação directa é “aquela em que o próprio investigador procede directamente à recolha das informações, sem se dirigir aos sujeitos interessados, ou seja, apela directamente ao seu sentido de observação” (Quivy & Campenhoudt, 1992:165).

Numa primeira fase, este método permite-nos conhecer melhor o público-alvo, enquanto que durante o processo de intervenção nos possibilita compreender e, posteriormente, avaliar os diferentes comportamentos do público-alvo relativamente às actividades nas quais participam, o que lhe confere uma importância contínua. Através deste método conseguiu-se captar as

sensações que os *seniores* iam transmitindo, fosse através de um sorriso ou de outra expressão manifestada, facial ou corporal, pelo que se conseguia perceber se tinham gostado ou não da actividade.

3.2.4 Inquérito por questionário

Os inquéritos por questionário construídos são bastante simples, sendo constituídos por questões básicas, tais como a idade, o sexo, a freguesia de residência e as habilitações literárias do público-alvo e perguntas relativas às suas preferências no que concerne às actividades a realizar. Estas questões que têm como finalidade caracterizar o público-alvo da AS também as suas preferências relativamente à implementação de actividades a realizar na AS, para além da avaliação (intermédia e final) das aulas de apoio à informática.

Para realizar o diagnóstico de necessidades, optou-se por questões fechadas e abertas, sendo que a opção por questões fechadas advém do facto de o seu posterior tratamento ser mais fácil, bem como pela clareza da sua interpretação ficar mais facilitada para quem estiver a responder.⁵ A inclusão de questões abertas tem a ver com o facto de estas darem maior liberdade ao sujeito que responde, mormente poderem expressar-se nas suas próprias palavras, possibilidade não possível numa questão fechada, pois o sujeito está limitado a um número de opções definido pelo inquiridor⁶. De referir que umas e outras são importantes, pois se as primeiras, as questões abertas, possibilitam que o indivíduo seja menos influenciado pela pergunta devido à possibilidade de se expressar livremente⁷, as segundas, questões fechadas, acabam por ter uma importância acrescida, porque, apesar das suas limitações, têm uma dimensão quantitativa importante.⁸

Este método assume especial relevância pelo seu aspecto quantitativo, ou seja, permite-nos obter dados mensuráveis através dos números.

⁵ Questionários: Teoria e Prática (pág. 124)

⁶ Questionários: Teoria e Prática (pág. 124)

⁷ Questionários: Teoria e Prática (pág. 126)

⁸ Questionários: Teoria e Prática (pág. 128)

3.3 Técnicas de intervenção

3.3.1 Técnicas de animação sociocultural

Esta foi uma técnica bastante utilizada ao longo de todo o estágio e o seu objectivo passou por envolver, de forma voluntária, o público-alvo na participação activa durante as actividades em que existiu a necessidade de recorrer a este método. Assim sendo, passámos a elencar as várias actividades:

- No que às datas comemorativas diz respeito, foram promovidas várias actuações de diferentes grupos de *seniores*, que recorreram aos cantares tradicionais, ao teatro e aos cavaquinhos;

- Nas sessões de cinema, e com objectivo de promover o enriquecimento cultural dos *seniores*, optou-se pela exibição de filmes clássicos portugueses;

- No que concerne às actividades cénicas, promoveu-se uma peça de teatro que foi realizada duas vezes no decurso de diferentes actividades;

- Já noutra vertente, a animação motora, foram realizadas actividades físicas que visaram promover uma maior actividade física do público-alvo;

- No âmbito da animação cognitiva, foram realizados, durante a visita a Lisboa e a visita ao mosteiro de Tibães, dois jogos de perguntas sobre temas diferentes. Em Lisboa optou-se por perguntas sobre músicas de concursos da Eurovisão, em Tibães recorreu-se a perguntas sobre a história do Mosteiro, sendo que estes jogos visaram a estimulação intelectual do público-alvo.

3.3.2 Técnicas de alfabetização

Como duas *seniores* demonstraram a vontade e a necessidade de frequentar aulas de alfabetização, prontamente fomos ao seu encontro, visando que as mesmas aprendessem a ler e a escrever, colocando como prioridade a aprendizagem da escrita do seu nome completo.

Para tal convidamos uma formadora, antiga professora do ensino primário, que pretendia que o público-alvo aprendesse o significado das vogais e das consoantes através da associação de palavras a algumas figuras. Recorreu, também, a uma sebenta, um instrumento frequentemente utilizado nas escolas primárias e que tem como objectivo facilitar o processo de aprendizagem da escrita.

3.3.3 Técnicas de Educação Cívica

Durante o projecto desenvolveram-se várias actividades, tendo em vista a promoção para uma educação cívica, havendo sido realizados debates, acções de sensibilização, visitas a museus e outros locais e leccionadas aulas de apoio à informática.

Relativamente a estas últimas, a prioridade foi acompanhar e esclarecer o público-alvo relativamente às suas dúvidas no que diz respeito ao uso do computador, tendo sido dada maior relevância às ferramentas mais utilizadas pelo cidadão comum, à navegação na *Internet* através do recurso ao *Browser Internet Explorer* e o programa de edição de texto *Microsoft Office Word*, para além das questões mais básicas sobre o uso do computador, como por exemplo, criar pastas e mover ficheiros. Foi também realizada uma videoconferência com outra instituição, onde se procurou criar uma forma de comunicação alternativa para o público-alvo, havendo-se recorrido a uma *Webcam* e ao programa *Microsoft Live Messenger*.

Foram também realizados debates, um sobre a Imigração e Cidadania, e outro sobre Turismo Sénior/Destinos Turísticos, almejando dotar o público-alvo de novos conhecimentos sobre estes temas e estimular a seu interesse pelo debate de ideias.

Objectivando estimular o interesse do público-alvo relativamente ao património da cidade e alertar para a sua consciência cívica, efectuámos visitas a vários locais: ao Museu dos Biscainhos, ao Museu Pio XII, ao Canil/Gatil Municipal de Braga e ao Parque das Sete Fontes.

Nas acções de sensibilização levadas a cabo no Hospital de Braga, a alimentação saudável e os hábitos posturais foram o enfoque, tendo os *seniores* assistido a uma demonstração e havendo sido elucidados quanto à adopção de hábitos posturais correctos e aos benefícios de uma alimentação saudável.

3.4 Identificação dos recursos humanos, materiais e físicos mobilizados

3.4.1 Recursos humanos

Relativamente ao pessoal da instituição, contámos com a colaboração de vários elementos, nomeadamente dois voluntários da AS e a acompanhante de estágio que colaboraram directa ou indirectamente na generalidade das actividades realizadas. Fundamental foi também a ajuda que tive por parte de um membro da direcção da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga, cujos conselhos e opiniões valorizaram bastante este trabalho. A

funcionária de limpeza da AS também contribuiu para o sucesso do projecto, nomeadamente na manutenção dos espaços físicos da instituição, desde a limpeza à arrumação dos mesmos.

No que às actividades realizadas fora da AS diz respeito, mais concretamente passeios e visitas, contámos com o apoio de um motorista da CVP-DB.

Nas sessões de alfabetização contámos com a colaboração de uma das *seniores* da AS e de uma ex-professora primária que se ofereceu como voluntária para esta actividade. Para as sessões de estética tivemos a colaboração de uma voluntaria que se inscreveu na AS propositadamente para dar formação nesta área. Numa das actividades que visava promover o intercâmbio com outra instituição de terceira idade, estiveram envolvidos os *seniores* da AS e da outra instituição, voluntários, uma estagiária e a directora técnica da outra instituição.

Quanto a recursos humanos exteriores à AS, e dependendo das actividades realizadas, colaboraram, neste projecto, várias pessoas. Para a realização dos debates contámos com a colaboração de uma professora da Universidade do Minho e com uma voluntária da AS; para as visitas a museus e ao Mosteiro de Tibães contámos com a colaboração dos guias das respectivas instituições; nas sessões de esclarecimento no Hospital de Braga colaboraram uma nutricionista e uma fisioterapeuta da instituição; finalmente, na visita ao Canil de Braga foi a Associação Bracarense Amigos dos Animais que colaborou, ao prestar informações úteis aos *seniores* e guiá-los pelo espaço no decurso da actividade.

3.4.2 Recursos materiais

Os recursos materiais utilizados variaram conforme as actividades realizadas.

Nos debates, foram utilizadas mesas, cadeiras, um computador portátil, um projector e uma tela de projecção; nas sessões de cinema, foram utilizadas cadeiras, uma televisão, um projector, uma tela de projecção, duas cassetes e um leitor de *VHS*; nas aulas de apoio à informática, foram utilizadas cadeiras, oito computadores de secretária, um computador portátil, um projector, papel e canetas; na sessão de videoconferência, realizada com outra instituição, foram utilizados um computador portátil com uma *Webcam* incorporada e um projector; nas sessões de alfabetização, utilizaram-se borrachas, lápis, folhas de papel e um dossier com fotocópias sobre a matéria a leccionar; nas aulas de estética foram utilizados vernizes, limas, acetona, algodão, um computador portátil, um projector e uma tela de projecção; nos passeios e

nas visitas realizadas foram utilizadas duas viaturas pertencentes à CVP-DB e a própria viatura do estagiário, sempre que necessário.

3.4.3 Recursos físicos

As actividades foram realizadas, predominantemente, nas instalações da AS, havendo sido utilizados vários espaços, mormente o salão principal, a sala de informática, duas salas de formação e a cozinha.

No salão principal foram realizados os debates e as festas de datas comemorativas. A sala de informática acolheu as aulas de apoio a esta disciplina e também a videoconferência. As duas salas de formação foram utilizadas para duas actividades diferentes, as aulas de alfabetização e as aulas de estética. A cozinha serviu de suporte a várias actividades, nomeadamente às festas, pois era lá que se preparavam os lanches.

Para além dos espaços referenciados, utilizou-se também o escritório da AS, local onde trabalhámos na preparação de várias actividades e onde tivemos várias reuniões de carácter díspar, tanto sobre as actividades que foram implementadas como também sobre o decurso do estágio, algo que tinha especial importância para mim pois permitia demonstrar aquilo que ia sendo realizado e quais os objectivos a atingir. Foram também utilizados vários espaços exteriores à AS, sendo que, a maior parte das actividades decorreram em espaços e instituições da cidade de Braga, com excepção de duas actividades que tiveram lugar noutras cidades do nosso país, mais concretamente em Barcelos e em Lisboa.

3.5 Identificação das limitações do processo

3.5.1 Público-alvo

Durante o processo de diagnóstico de necessidades e interesses, foram encontrados alguns obstáculos, devendo-se tal ocorrência ao elevado número de *seniores* inscritos na AS (perto de 100) e às múltiplas actividades lá realizadas, pelo que o diagnóstico de necessidades e interesses acabou por se tornar um pouco confuso de realizar, pois não se sabia ao certo qual seria o público com o qual se iria trabalhar, acabando-se por realizar um inquérito que foi distribuído a 17 *seniores* que constituíram a amostra deste diagnóstico.

Outro problema que surgiu, também numa fase inicial do estágio, esteve relacionado com a dificuldade encontra relativamente à interacção com o público-alvo. Num primeiro momento, o estagiário foi visto como alguém estranho à instituição e teve alguma dificuldade em conseguir estabelecer um diálogo eficaz com os *seniores*. Felizmente, essa fase acabou por ser superada e, com o passar das semanas, a relação do estagiário com os *seniores* evoluiu, acabando assim por conquistar, aos poucos, a sua confiança, o que foi absolutamente fundamental para o sucesso do estágio. A AS foi registando, ao longo do ano lectivo, novas inscrições, facto que não constituiu qualquer entrave, pois conseguiu-se criar uma dinâmica bastante positiva com o público-alvo com o qual já se trabalhava, nomeadamente com aqueles que participaram nas aulas de apoio à informática, o que facilitou bastante a integração dos novos membros que encontraram um ambiente acolhedor e foram bem recebidos por todos.

3.5.2 Transporte dos *seniores*

Também no transporte dos *seniores* surgiram alguns constrangimentos relacionados com a indisponibilidade de recursos, nomeadamente viaturas da parte da CVP-DB, devendo-se destacar que o número de viaturas que a instituição possui é insuficiente para fazer face às necessidades de todas as suas valências.

Face a este constrangimento, algumas das actividades que programadas estiveram em causa, pelo que se teve que encontrar uma solução, acabando o estagiário por disponibilizar a sua própria viatura, que foi usada sempre que necessário, tanto para efectuar a deslocação para os locais das actividades como para o transporte dos *seniores*.

3.5.3 Aulas de Alfabetização

Esta era uma actividade que tinha gerado bastantes expectativas entre todos os envolvidos, mas que acabou por não resultar conforme se esperava, devido à falta de interesse de uma das *seniores*, que faltou a duas sessões consecutivas sem dar qualquer justificação, acabando posteriormente por desistir, e também devido a motivos de saúde que impediram a outra sénior de prosseguir a sua participação na mesma. Desta forma, e sem mais *seniores* interessados em frequentar estas aulas, acabámos por encerrar esta actividade.

3.5.4 Aulas de Estética

Estas aulas tiveram bastante sucesso junto dos *seniores*, nomeadamente no público feminino, pois os cuidados de beleza continuam a ser muito importantes para as mulheres, independentemente da sua idade. Esta actividade superou as expectativas geradas, mas infelizmente não foram realizadas todas as sessões que estavam previstas, por indisponibilidade da formadora devido a motivos profissionais.

3.5.5 Histórias de Vida e Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva

Estas eram actividades que faziam parte do plano inicial do estágio, e que acabaram por não se realizar porque, no caso das Histórias de Vida, deparámo-nos com muita resistência do público-alvo para partilhar experiências sobre a sua vida.

No caso da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, cujo objectivo passava pela realização de uma actividade mensal naquele espaço, mais concretamente a visualização de filmes e a declamação de poemas, e depois de se ter verificado que esta actividade não fazia muito sentido, pois os *seniores* já tinham oportunidade de fazer as mesmas coisas na AS, substituíram-se estas duas actividades por outras que acabaram por ocupar grande parte do tempo disponível ao estagiário e que foram bastante proveitosas para o público-alvo, mais concretamente aquelas que foram realizadas ao longo do mês de Julho, a saber: Exibição de filmes clássicos Portugueses, Debates, Ginástica no Parque da Ponte, Visita ao Parque das Sete Fontes, visita ao Museu Pio XII, entre outras.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO

Introdução

Este capítulo visa apresentar de uma forma pormenorizada as actividades realizadas ao longo do projecto. Em cada actividade descrita serão referidos os objectivos, os recursos humanos, físicos e materiais envolvidos.

Para além da sua descrição será também feita a discussão e avaliação dos resultados obtidos com as actividades e se estas foram de encontro aos objectivos delineados segundo um critério de eficácia.

4.1 Descrição das actividades realizadas na Academia Sénior

Actividade n.º 1

Magusto

Data: 12 de Novembro de 2010, 15h00.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração,
- Assinalar a tradição.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante do estágio, Voluntário, Funcionária e Músico.

Recursos materiais: Instrumentos musicais, panfleto sobre o magusto, mesas e cadeiras.

Recursos físicos: Salão da Academia Sénior da Cruz Vermelha.

Nesta altura do ano, e como vem sendo tradição, celebrou-se o tradicional magusto. A Academia Sénior assinalou a data com uma festa dirigida aos seus *seniores*, foi convidado um músico que tocou alguns temas populares e que contribuiu para a animação dos presentes que dançaram durante toda a festa. Foi concebido um panfleto que continha um conjunto de informações sobre o magusto, nomeadamente, provérbios, quadras e informações sobre o castanheiro e a castanha, os provérbios e as quadras foram lidas aos presentes durante o lanche. O evento contou com a presença do jornal “Correio do Minho” que registou fotograficamente o momento.

Esta festa foi bastante importante, na medida em que, numa fase mais inicial do estágio, nos permitiu conhecer melhor os *seniores* da AS num ambiente de maior descontração. Para

além da tradição que este dia envolve, a festa permitiu fomentar o convívio entre os presentes que, no final se manifestaram extremamente satisfeitos com o festejo e a tarde passada na AS.

Actividade n.º 2

Festa de Natal

Data: 14 de Dezembro de 2010, 14h00.

Objectivos:

- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Promover as relações interpessoais.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante do estágio, Voluntários, Funcionárias.

Recursos materiais: Computador, projector, tela, instrumentos musicais, mesas e cadeiras.

Recursos físicos: Salão da Academia Sénior da Cruz Vermelha.

Antes do encerramento para férias de Natal, a AS realizou uma festa de forma a comemorar esta época festiva. Às 14h00 teve início o programa de actividades com uma saudação de boas vindas da parte da acompanhante de estágio e de um membro da direcção da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga. De seguida, os formandos do curso de Aquisição de Competências, na altura a decorrer nas instalações da AS, fizeram a leitura de um conto de Natal que teve a duração de 10 minutos. Depois tiveram lugar várias apresentações da AS, com destaque para os *seniores*.

Primeiro, um grupo de académicos do curso de artes decorativas cantou uma canção com intitulada “Esta Calçadinha”. Depois, um grupo de académicos do curso de informática declamou um conjunto de poemas sobre o Natal, os académicos dos cursos de inglês e os de aeróbica, por último, cantaram uma canção em Inglês. O formador do curso de Religiões do Livro fez uma intervenção sobre o tema, houve ainda tempo para ouvirmos um conto de Natal narrado pelo Fernando Aldeia e também para a exibição de um vídeo com fotografias das actividades realizadas na AS. Foi também distribuída uma lembrança entre os presentes, uma árvore de natal com uma pequena mensagem, havendo a festa culminado com um salutar e indispensável lanche, que teve muitas iguarias e foi acompanhado pelo discurso de encerramento proferido pelo Dr. Francisco Alvim, na altura o Presidente da CVP-DB.

Actividade n.º 3

Aulas de Apoio à Informática

Data: Durante todo o período de estágio, às segundas e quartas-feiras à tarde, entre as 14h00 e as 17h30.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio;
- Desenvolver e aprimorar as competências informáticas dos *seniores*.

Recursos humanos: Estagiário e Voluntária.

Recursos materiais: Computadores, projector, mesas e cadeiras.

Recursos físicos: Sala de informática da Academia Sénior.

Esta foi, sem dúvida, a actividade com maior relevância para este estágio. Em primeiro lugar porque ocorreu durante todo o período de estágio, mas também por tudo aquilo que nos proporcionou. Com esta actividade conseguiu-se ganhar a confiança de muitos *seniores* que, mais do que um formador, viram o estagiário como um amigo, não só apenas a ele mas também à voluntária que colaborou neste estágio. Esta actividade decorreu na sala de informática da AS, que está equipada com 8 computadores cedidos à AS através da campanha “Popota (Modelo-Causa Maior)”, actividade que os *seniores* mais pediram para frequentar e contou com uma média de 6 seniores por sessão.

Estas aulas de apoio à informática foram criadas para responder a uma lacuna que resultava das aulas de informática, pois os *seniores*, que na sua maioria, não tinham qualquer domínio sobre as ferramentas informáticas, tinham grandes dificuldades em acompanhar o ritmo das aulas dadas pelos formadores e acabavam por ficar desmotivados, apesar de demonstrarem uma grande vontade em aprender. Para evitar desistências, surgiu a ideia das aulas de apoio à informática, tendo o estagiário, numa fase inicial, começado a dar estas aulas a título experimental. Como houve uma enorme adesão dos *seniores* decidiu-se por implementá-las no programa de actividades da AS, pelo que foi convidada uma voluntária da instituição para cooperar com o estagiário nesta actividade.

Além de um escasso número de *seniores* que sabia trabalhar com computadores, a esmagadora maioria não tinha qualquer noção a nível informático, sendo, para muitos, a primeira vez em que iriam trabalhar com um computador. Ambos os grupos frequentavam as

aulas em simultâneo, razão pela qual tivemos de intervir de forma activa de molde a que existisse harmonia entre todos, dedicando, a cada um, 100% da atenção, não só quando tinham dúvidas, mas também quando manifestavam a necessidade de conversar sobre os mais variados temas. Não obstante, e porque era impossível ter tempo para todos, e para não gerar qualquer conflito, foi crucial a participação da voluntária da AS, que, por nossa indicação, interveio, conseguindo-se, assim, que todos os *seniores* tivessem a atenção necessária para verem as suas dúvidas esclarecidas e também para que pudessem, ali, ter um espaço acolhedor e tivessem a oportunidade de conviver, quer com os formadores quer com os seus colegas, quer ainda com as suas pretensões: trabalhar com o programa de edição de texto *Microsoft Word*, criar e utilizar correctamente o *E-mail* e navegar na *Internet*, mais concretamente, aprender a utilizar os motores de pesquisa de forma a acederem às informações que queriam.

Assim, podemos afirmar que o balanço desta actividade foi extremamente positivo, para o estagiário, para a voluntária envolvida e para os *seniores*, e que estreitámos relações de amizade com alguns, visto que preenchemos uma lacuna importante na AS e que conseguimos responder aos problemas manifestados inicialmente.

Adiante-se que o mais gratificante foi ter registado que muitos *seniores* passaram a utilizar de forma regular o computador e a *Internet*, tendo havido alguns que adquiriram computadores portáteis, vindo a utilizar, à semelhança de outros autonomamente os computadores, indo mais além do esperado, ao criarem contas no *Facebook*.

Actividade n.º 4

Cantar os Reis

Data: 10, 12 e 17 de Janeiro de 2011.

Objectivos:

- Promover o espírito de solidariedade;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Assinalar a tradição, promover as relações interpessoais.

Recursos humanos: Estagiário, Motorista, Acompanhante de estágio, Voluntária, *Seniores*.

Recursos materiais: Instrumentos musicais.

Recursos físicos: Animauna, Lar da Santa Casa da Misericórdia de Santa Tecla, Valências da Cruz Vermelha – Delegação de Braga (creche, lar de idosos, sede da delegação e centro comunitário), redacção do jornal (“Diário do Minho”).

Para a concretização desta actividade, foi fundamental a colaboração de uma voluntária da AS, que a coordenou na íntegra.

Após ter reunido um grupo de 10 *seniores*, foi feito o ensaio dos cantares; em conjunto com a acompanhante de estágio, decidi os sítios onde iríamos levar esta actividade e, após o contacto com as instituições e respectivo agendamento, as *seniores* e a voluntária responsável pela actividade foram informadas e terminaram os seus ensaios:

- O dia 10 de Janeiro foi dedicado à Animauna e ao Lar da Santa Casa da Misericórdia de Santa Tecla, onde fomos muito bem recebidos e os idosos que estavam presentes adoraram as músicas que os *seniores* da AS cantaram;

- No dia 12 de Janeiro, e objectivando reforçar a cooperação entre várias valências da CVP-DB, retomámos a actividade, desta vez com deslocações à Creche, ao Lar de Idosos, à Sede da Delegação e ao Centro Comunitário.

De referir que esta actividade foi finalizada no dia 17 de Janeiro com uma deslocação à redacção do jornal “Diário do Minho”. Para além da boa recepção que nos fizeram, tivemos ainda direito a uma foto de grupo que foi, posteriormente, acompanhada de uma notícia no jornal.

Actividade n.º 5

Visita ao Mosteiro de Tibães

Data: 11 de Fevereiro de 2011 ao princípio da tarde.

Objectivos:

- Valorizar os saberes culturais;
- Desenvolver dinâmicas no exterior;
- Promover momentos ao ar-livre;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, dois Voluntários, Guia do mosteiro, Motorista.

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Mosteiro de Tibães.

Após uma deslocação ao Mosteiro de Tibães, a fim de avaliar a disponibilidade para receberem os *seniores* da AS para uma visita, a acompanhante de estágio fez o contacto com o responsável pelo Mosteiro e agendou a data da visita.

O ponto de encontro deu-se nas instalações da AS, das quais saímos em direcção ao Mosteiro de Tibães. O transporte foi feito por uma carrinha da CVP-DB. Ao chegarmos, fomos recebidos pelo guia do Mosteiro que nos deu as boas vindas e nos encaminhou para um espaço onde nos falou de toda a história do Mosteiro e nos conduziu numa visita guiada que encantou os *seniores* pela beleza do convento. Infelizmente, e devido ao mau tempo, não tivemos a oportunidade de visitar os jardins do museu nem de realizar o lanche que estava previsto pelo que optámos levá-lo a cabo na AS. De regresso, e já na carrinha, voltou a reinar a animação entre os *seniores*, que cantaram várias canções e o estagiário teve a oportunidade de fazer um jogo que consistiu em colocar aos *seniores* várias perguntas sobre a história do Mosteiro e cujas respostas haviam sido abordadas no decorrer da visita guiada.

Actividade n.º 6

Passeio a Lisboa

Data: 24 de Fevereiro de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, Voluntários, membros da Direcção da, Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga, Motorista.

Recursos materiais: Câmara fotográfica, instrumentos musicais.

Recursos físicos: Instalações da Academia Sénior da Costa do Estoril, Oceanário de Lisboa.

Esta actividade surgiu no âmbito de alguns contactos promovidos entre as direcções da CVP-DB e da Academia Sénior da Costa do Estoril, sendo que ficou acordada entre ambas as instituições uma deslocação dos *seniores* da AS de Braga até à AS da Costa do Estoril.

Partimos de Braga pelas 7h e chegamos à AS da Costa do Estoril por volta das 11h, onde fomos recebidos pela directora da instituição e por um grupo de *seniores* que a frequenta e que nos presentearam com algumas canções populares tocadas e cantadas pelos próprios. Foram-nos apresentadas algumas das actividades que lá se realizam e ficamos surpreendidos,

pela positiva, tanto pela oferta a nível de actividades como pela qualidade das instalações. A directora da instituição fez-nos uma visita guiada à mesma e pudemos conviver com os *seniores* e também com alguns funcionários da AS. Almoçámos na cantina e, no final, agradecemos a forma como fomos recebidos e despedimo-nos, pois ainda tínhamos mais um local para visitar durante a tarde. Rumámos a Lisboa, em direcção ao Oceanário, no Parque das Nações, onde tínhamos uma visita programada para as 15h. Uma guia recebeu-nos e encaminhou-nos para uma sala onde pudemos ver o atelier “Mercado do Peixe” e ficámos a conhecer melhor o peixe que consumimos. De seguida efectuámos a visita ao Oceanário, sempre acompanhados pela guia, que ia respondendo às dúvidas colocadas pelos *seniores*. No final da visita, tiramos uma foto de grupo para registar o momento e fomos para o autocarro que nos levaria de volta a Braga. A viagem de regresso foi muito animada, pois os *seniores* levaram vários instrumentos musicais e cantaram durante praticamente toda a viagem, tendo havido ainda tempo para o estagiário realizar um pequeno jogo baseado em perguntas para testar os conhecimentos musicais dos *seniores*, nomeadamente das épocas de 1970/1980.

Actividade n.º 7

Aulas de Alfabetização

Data: Início a 14 de Março de 2011, às segundas-feiras entre as 14h30 e as 16h00.

Objectivos:

- Estimular as capacidades intelectuais dos *seniores*;
- Aprimorar e desenvolver os seus conhecimentos.

Recursos humanos: Estagiário, Formadora.

Recursos materiais: Mesas, cadeiras, dossier com a matéria a leccionar, folhas de papel, lápis e borrachas.

Recursos físicos: Sala de formação da Academia Sénior.

A introdução das aulas de alfabetização no calendário de actividades da AS surgiu depois do interesse manifestado por duas *seniores* que já frequentavam a instituição. Uma delas manifestou vontade em aprender a escrever o seu nome, de forma a poder assinar documentos, a outra pediu apenas para frequentar as aulas de modo a poder reavivar alguns conhecimentos que, com o passar do tempo, esquecera, manifestando, sobretudo, algumas dificuldades na escrita das palavras.

Para a concretização desta actividade foi fundamental a participação de uma sénior que já frequentava as aulas de apoio à informática e que é uma ex-professora primária e que logo que soube que ia ser criada uma actividade de alfabetização, manifestou a sua vontade em participar no projecto como formadora. Assim, no dia 14 de Março de 2011, tiveram início as aulas de alfabetização, que contaram com a presença das duas *seniores* inscritas. A primeira aula decorreu de forma bastante positiva, razão que nos levou a acreditar que a actividade iria ser bem sucedida, o que, infelizmente, acabou por não acontecer, dado que, e apesar de uma das *seniores* ter demonstrado interesse pela actividade e ter feito alguns progressos na escrita do seu nome, acabou, devido a problemas de saúde, por desistir e a outra sénior, que inicialmente tinha demonstrado bastante entusiasmo na frequência das aulas de alfabetização, acabou por faltar a duas aulas consecutivas sem ter dado qualquer justificação, vindo posteriormente a desistir. De referir que notámos em ambas um certo estigma por não saberem ler nem escrever, facto que foi agravado por serem as únicas a frequentarem estas aulas, o que talvez não tivesse acontecido se a adesão a esta actividade houvesse sido maior.

Actividade n.º 8

Exposição de Azulejos no Hospital de São Marcos

Data: 14 de Março de 2011.

Objectivos:

- Proporcionar momentos de convívio;
- Estimular o gosto pela cultura.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, Voluntária.

Recursos materiais: Máquina fotográfica.

Recursos físicos: Hospital de São Marcos, em Braga.

A ida da AS ao Hospital de São Marcos para ver esta exposição surgiu na sequência de um convite que nos foi feito por uma responsável daquela instituição.

Após reunirmos um grupo de *seniores* deslocamo-nos ao Hospital de São Marcos onde se encontrara a exposição de azulejos.

Apesar de termos sido recebidos por uma responsável do Hospital, a exposição não teve guia, pelo que os *seniores* foram orientados e acompanhados pelo estagiário, pela acompanhante de estágio e por uma voluntária da AS.

Actividade n.º 9

Videoconferência

Data: 16 de Março de 2011, 15h00.

Objectivos:

- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Promover as relações interpessoais;
- Fomentar o gosto pelas novas tecnologias.

Recursos humanos: Estagiário, Voluntária, Idosos, Acompanhante de estágio.

Recursos materiais: Computador portátil, projector.

Recursos físicos: Sala de informática da Academia Sénior.

Esta actividade surgiu depois de uma conversa tida com uma colega, a estagiar na altura no Centro de Solidariedade Social São Veríssimo (CSSSV), e da qual brotou a ideia de realizarmos uma actividade que pudesse abranger as instituições nas quais estávamos a realizar o estágio. Para o efeito, utilizamos um computador portátil e um projector, a videoconferência foi realizada através do programa *Microsoft Messenger*, actividade que, embora de forma virtual, proporcionou a interacção, o conhecimento e momentos de convívio entre os *seniores* de ambas as instituições, tendo, dada a agradabilidade de uns e de outros, ficado logo combinada uma visita dos seniores da AS ao CSSSV.

Actividade n.º 10

Aulas de Estética

Data: De 18 de Março até 8 de Abril de 2011. Às sextas-feiras entre as 10h e as 11h30.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Incentivar as *seniores* a desenvolverem os seus conhecimentos.

Recursos humanos: Estagiário, Formadora, Voluntária.

Recursos materiais: Vernizes, limas, algodão, acetona, unhas postiças, paus de laranjeira.

Recursos físicos: Sala de formação da Academia Sénior.

As aulas de estética surgiram após uma conversa tida com uma voluntária da AS. Ficámos a saber que ela tinha uma amiga esteticista a quem poderia propor que viesse dar aulas na instituição, pelo foi exposta esta possibilidade à acompanhante de estágio, que deu a sua permissão para avançarmos. Depois de tudo ter sido acertado com a formadora, as aulas de estética passaram a fazer parte do programa de actividades da AS, que tiveram início no dia 8 de Abril de 2011 e decorreram numa das salas de formação da AS às sextas-feiras, entre as 10h e as 11h30. Após a primeira aula, que se centrou em aspectos teóricos sobre estética, ficou combinado entre todos os intervenientes qual seria o programa de actividades a seguir, sendo certo que as demais aulas passaram a ser, essencialmente, práticas e serviram para ensinar as *seniores* a pintarem correctamente as unhas, a limá-las e a tratar das cutículas.

Considerámos que esta actividade, que conheceu três sessões, foi um sucesso já que foi de encontro às expectativas geradas pelas participantes. Infelizmente existiu um contratempo que provocou a interrupção da actividade devido à indisponibilidade da formadora que, por motivos profissionais, deixou de ter a disponibilidade de horário para leccionar estas aulas, o que nos deixou bastante tristes pois a estética era uma mais-valia para a AS.

Actividade n.º 11

Visita ao Museu dos Biscainhos

Data: 18 de Março de 2011 ao princípio da tarde.

Objectivos:

- Desenvolver dinâmicas no exterior;
- Promover os saberes culturais;
- Promover momentos ao ar-livre;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, Voluntário, Funcionária, Guia do museu.

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Museu dos Biscainhos.

No seguimento do interesse manifestado pelos *seniores* na visita a museus, resolvemos organizar uma visita ao Museu dos Biscainhos, pelo que entramos em contacto com uma responsável deste museu e acordámos uma data para a visita e também o número de participantes. O encontro ficou combinado junto ao museu, onde reunimos os *seniores* e

estivemos uns minutos à conversa até que todos estivessem presentes, havendo sido, antes de entrarmos, distribuído um folheto com informações sobre o museu. Uma guia do museu acompanhou-nos durante a visita e respondeu às questões colocadas pelos *seniores*. No final tivemos a oportunidade de passar algum tempo nos magníficos jardins do museu, onde pudemos conviver e tirar uma foto de grupo para registar o momento. Foi, sem dúvida, uma tarde bem passada e todos pudemos conhecer um pouco melhor uma parte do património histórico da cidade de Braga.

Actividade n.º 12

Acção de Sensibilização no Hospital de São Marcos

Data: 28 de Março de 2011.

Objectivos:

- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Promover uma alimentação saudável.

Recursos humanos: Estagiário.

Recursos materiais: Máquina fotográfica.

Recursos físicos: Auditório do Hospital de São Marcos, em Braga.

Esta actividade foi promovida pelo Hospital de São Marcos junto de várias instituições da cidade de Braga, entre as quais a AS, tendo o estagiário ficado responsável pelo acompanhamento dos *seniores*, desde a AS até ao hospital, percurso que realizamos a pé.

Esta acção de sensibilização versou dois temas: a “Prevenção de Quedas e Hábitos Posturais”, levada a cabo por uma fisioterapeuta do hospital, e a “Alimentação Saudável”, que contou com a intervenção de uma nutricionista. No final foi oferecido a todos os presentes um pequeno lanche.

Actividade n.º 13

Convívio “Do Salão à Discoteca”

Data: 31 de Março de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, Voluntária, Funcionária.

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Discoteca Populum na cidade de Braga.

O evento “Do Salão à Discoteca” foi promovido pela Câmara Municipal de Braga (CMB) que convidou várias instituições da cidade, entre as quais a AS.

Como tinha sido combinado entre o estagiário e os *seniores*, o encontro deu-se junto à CMB por volta das 14h30, sendo que às 15h entrámos nas instalações da Discoteca Populum, onde passámos uma tarde muito animada ao som da música. Os *seniores* da AS foram dos mais animados sempre a cantar e a dançar. No final foi oferecido um lanche a todos os presentes.

Actividade n.º 14

Visita ao Lar Centro de Solidariedade Social São Veríssimo

Data: 9 de Maio de 2011 ao princípio da tarde

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, duas Voluntárias, Acompanhante de estágio, Motorista, *Seniores*.

Recursos materiais: Mesa, cadeiras, máquina fotográfica.

Recursos físicos: Centro de Solidariedade Social São Veríssimo.

Esta actividade realizou-se no seguimento da videoconferência entre os *seniores* da AS e do CSSSV e foi agendada com a colega que estagiava nesta última instituição. Assim, no dia 9 de Maio de 2011 os *seniores* da AS tiveram a oportunidade de visitar o CSSSV, utilizámos uma viatura da Cruz Vermelha e o automóvel do estagiário, por falta de disponibilidade de transporte da Cruz Vermelha. Chegados ao CSSSV, em Barcelos, fomos recebidos pela colega e pela sua acompanhante de estágio, que nos deram as boas vindas e nos apresentaram os idosos do CSSSV e, em conjunto com duas voluntárias da AS, realizou-se uma peça de teatro intitulada “A Saloia”.

No final da peça, distribuímos pelos idosos algumas lembranças feitas por nós e pelas duas voluntárias, a animadora sócio cultural do CSSSV, acompanhada pelos *seniores* desta

instituição, presenteou-nos tocando viola e cantando algumas canções, tendo-nos depois, a estagiária e a animadora sócio cultural do CSSSV, feito uma visita guiada às instalações do espaço e oferecido um lanche.

Actividade n.º 15

Braga Romana

Data: 26, 27, 28 e 29 de Maio de 2011.

Objectivos:

- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Divulgar a Academia Sénior na comunidade.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, Voluntários, *Seniores*.

Recursos materiais: Barraca, mesas e cadeiras, alimentação e bebidas.

Recursos físicos: Centro histórico da cidade de Braga.

Esta actividade foi bastante importante para a AS, principalmente pela divulgação da mesma na comunidade. A CVP-DB foi convidada pela CMB a participar no evento, sendo que apenas poderia levar à Braga Romana uma das suas valências, recaindo a escolha na AS.

Após várias semanas de intensos preparativos para a feira, que incluíram a confecção, pelos *seniores* e por uma funcionária da AS, dos alimentos para serem vendidos e também das roupas que iam ser usadas, a actividade teve início a 26 de Maio com um desfile de todas as instituições que participaram no evento. Na barraca da AS, que ficou junto ao jardim de Santa Bárbara, estiveram vários *seniores* que se voluntariaram para a venda vários produtos: os confeccionados na cozinha de apoio da AS, bolos variados, azeite, feijão, chás, grão-de-bico, entre outros.

Durante os quatro dias da feira, cujo horário se estendia entre as 10h e as 24h, os nossos produtos tiveram uma grande procura, e, a fim de haver sempre quem tratasse do “negócio”, foram feitos turnos de três horas cada. O sucesso desta actividade foi um facto, sendo pena que, e por motivos de doença, o estagiário não tenha podido estar presente nesta Feira Romana.

Actividade n.º 16

Sardinhada

Data: 17 de Junho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Promover a saúde entre os seniores.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, Voluntários.

Recursos materiais: Instrumentos musicais.

Recursos físicos: Instalações da Academia Sénior.

No âmbito das festividades do S. João, a AS resolveu fazer uma sardinhada nas suas instalações que passámos a descrever:

Com início às 14h00, o arranque das actividades conheceu um discurso proferido pela acompanhante de estágio, por um membro da direcção da CVP-DB e pela Vice-presidente da mesma instituição, tendo sido feito um agradecimento a todos os formadores que colaboraram com a AS no ano lectivo 2010/2011 e foi-lhes entregue uma lembrança simbólica. De seguida, foi apresentada a peça de teatro “A Saloia”, que contou com a actuação do estagiário e a de duas voluntárias da AS, seguindo-se uma apresentação de danças de salão feita pelo formador de *Gymdance* e pela sua filha e terminou com o grupo de cavaquinhos, que tocou várias músicas.

Após estas actividades, foi apresentado aos *seniores* o calendário de actividades sugeridas pelo estagiário para o mês de Julho, uma novidade na AS no ano lectivo 2010/2011, pois normalmente encerra as suas actividades em Junho.

No final da tarde tivemos um lanche e saboreámos as tradicionais sardinhas, o caldo verde e a broa.

Actividade n.º 17

Visita ao Museu Pio XII

Data: 22 de Junho de 2011 ao princípio da tarde.

Objectivos:

- Desenvolver dinâmicas no exterior;
- Valorizar os saberes culturais;

- Promover momentos ao ar-livre;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, dois Voluntários, Guia do museu, Funcionária.

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Museu Pio XII

Devido ao sucesso que tinha sido a visita ao Museu dos Biscainhos, e depois da insistência dos *seniores* na visita a outro espaço semelhante, resolvemos organizar a visita ao Museu Pio XII, onde nos deslocámos e acordámos com um responsável uma data para a visita e também o número dos participantes envolvidos. O encontro estava marcado para a porta do Museu e, até que chegassem todos, pudemos conviver um pouco e falar sobre as expectativas para a visita.

Na visita ao espaço contámos com a presença de uma guia que nos acompanhou durante toda a visita. Para além das colecções de escultura e das peças de arqueologia, pudemos ver também várias pinturas da autoria do pintor e retratista Henrique Medina. Já fora do Museu, fomos à Torre Medieval, que fica a escassos metros, onde, à medida que subíamos os diferentes pisos, nos foi dada conhecer parte da história de Braga.

Por último, reunimos os presentes e tiramos uma foto de grupo para registar o momento.

Actividade n.º 18

Exibição de Filmes Clássicos Portugueses: “Capas Negras” e “O Costa de África”

Data: 4 e 21 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de descontração e convívio;
- Promover os saberes culturais dos *seniores*.

Recursos humanos: Estagiário.

Recursos materiais: Cassetes VHS, leitor VHS, televisão, cadeiras.

Recursos físicos: Salão principal da Academia Sénior.

Após vários pedidos dos *seniores* para que fossem exibidos filmes na AS, resolvemos colocar em prática esta actividade e optámos, indo de encontro às preferências do público-alvo, por exhibir filmes clássicos portugueses mormente: “Capas Negras”, de 1947, com Amália Rodrigues, e “O Costa de África”, de 1954, com Vasco Santana. Felizmente, a maioria dos *seniores* participantes ainda não tinha visto estes filmes, pelo que foi uma experiência positiva para todos, tendo pululado entre eles o sentimento de nostalgia, recordando entre si tempos mais antigos e partilhando também algumas vivências pessoais desses tempos.

Actividade n.º 19

Palestra sobre “Turismo sénior/Destinos turísticos”

Data: 6 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Incentivar os *seniores* a desenvolverem os seus conhecimentos;
- Estimular o debate entre os *seniores*.

Recursos humanos: Estagiário, Voluntária.

Recursos materiais: Computador portátil, projector, tela de projecção, mesa e cadeiras.

Recursos físicos: Salão principal da Academia Sénior.

Esta actividade, que também esteve inserida no calendário de actividades programado para o mês de Julho, surgiu após a análise de um questionário distribuído aos *seniores* e que, entre várias opções disponíveis, elegeram para debate o tema “Turismo sénior/Destinos turísticos”. Assim, e para fazer a intervenção sobre o tema, foi lançado o repto a uma voluntária da AS que possuía no seu curriculum um curso profissional de turismo e que se disponibilizou de imediato. Recorrendo, também, a *Powerpoints*, a voluntária proferiu a palestra no salão principal da AS, no dia 6 de Julho de 2011, tendo havido grande motivação e intervenção dos *seniores*, que frequentemente questionavam a comunicadora. No final, gerou-se um debate bastante animado entre todos, que, para além de terem falado sobre as suas experiências turísticas, manifestaram vontade de conhecer novos destinos, sobretudo dentro do nosso País.

Actividade n.º 20

Ginástica no Parque da Ponte

Data: 7 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Promover momentos ao ar-livre;
- Desenvolver dinâmicas no exterior;

Estimular os *seniores* para a prática do exercício físico.

Recursos humanos: Estagiário, Formador de Ginástica, Voluntária.

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Parque da Ponte.

Esta foi uma actividade que suscitou bastante interesse entre os *seniores*, principalmente entre aqueles que já frequentavam as aulas de Ginástica na AS. Foi uma actividade bastante concorrida e, com o objectivo de a realizar ao ar-livre, propusemos aos *seniores* e ao formador outros locais para a sua concretização. Após ponderação e tendo em conta o transporte como aspecto fundamental, decidiu-se que a mesma se realizaria no Parque da Ponte, tanto pela facilidade de acesso para os *seniores* como pelo espaço de que dispõe.

A actividade foi realizada no dia 7 de Julho e o ponto de encontro foi junto à entrada principal do Parque, às 14h. Após uma conversa com o formador e com os *seniores*, decidimos que iriam ser realizados os mesmos exercícios que já eram feitos nas aulas da AS e que a sessão iria durar cerca de 1 hora. De seguida a aula conheceu o seu início, a motivação dos seniores foi geral, havendo, por último, manifestado a sua enorme satisfação pelo facto de poderem realizar a actividade ao ar-livre e sugerido que a actividade passasse a ser realizada de forma regular.

No final, os *seniores* deixaram a sugestão para que a actividade (Ginástica) passasse a ser realizada ao ar-livre de forma regular.

Actividade n.º 21

Palestra sobre “Imigração e Cidadania”

Data: 11 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Incentivar os *seniores* a desenvolverem os seus conhecimentos;
- Estimular o debate entre os *seniores*.

Recursos humanos: Estagiário, Acompanhante de estágio, Professora da Universidade do Minho.

Recursos materiais: Computador portátil, projector, tela de projecção, mesa e cadeiras.

Recursos físicos: Salão principal da Academia Sénior.

Esta actividade, integrada no calendário de actividades especialmente programado para o mês de Julho, surgiu após a análise de um questionário distribuído aos *seniores* e no qual eram propostos vários temas para debate, sendo esta temática a que recolheu mais votos.

Para ministrar esta palestra ocorreu-nos de imediato o nome da Doutora Maria José Casa-Nova, da Universidade do Minho (UM). Depois de a termos contactado através do *E-mail*, ficou agendado um encontro no seu gabinete, para discutirmos mais pormenorizadamente alguns aspectos sobre a palestra.

Quando nos encontramos ficaram acertados vários pormenores, tais como, o local, a data e a hora da palestra, que ficou agendada para o dia 11 de Julho de 2011, tendo, a Doutora Maria José Casa-Nova sido recebida na AS pelo estagiário e pela acompanhante de estágio, sendo de seguida apresentada aos *seniores*. Teve depois início a palestra, que foi acompanhada pela projecção de alguns *Powerpoints* e que muito cativou os participantes, algo que já esperávamos, pois o tema tinha sido uma escolha feita por eles.

No final da palestra teve lugar um debate muito interessante e muito participado pelos *seniores*, que revelaram a sua enorme surpresa relativamente a dados que puderam registar durante a sessão, sobretudo ao nível da realidade que hoje vivemos no contexto da imigração em Portugal.

Actividade n.º 22

Visita ao Canil/Gatil Municipal de Braga

Data: 12 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Desenvolver dinâmicas no exterior;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Despertar a consciência cívica dos *seniores*.

Recursos humanos: Estagiário, Voluntária, Funcionária, Voluntária da Associação Bracarense Amigos dos Animais (ABRA).

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Canil/Gatil Municipal de Braga, nas instalações da Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga (AGERE).

Esta actividade foi proposta pelo estagiário aos *seniores* pois este, já tinha feito, no passado, uma visita ao Canil e pensou que seria valorativo proporcionar-lhes esta experiência.

Todos aqueles a quem propusemos a realização desta visita acederam, pelo que, em seguida, entrámos em contacto com a AGERE, empresa responsável pela gestão do Canil/Gatil Municipal de Braga que fica no interior das instalações da empresa. O encontro entre todos ficou agendado para o dia 12 de Julho, pelas 15h00 junto às instalações da AGERE. Reunidos os *seniores*, seguimos rumo ao Canil, onde fomos recebidos por uma voluntária da associação ABRA, a responsável pelo tratamento e limpeza dos animais, que nos fez uma visita guiada pelas instalações, tivemos oportunidade de ver os cães e gatos que lá se encontram e asseverar as boas condições que oferecem aos mesmos.

Apesar dos pontos positivos, e tal como a voluntária da ABRA nos disse, existem algumas limitações, nomeadamente ao nível do espaço, que é escasso para albergar todos os animais que se encontram em situação de abandono, facto que levou a voluntária da ABRA a sensibilizar os *seniores* a adoptarem animais, e a revelar-lhes que a falta de espaço leva a que alguns possam sobreviver.

Actividade n.º 23

Piquenique na Santa Marta

18 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Promover momentos ao ar-livre;
- Desenvolver dinâmicas no exterior.

Recursos humanos: Estagiário, Voluntários.

Recursos materiais: Rádio e *Cd's* de música popular.

Recursos físicos: Santa Marta, Salão principal da Academia Sénior.

Esta foi uma actividade que gerou um enorme interesse entre os *seniores* e teve uma grande adesão. Também inserido nas actividades programadas para o mês de Julho, o piquenique na Santa Marta teve um contratempo que acabou por ser constringente, pois a chuva impossibilitou que a actividade fosse realizada na Santa Marta, onde não existem espaços cobertos. Como o ponto de encontro ficou combinado para o local do piquenique, o estagiário deslocou-se até à zona para avisar os *seniores* que iria haver algumas alterações face ao previsto. Dado que não queríamos cancelar a actividade, propusemos aos *seniores* a transferência para o interior das instalações da AS, proposta que mereceu a concordância de todos, e partimos rumo à instituição onde elegemos o salão principal como espaço para realizar a actividade. Como já estava previsto um piquenique e muita música, a actividade acabou por não ser afectada pelo contratempo que tivemos; os *seniores* estiveram muito animados a cantar e a dançar e foram os principais responsáveis pelo sucesso da actividade.

A sua alegria foi contagiante e provou que, apesar dos imprevistos, e havendo boa vontade e boa disposição, é sempre possível dar a volta a situações adversas.

Actividade n.º 24

Visita ao Parque das Sete Fontes

Data: 25 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;

- Desenvolver dinâmicas no exterior;
- Promover momentos ao ar-livre;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração;
- Promover entre os *seniores* o interesse pelo património da cidade de Braga.

Recursos humanos: Estagiário.

Recursos materiais: Lanternas, câmara fotográfica.

Recursos físicos: Parque das Sete Fontes.

Resolvemos realizar esta actividade depois do interesse manifestado pelos *seniores* em visitar o Parque.

Depois de contactarmos a AGERE, empresa responsável pelo Parque das Sete Fontes, ficou agendada uma data para a realização desta visita - dia 25 de Julho às 10h. Acordado com os *seniores* um local para ponto de encontro, ficou decidido que cada um seguiria para local pelos seus meios, devido à indisponibilidade de transporte da AS, e que todos se muniriam de uma lanterna, a fim de poderem ver várias grutas por onde corriam cursos de água; todos compareceram atempadamente e à nossa espera estava um funcionário da AGERE, que seria o nosso guia durante a visita ao Parque.

Esta foi uma actividade bastante interessante pois todos desconhecíamos a riqueza histórica e também a beleza do património das Sete Fontes que, infelizmente se encontra num avançado estado de degradação.

Actividade n.º 25

Noite de Fados no Bar “Boémio”

Data: 27 de Julho de 2011.

Objectivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Proporcionar momentos de convívio e descontração.

Recursos humanos: Estagiário, Funcionária.

Recursos materiais: Câmara fotográfica.

Recursos físicos: Bar “Boémio” em Braga.

Sabendo do gosto dos *seniores* pelo Fado, surgiu ao estagiário a ideia de lhes proporcionar uma actividade que incidisse sobre este género musical. Assim, foi encetada uma pesquisa, com vista a encontrar um local onde fosse cantado o Fado ao vivo; inicialmente pensou-se que não iríamos encontrar, em Braga, nenhum local, mas acabámos por descobrir o Bar “Boémio”, junto à Sé de Braga, onde costumam tocar música ao vivo, inclusivamente Fado, sessões que ocorrem uma vez por mês, às quartas-feiras, e são convidados vários artistas para cantar este género musical. O estagiário deslocou-se ao Bar, local onde foi atendido por um funcionário com o qual discutiu os pormenores desta actividade, nomeadamente o número de participantes, a data e a hora – 27 de Julho, às 21h.

A actividade terminou por volta da 01h00 e foi um sucesso, dado que foi de encontro às pretensões dos *seniores*, estes mostraram-se bastante entusiasmados e estiveram muito animados durante toda a noite.

Actividade n.º 26

Blog da Academia Sénior

Data: Ao longo de todo o estágio.

Objectivos:

- Desenvolver uma plataforma para divulgar *online* as actividades da Academia Sénior;
- Divulgar a Academia Sénior na comunidade;
- Facilitar o contacto entre os *seniores* e a Academia Sénior.

Recursos humanos: Estagiário.

Recursos materiais: Computador portátil.

Recursos físicos: Sala de informática da Academia Sénior.

Logo no início do estágio nos havia surgido a ideia de conceber um *Blog* para a AS. Depois de conversar com a acompanhante de estágio, pudemos constatar que a AS não possuía nenhum espaço online que reproduzisse com qualidade o dia-a-dia da mesma e que a única página que possuía na *Internet* era uma sub-página da CVP-DB, já bastante desactualizada. Encorajado pela acompanhante de estágio para avançar com o *Blog*, foi dada ao estagiário toda a liberdade durante o processo de concepção do mesmo e, no final desse processo, expôs o resultado à acompanhante de estágio e a um membro da direcção da CVP-DB, que se mostraram bastante satisfeitos com o resultado final; assim se colocou *online* o *Blog* e procedeu-

se à sua divulgação junto dos *seniores* da AS e de outras valências da CVP-DB, tendo-se os *seniores* mostrado muito satisfeitos com esta iniciativa, pois poderiam acompanhar, a partir de qualquer lugar, o dia-a-dia da AS para além de poderem contactar através do *E-mail* os seus responsáveis.

De referir que o *Blog* se centrou na divulgação de todas as actividades realizadas na AS durante o ano lectivo de 2011/2012, que para fazer o acompanhamento das mesmas o estagiário foi levando a cabo vários registos, e utilizou uma câmara fotográfica para tirar fotos e gravar vídeos das actividades, que durante todo o período de estágio ele foi o responsável pela criação, manutenção e actualização do *Blog*, que foi um sucesso, na medida em que introduziu *online* a AS.

4.2 Avaliação e discussão dos resultados obtidos

Para a realização da avaliação consideraram-se duas abordagens, a qualitativa e a quantitativa. A abordagem qualitativa assume maior relevância pois actua perante a realidade na qual o público-alvo se insere, o que nos possibilita uma mais fácil compreensão daquilo que está a ser objecto de estudo. Segundo Bogdan & Biklen, *“na investigação qualitativa a fonte directa de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal”* (1994:47). Sendo o comportamento do público-alvo influenciado pelo ambiente que o rodeia, torna-se indispensável a deslocação do investigador ao local de estudo, que deve encarar o processo qualitativo de forma muito séria e questionar, de forma contínua, os sujeitos, neste caso os *seniores*, a fim de perceber *“aquilo que eles experimentam, o modo como eles interpretam as suas experiências e o modo como eles próprios estruturam o mundo social em que vivem”* (Psathas *in* Bogdan & Biklen, 1994:51). Já a abordagem quantitativa tem como objectivo a recolha de dados que possam ser quantificados, por exemplo, através do inquérito por questionário.

Ao contrário da abordagem qualitativa, que exige um total envolvimento do investigador, a abordagem quantitativa não obriga a um envolvimento tão grande no processo e só após a recolha dos dados quantitativos é que se torna necessária a intervenção do investigador, de forma a recolher e a interpretar os dados recolhidos.

Ambas as abordagens podem ser complementadas para que a investigação se torne mais precisa, o que aconteceu neste projecto. A abordagem qualitativa está presente nas

conversas informais e na observação participante, e a quantitativa nos vários inquéritos por questionário que foram realizados ao longo do projecto.

Após o planeamento e a posterior realização das actividades torna-se necessário proceder à sua avaliação, de forma a comprovar que aquilo que está a ser feito se encontra de acordo com os objectivos estabelecidos no início do projecto. Deste modo, e de acordo com Guerra, “os projectos contêm necessariamente um “plano de avaliação” que se estrutura em função do desenho de projecto e é acompanhado de mecanismos de autocontrolo que permitem, de forma rigorosa, ir conhecendo os resultados e os efeitos da intervenção e corrigir trajectórias caso estas sejam indesejáveis” (2002:175).

Neste projecto os *seniores* tiveram o papel principal no que diz respeito à avaliação das aulas de apoio à informática, nomeadamente através do recurso ao inquérito por questionário. Foram distribuídos por nove *seniores* dois relatórios em fases diferentes da actividade, o primeiro em Fevereiro, cujo objectivo foi avaliar a satisfação dos participantes e entender qual o melhor método a aplicar nas aulas, já o segundo inquérito foi distribuído em Junho e o seu objectivo foi fazer a avaliação final da actividade e procurar sugestões para melhorá-la no futuro.

Relativamente às restantes actividades realizadas durante o estágio optou-se por duas formas distintas para realizar a avaliação: as conversas informais com o público-alvo e a observação participante, métodos que nos permitiram recolher informações valiosas que melhoraram o desempenho do estagiário ao longo do seu estágio.

De seguida apresentámos os resultados dos inquéritos que foram distribuídos aos *seniores* durante o mês de Janeiro e cujo objectivo foi realizar um balanço intermédio sobre as aulas de apoio à informática:

Gráfico 7 – Avaliação de desempenho intermédio dos formadores das aulas de apoio à informática



Gráfico 8 – Avaliação intermédia da utilidade das aulas de apoio à informática

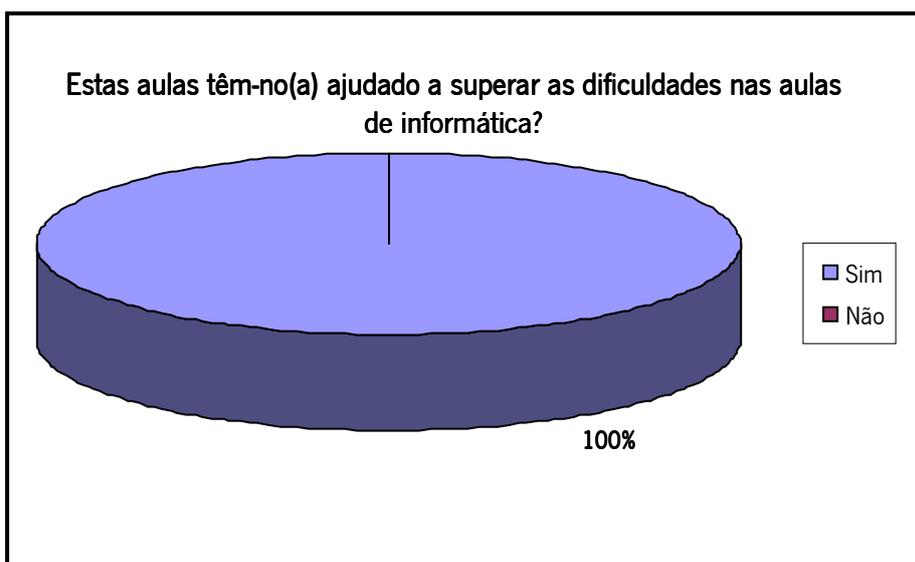


Gráfico 9 – Método a utilizar nas aulas de apoio à informática



Gráfico 10 – Sugestões para o aperfeiçoamento das aulas de apoio à informática



Passando agora à análise dos resultados deste inquérito podemos verificar que, no que diz respeito ao **gráfico 7**, todos os *seniores* inquiridos (9) assinalaram o 5, o valor mais alto relativamente ao desempenho dos formadores nas aulas de apoio à informática. No **gráfico 8**, todos responderam afirmativamente confirmando, assim, que estas aulas estavam a ser importantes para que ultrapassassem algumas dificuldades que tinham nas aulas de informática da academia, leccionadas pelos formadores. No **gráfico 9**, o objectivo era perceber qual seria a melhor forma para leccionar estas aulas de apoio e, mais uma vez, as respostas convergiram e todos optaram pelo acompanhamento individual em detrimento do recurso ao projector abordando um tema específico por aula. Por último, o **gráfico 10** tinha o propósito de recolher sugestões para melhorar a actividade mas todos responderam “não”, pelo que manteve a estrutura inicial das aulas, onde o acompanhamento individual de cada sénior era privilegiado.

Numa fase posterior, já no mês de Junho, distribuímos um novo inquérito relativo à mesma actividade que se destinava a fazer o balanço final da actividade. Passámos então a apresentar os gráficos:

Gráfico 11 – Avaliação de desempenho final dos formadores das aulas de apoio à informática



Gráfico 12 – Avaliação final da utilidade das aulas de apoio à informática

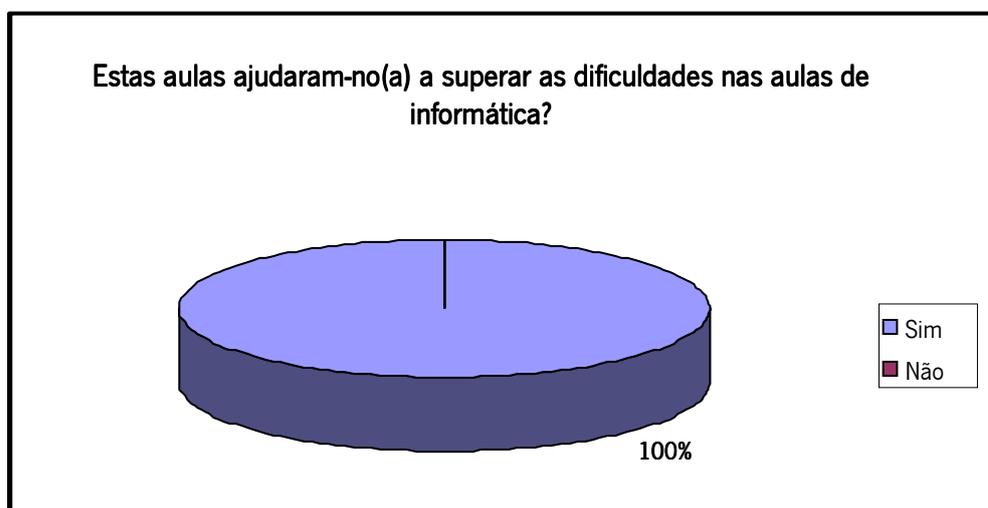


Gráfico 13 – Avaliação do método utilizado nas aulas de apoio à informática

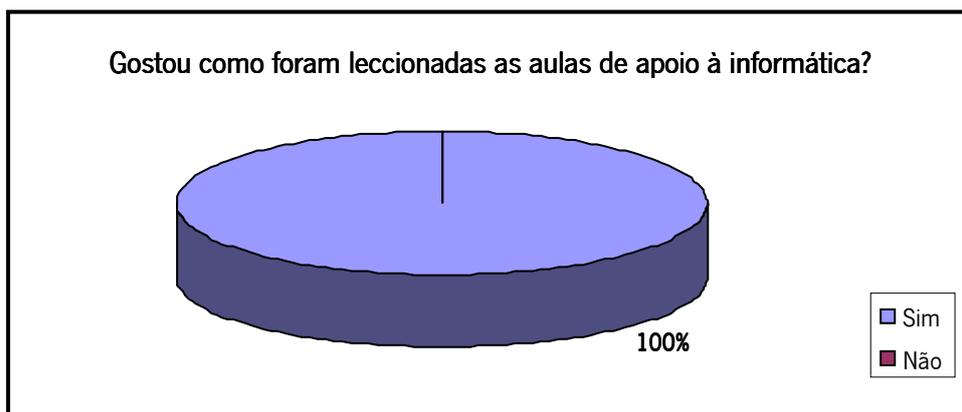


Gráfico 14 – Sugestões para o aperfeiçoamento das aulas de apoio à informática no futuro



Relativamente ao **gráfico 11**, que se referia ao desempenho dos formadores na actividade, sete *seniores* atribuíram a classificação mais elevada (5), enquanto dois optaram por uma classificação mais baixa (4). Quanto ao **gráfico 12**, cujo objectivo era apurar se as aulas de apoio ajudaram o público-alvo a superar as dificuldades encontradas nas aulas de informática, as respostas foram todas afirmativas, tendo-se verificado o mesmo relativamente ao **gráfico 13**, que questionava os *seniores* sobre a sua satisfação face ao modo como tinham sido leccionadas as aulas de apoio, havendo os nove *seniores* inquiridos manifestado a sua satisfação quanto a este ponto.

Por último, e relativamente ao **gráfico 14**, procurava-se recolher sugestões para melhorar a actividade no futuro. Cinco *seniores* não deram qualquer sugestão, e outros manifestaram a sua opinião e reivindicaram duas necessidades: disponibilização de mais material de apoio

relativo à informática, nomeadamente manuais, e que as aulas de apoio à informática tivessem mais horas pois um dos *seniores* gostava muito da actividade.

Pela observação efectuada durante as aulas, pôde-se constatar uma grande adesão e motivação por parte dos *seniores* que, na sua maioria, queriam aprender a trabalhar com o *E-mail* e com o programa de texto *Microsoft Word*.

Noutra actividade, neste caso a **Videoconferência**, recorreu-se à observação participante e às conversas informais como forma de avaliação da actividade e constatámos aspectos que elenco seguidamente:

- Adoraram interagir com os idosos do CSSSV;
- Ficaram espantados com as potencialidades da videoconferência;
- Necessidade de falar pessoalmente com os idosos do lar.

Para além daquilo que pudemos observar, os *seniores* mostraram-se muito satisfeitos com esta actividade que, para eles, foi uma completa novidade, sendo de salientar, sobretudo, admiração e espanto com tudo o que as novas tecnologias nos podem proporcionar.

De referir, ainda, que se manifestaram também entusiasmados com o facto de poderem utilizar esta ferramenta para contactar com familiares, principalmente aqueles que se encontram fora do país.

Relativamente aos **Debates sobre Imigração e Cidadania** e sobre **Turismo Sénior/Destinos Turísticos**, mais uma vez, recorreu-se à observação participante e às conversas informais para realizar a sua avaliação.

Gráfico 15 – Preferências do público-alvo relativamente a um debate a realizar na AS por uma Professora da Universidade do Minho

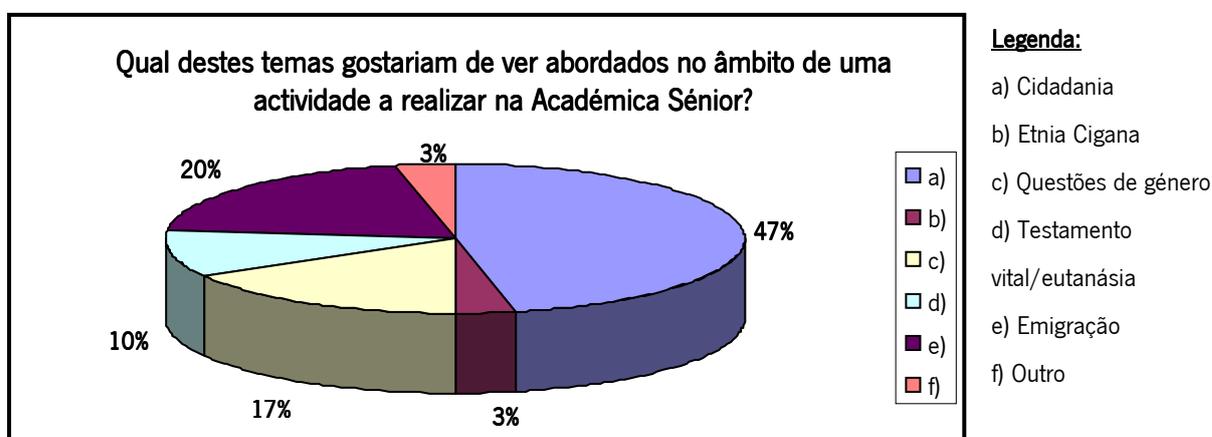
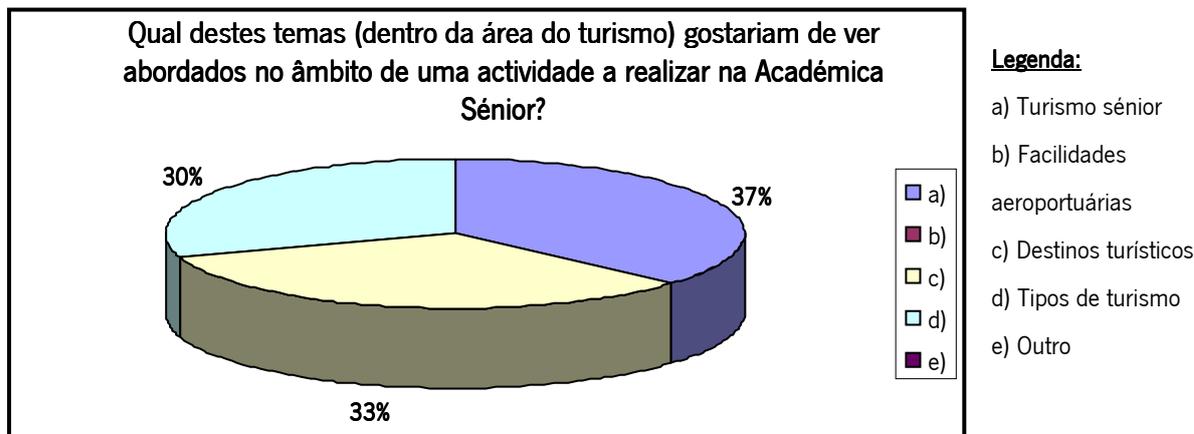


Gráfico 16 – Preferências do público-alvo relativamente a um debate a realizar na AS referente ao tema “Turismo”



Pudemos constatar os seguintes aspectos em ambos os debates:

- Interesse enorme sobre o tema que eles mesmos elegeram por inquérito por questionário;
- Participação muito activa.

Pelas conversas informais que tivemos com os *seniores*, registámos a motivação com que eles encararam estes debates e onde participaram de forma constante, a sua satisfação por terem a oportunidade de aprender e discutir coisas novas e a sua vontade em discutir novos temas no futuro.

Nas **visitas** que foram efectuadas a locais culturais, nomeadamente o **Museu dos Biscainhos**, o **Museu Pio XII** e o **Mosteiro de Tibães**, a observação realizada permitiu-nos tirar as seguintes conclusões:

- Satisfação por visitar locais novos;
- Ansiedade em fazer perguntas ao guia do museu.

As conversas informais levadas a cabo ao longo destas três actividades permitiram-nos concluir que os *seniores* que já tinham demonstrado a sua vontade em participar neste tipo de actividades adoraram a experiência, principalmente aqueles que ainda não conheciam esses locais, e que foi o facto de estas actividades serem realizadas fora da AS e de serem feitas em grupo foram importantes para reforçar o espírito de grupo e a união entre os mesmos, facto que posteriormente teve um impacto positivo no dia-a-dia da AS.

A **visita ao Canil/Gatil Municipal de Braga** foi outra das actividades realizadas durante este estágio e pela observação realizada no decorrer da actividade pudemos constatar o seguinte:

- Grande ternura demonstrada pelos animais;
- Actividade bastante emotiva.

Realizaram-se também as habituais conversas informais com os *seniores*, que nos confidenciaram terem gostado da visita, sobretudo porque ainda não conheciam este espaço, e a sua emoção pela situação dos animais no Canil, onde, no caso de não serem adoptados num determinado período, têm que ir para abate por falta de espaço disponível para todos.

Na **visita** realizada ao **Parque das Sete Fontes** voltámos a recorrer aos métodos anteriormente usados, a observação participante e as conversas informais. Saliento os aspectos mais importantes que constatámos no decorrer da observação da actividade:

- Enorme interesse em conhecer este local;
- Manifestaram vontade em repetir a visita.

Durante as conversas informais realizadas durante esta actividade, pudemos constatar dois aspectos importantes, tendo o primeiro a ver com a alegria com que o público-alvo encarou a actividade. Juntámo-nos todos por volta das 9h30 e os *seniores* já estavam cheios de energia e motivação para realização a actividade, sendo importante referir que a mesma implicava uma longa caminhada. O outro aspecto abarca a indignação que se gerou entre os *seniores*, por verem aquele património tão degradado, havendo, por conseguinte, sido tecidas muitas críticas aos responsáveis pela cidade por descurem o património histórico de Braga.

No que respeita à **Acção de Sensibilização no Hospital de São Marcos** em Braga, destacámos os seguintes pontos (pela observação efectuada):

- Momento de aprendizagem para os *seniores*;
- Alguma interacção com as oradoras, muita atenção aos temas.

Das conversas informais que realizei com o público-alvo, destaca-se a satisfação que o mesmo demonstrou em aprender coisas bastante úteis e importantes relativamente à sua saúde, nomeadamente no que diz respeito à prevenção de quedas e hábitos posturais e à alimentação saudável.

Quanto ao **Blog** concebido para a AS e cujo objectivo era acompanhar o dia-a-dia da AS, nomeadamente as suas actividades, deu-se primazia às conversas informais como forma de avaliar o **Blog**. Desde o dia em que foi colocado *online* até à última actividade realizada com os *seniores*, estivemos em permanente contacto com eles, questionando-os sempre, de forma a avaliar a sua satisfação com aquele instrumento. Os *seniores* estiveram muito activos neste processo, pois visitavam constantemente o **Blog**, não só na AS mas também nas suas casas,

tendo sido fundamentais para a evolução deste projecto, pois as suas opiniões foram sempre tidas em conta. De adiantar que, tentámos, acima de tudo, que o *Blog* fosse o mais simples e apelativo possível, de forma a cativar o público-alvo, que após vários aperfeiçoamentos definiu-se o modelo ideal e assim foi mantido até final, e segundo os *seniores*, o *Blog* foi algo indispensável e que já fazia falta à AS, pois para além de poderem contactar por *E-mail* os responsáveis da instituição, podiam também acompanhar todas as actividades realizadas na AS através de registos fotográficos e vídeos. Outro aspecto importante mencionado pelos *seniores* foram as actualizações constantes do *Blog*, dado que permitiram mantê-lo sempre apelativo, para além de muitas informações úteis como actividades a realizar na AS.

Relativamente às **Sessões de Alfabetização Literária** considera-se que as mesmas não atingiram os objectivos esperados, pois o entusiasmo inicial das duas *seniores* que frequentavam a actividade, foi-se esmorecendo. A frequência das aulas começou a ser inconstante e uma das *seniores* acabou por desistir sem dar qualquer explicação. A outra sénior dirigiu-se ao estagiário e comunicou-lhe que não poderia frequentar mais as aulas de alfabetização devido a problemas de saúde, manifestando-se bastante triste pois gostava muito das aulas. Não tendo dados concretos para realizar a avaliação desta actividade, apenas se pode adiantar que, no início das aulas as *seniores* estavam entusiasmadas, tendo a primeira aula corrido muito bem, avento que o fracasso da actividade talvez tenha estado relacionado com o número reduzido de inscrições e denotou-se que as *seniores* sentiram o estigma por estarem a frequentar as aulas de alfabetização, o que acabou por interferir no processo.

No decorrer deste estágio, e com o objectivo de celebrar três datas comemorativas, realizaram-se três festas na AS, que conheceram a mesma estrutura: o **Magusto**, o **Natal** e o **S. João** (com uma **Sardinhada**), tendo-se recorrido à observação participante e às conversas informais como forma de realizar a avaliação. Realizaram-se várias actividades, houve música e muita dança e finalizou-se com um lanche.

Da observação realizada, pode-se inferir que estas festas são das actividades que mais agradam os *seniores*. O entusiasmo, o convívio e a animação foram uma constante e houve uma enorme adesão e através das conversas informais conseguimos perceber a razão deste sucesso. Alguns *seniores* confidenciaram que esse agrado advém da oportunidade de reencontrar vários amigos e colegas num ambiente de maior descontração, para além do ambiente festivo que encontram, o que pode ser comprovar através da observação efectuada ao longo destas actividades:

- Animação constante;
- Interacção entre os participantes;
- Grande motivação e adesão;
- Muita animação e adesão por parte dos *seniores* nas actividades programadas para animarem a Sardinhada;
- Saudosismo por ser a festa de despedida do ano lectivo 2010/2011.

Certo é que gostaram muito do tradicional lanche que a AS costuma oferecer e para o qual muitos *seniores* contribuem com iguarias que levam de casa, havendo a realçar, e de acordo com as suas opiniões, o espírito familiar que ali encontraram e que os faz estar sempre presentes e com vontade de voltar noutras ocasiões.

No que às deslocações realizadas pela AS diz respeito, nomeadamente as **visitas a Lisboa** e ao **Lar CSSSV**, e as deslocações efectuadas no âmbito da actividade **Cantar os Reis**, a observação efectuada e as conversas informais permitem-nos concluir que, apesar dos objectivos destas deslocações serem diferentes, a motivação e o convívio entre os participantes foram uma constante tendo os *seniores* confirmado que adoram as actividades realizadas fora da AS.

A observação efectuada permitiu-nos constatar os seguintes aspectos:

- Grande animação e disposição de passear;
- Vontade em realizar novos passeios;
- Grande alegria por visitar os idosos do lar do CSSSV e por poder contribuir para uma tarde diferente;
- Gosto por fazer companhia e levar alegria aos idosos que se sentem sozinhos;
- Grande animação por parte do grupo em cantar os reis;
- Gosto pela música, manifestado pela alegria e pela vontade de cantar.

O facto de poderem visitar locais novos e de fazerem viagens em grupo é muito importante, não só pelo convívio mas também para fugir à rotina do dia-a-dia, havendo os *seniores* manifestado vontade em realizar mais passeios a locais diferentes.

Para além destes passeios, a AS também realizou outras actividades fora das suas instalações – pequenas deslocações feitas a pé, como foi o caso do **Convívio na Discoteca Populum “Do Salão à Discoteca”** e da **Exposição de Azulejos** no Hospital de São Marcos em Braga, actividades que surgiram na sequência do convite feito à AS, um pela CMB e outro pelo Hospital de São Marcos em Braga. Acompanhámos as duas deslocações, e, pelas

observações realizadas, podemos afirmar que gostaram sobretudo do convívio na Discoteca, actividade que os entusiasmou bastante e, que, apesar de ter sido realizada durante a tarde, não faltou energia aos *seniores* que estiveram sempre a dançar ao som da música popular que tocava na altura.

Já a **Exposição de Azulejos** foi uma actividade que não gerou grande entusiasmo, algo que foi fácil de constatar através da observação, pois, para além de terem estado presentes poucos *seniores*, dois deles abandonaram a actividade enquanto decorria, havendo alguns referido, no final, que a exposição não tinha muito interesse.

A observação efectuada permitiu-nos constatar o seguinte:

- Tarde animada e de festa com interacção entre os elementos de diferentes instituições;
- Os *seniores* dançaram e cantaram durante toda a actividade;
- Muito interesse por conhecer a exposição;
- Grande vontade de ver coisas novas.

O **Piquenique na Santa Marta** foi outra actividade com grande sucesso. Infelizmente, e devido à chuva, tivemos que reformular a actividade e foi decidido que a mesma se realizaria, apesar das condicionantes, nas instalações da AS.

Certo é que acabou por ser um sucesso, pois decorreu praticamente nos mesmos moldes das festas realizadas na AS (Magusto, Natal e Sardinhada), o que fez com se gerasse grande entusiasmo entre os *seniores* e provasse que, apesar de poderem surgir contrariedades face ao planeado, existem sempre formas de contornar a situação e fazer com que as coisas funcionem.

Através da observação efectuei os seguintes registos:

- Momento de maior descontração;
- Grande animação/muita interacção.

No mês de Julho foram exibidos na AS **dois Filmes Clássicos Portugueses**, uma actividade que já tinha sido reclamada pelos *seniores*. Pela observação efectuada e pelas conversas informais tidas com os *seniores* pode-se dizer que a actividade correu conforme planeado. A exibição do primeiro filme correu melhor pois a maior parte dos *seniores* ainda não o tinha visto e foi bastante interessante verificar a conversa que se gerou entre os eles durante a exibição do filme, sobretudo a recordar os tempos da sua juventude. No final da actividade, agradeceram esta oportunidade pois era algo que queriam que tivesse ocorrido há mais tempo na AS.

No que diz respeito às **Aulas de Estética** recorreu-se, mais uma vez, à observação participante e às conversas informais e passámos a apresentar o registo de observação desta actividade:

- Grande entusiasmo pela nova actividade;
- Actividade com grande aderência por parte dos *seniores*.

As conversas informais permitiram-nos perceber o real impacto da Estética junto das *seniores*, sendo de referir que, tal como me disseram, são vaidosas e gostam de se arranjar e nesta actividade puderam aprender coisas novas sobre estética. No final da actividade manifestaram grande tristeza por não poderem continuar a ter estas aulas por mais tempo, indisponibilidade que, como já referido, adveio da impossibilidade, por motivos profissionais, da formadora continuar a actividade.

Durante o estágio, a **Ginástica no Parque da Ponte** foi a única actividade física que realizámos, já numa fase final do estágio, infelizmente pois queríamos tê-lo feito mais vezes. Os *seniores* já tinham ginástica na AS (era uma das actividades do programa) e surgiu-nos a ideia de transportar o que eles faziam para o exterior da AS, pelo que, após uma conversa com o formador da actividade elegemos o Parque da Ponte como o local ideal para a ginástica, havendo aqueles adiantado terem adorado a experiência e referido ter sido esta uma das actividades em que mais se divertiram.

De seguida apresentámos as conclusões da observação realizada:

- Grande destreza de movimentos e condição física;
- Alegria e muita vontade em tornar a actividade permanente.

Através das conversas informais pudemos constatar que os *seniores* adoraram que a actividade tivesse sido realizada no exterior da AS, aliás, tendo mesmo sido proposta que esta prática tornasse permanente sempre que o clima estivesse propício.

Ainda relativamente à avaliação, deve-se ressaltar um aspecto muito importante. Para avaliar os resultados obtidos apenas foram realizados dois questionários, destinados às aulas de apoio à informática, um intermédio e outro final. Esta foi a actividade mais relevante durante o estágio, nomeadamente porque foi aquela onde foi despendido mais tempo e também porque permitiu ao estagiário conhecer melhor o público-alvo. Relativamente às outras actividades, e para fazer a sua avaliação, recorreu-se prevalentemente à observação e às conversas informais. Procedimentos que face à utilização do questionário podem constituir uma limitação, mas dada a quantidade de actividades realizadas e a resistência do público-alvo aos mesmos

(questionários), eles pareceram-nos uma opção correcta. Para além de nos permitirem avaliar a sua satisfação dos seniores relativamente às actividades, estes métodos eram aceites pelos *seniores*, algo que não acontecia com os questionários, sendo que, quando distribuídos, notou-se muita resistência relativamente ao preenchimento dos mesmos. Também é de realçar que os utentes *seniores* mostravam uma pressa em preenchê-los, ora tal atitude sempre nos pareceu que interferia no rigor da avaliação. A observação e as conversas informais, apesar de serem menos relevantes que o questionário para um Relatório de Mestrado, permitiram-nos aferir rapidamente a predisposição e satisfação do público-alvo relativamente às actividades, para além de evitar recorrer a um instrumento de análise – o questionário – que não era de todo do agrado dos *seniores*.

4.2.1 Avaliação Final

Para concluir deve ser referido algo muito importante relativamente aos resultados alcançados, nomeadamente se estes se afastaram ou não dos objectivos definidos para este projecto, pretendendo-se desta forma realizar a avaliação tendo em conta o critério de eficácia.

Constata-se que os resultados alcançados foram extremamente satisfatórios e atingiram quase todos os objectivos definidos no início do projecto. Com as actividades realizadas conseguiu-se promover o relacionamento interpessoal entre os *seniores*, dinamizar momentos culturais, promover novos saberes entre os *seniores* e também estimular as suas capacidades cognitivas, estimular à participação cívica e promover actividades lúdicas, mas apesar dos pontos positivos deve ser mencionado um objectivo que não foi concretizado tal como era previsto, que era o de estimular o público-alvo para a manutenção das capacidades físicas. Neste ponto apenas foi realizada uma actividade, a ginástica no Parque da Ponte, que foi um sucesso, mas infelizmente ocorreu apenas uma vez e já na parte final do estágio. O facto de o estagiário estar ocupado com a formação nas aulas de apoio à informática, assim como o planeamento e execução de muitas outras actividades, não lhe possibilitaram o tempo necessário para explorar melhor este objectivo.

Em suma, apesar desta falha, o projecto conseguiu atingir a grande maioria dos objectivos que previstos e foi de encontro às necessidades do público-alvo, colmatando também lacunas existentes na instituição. Durante o estágio conseguimos detectar alguns aspectos

passíveis de serem melhorados, nomeadamente no que diz respeito às aulas de informática e à comunicação entre a instituição e os *seniores*:

- Relativamente às aulas de informática, e após observação das mesmas, constatou-se que o público-alvo não estava satisfeito, pois não conseguia acompanhar o ritmo do formador. Desta forma, surgiram as aulas de apoio à informática que vieram colmatar uma importante lacuna na instituição, já que, com as mesmas, o público-alvo conseguiu ter o apoio de que necessitava para ultrapassar as dificuldades das aulas de informática leccionadas pelos formadores da AS. Efectivamente, houve uma notória evolução neste campo que permitiu aos *seniores* aproveitarem de forma plena as potencialidades geradas pelas novas tecnologias, neste caso os computadores e a *Internet*;

- Naquilo que se refere à comunicação entre a instituição e o público-alvo, foram detectadas algumas dificuldades que existiam poucos meses após o início do estágio. Pudemos notar que existia algum distanciamento entre os *seniores* e os responsáveis pela AS, o que limitava a instituição relativamente à planificação de actividades, pelo que era urgente introduzir uma mudança significativa neste ponto. Apercebendo-nos do sucesso do método que era utilizado nas aulas de apoio à informática, e que consistia numa abordagem que consistia em dar o máximo de apoio e atenção possíveis aos *seniores*, optámos por utilizá-lo nas outras actividades e na própria relação com os *seniores* na instituição. Mais uma vez, esta abordagem surtiu efeito pois o público-alvo passou a demonstrar uma maior abertura para a participação nas actividades, o que abriu novos horizontes na realização das mesmas, mas principalmente deve ser destacada a mudança significativa que se registou e que envolveu a sua relação com a instituição, que mudou totalmente. Os *seniores* passaram a sentir que faziam parte de algo e que a sua envolvência na AS era importante para as suas vidas, pois permitiu-lhes aprender coisas novas e, acima de tudo, conviver diariamente com diferentes pessoas, de várias idades, com diferentes habilitações literárias. Este facto, esta partilha de experiências e de saberes permitiu a todos aqueles que estiveram envolvidos no processo um crescimento, sobretudo a nível pessoal e social.

O título deste projecto, “Qualidade de Vida Sénior”, faz assim todo o sentido pois foram alcançados resultados que, de facto, promovem a qualidade de vida do público-alvo. Para além das novas aprendizagens que tiveram, sobretudo ao nível das novas tecnologias, os *seniores*, ganharam novas amizades que transpuseram a própria instituição e que passaram a fazer parte das suas vidas. Socialmente também deve ser destacado o papel deste projecto que gerou entre

o público-alvo uma maior consciência cívica. Para este alargamento de consciência, não terá certamente sido alheio o facto de os *seniores* terem participado em várias actividades que visaram dar a conhecer várias instituições da cidade como museus ou o canil municipal.

Este projecto pode trazer algo de novo, não só à instituição, com as melhorias obtidas e que poderão ser lá utilizadas, mas também ao trabalho que se pode desenvolver junto dos *seniores*. Na minha opinião, o factor chave para podermos ter sucesso junto deles, reside na relação que desenvolvemos com os mesmos. Sendo um público-alvo específico, devemos ter uma abordagem que os coloque no centro do processo, devemos dar-lhes toda a atenção possível e ter em conta as necessidades individuais de cada um, algo que exige muita paciência e uma atenção diária aos pormenores. Com esta atitude poderemos ganhar mais facilmente a confiança do público-alvo, um factor determinante para a posterior implementação das actividades. Qualquer instituição que trabalhe com *seniores*, pensamos que pudesse adoptar esta abordagem, e os resultados poderiam ser surpreendentes. Um sénior motivado faz toda a diferença!

Podemos assim afirmar que o critério de eficácia foi cumprido, pois as actividades realizadas satisfizeram os parâmetros definidos nos objectivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização de um projecto de intervenção comunitária está longe de ser fácil, nomeadamente porque vamos lidar com pessoas, o que por si só nos traz obstáculos que devem ser ultrapassados e porque cada pessoa possui as suas particularidades próprias. É pois fundamental que consigamos adaptar a nossa conduta, de forma a conseguirmos lidar com todos.

O estágio realizado na Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga onde lidámos, salvo algumas excepções, com um público-alvo específico, os *seniores*, foi muito importante para o estagiário, na medida em que lhe permitiu crescer como pessoa e melhorar as suas capacidades de comunicação com os outros. Antes do estágio, este tinha uma ideia completamente errada sobre este público, pois pensava que, na sua maioria, pretendiam estar no seu canto e não serem incomodados, de forma a poderem ter o seu descanso após uma vida de trabalho, mas os *seniores* da AS demonstraram precisamente o contrário. Muitos deles, apesar de terem algumas limitações, mostraram-se muito entusiasmados com as actividades e foram sempre muito receptivos às novidades que lhes iam sendo propostas.

Para além da oportunidade dos *seniores* frequentarem actividades que lhes permitem adquirir novos conhecimentos, a AS é um espaço que lhes possibilita conviverem com outras pessoas, sejam os seus colegas de actividades, os formadores ou funcionários da instituição, pelo que podemos reconhecer que o convívio é absolutamente crucial nos nossos dias, especialmente para os idosos.

Numa altura em que surgem notícias verdadeiramente chocantes sobre esta faixa etária, como é o caso a da senhora de Rio de Mouro⁹, que foi encontrada morta em casa nove anos após ter falecido, é urgente a procura de soluções para um problema que se agrava a cada dia que passa, pois possuímos uma população cada vez mais envelhecida, sendo Portugal o país que possui a segunda taxa de fecundidade mais baixa do Mundo, apenas ultrapassado pela Bósnia-Herzegovina¹⁰, e que a crise económica promete agravar.

O diagnóstico de necessidades e interesses foi fundamental para o desenrolar deste estágio, pois permitiu-nos conhecer e avaliar os reais interesses do público com o qual iríamos trabalhar, mas ao mesmo tempo foi um pouco limitador, uma vez que apenas conseguimos

⁹ http://www.publico.pt/Sociedade/nove-anos-morta-em-casa_1479466, acedido em 14.12.2011

¹⁰ http://www.tsf.pt/PaginalNicial/Vida/Interior.aspx?content_id=2083372&page=-1, acedido em 05.12.2011

inquirir uma parte dos *seniores* que frequentavam a AS. Como se distribuíam livremente por várias actividades em que estavam inscritos, optou-se por distribuir os inquéritos de forma aleatória, sendo que para além dos inquéritos, as conversas informais e o contacto permanente com a orientadora de estágio foram cruciais para que conseguíssemos perceber quais as necessidades e interesses do público-alvo.

Surgiram, naturalmente, algumas limitações que tiveram que ser ultrapassadas, nomeadamente a grande disparidade de habilitações literárias existentes entre os *seniores*, o que provocou uma grande diferença entre os interesses manifestados por cada um. Além disso, a incerteza face às pessoas com as quais iria trabalhar, dada a sua frequência em diferentes actividades e em diferentes dias, também trouxe algumas dificuldades de adaptação no início do estágio, dificuldades que foram ultrapassadas com a convivência diária com todos os envolvidos.

Ao longo do estágio tivemos a oportunidade de lidar com uma grande variedade de situações e de dificuldades que foram, sem dúvida, muito positivas para o estagiário, pois obrigaram-no a agir em função de diferentes contextos e diferentes personalidades e fizeram-no perceber as dificuldades envolvidas quando se trabalha directamente com outras pessoas, neste caso específico, os *seniores*.

O plano de actividades delineado no início do estágio conheceu várias alterações ao nível das actividades programadas, dada a constante mudança das pessoas com que trabalhámos, além de que, com o conhecimento que ia sendo adquirido com o passar dos dias, achámos pertinente introduzir algumas mudanças. Por exemplo, as Histórias de Vida, actividade prevista no plano de actividades, acabou por não se realizar, uma vez que, em conversas informais com os *seniores*, verificou-se que havia resistência dos mesmos em falar sobre a sua vida, fosse por situações marcantes e das quais não queriam falar, ou por não quererem expor aspectos mais pessoais sobre as suas vidas. Assim, propôs-se outro tipo de actividades mais atractivas, mormente as aulas de alfabetização, actividade que acabou por não ter o sucesso que se esperava, uma vez que apenas duas *seniores* manifestaram a necessidade de frequentar essas aulas, havendo estas conhecido o seu fim pouco tempo depois, devido à falta de interesse das *seniores*, que acabaram por não comparecer em várias aulas, e admite-se que, muito embora numa fase inicial tenham demonstrado grande entusiasmo, esta paixão esmoreceu devido ao facto de se sentirem incomodadas por pertencerem a uma minoria naquela comunidade.

Facilmente pudemos constatar que as actividades ao ar livre recolhiam a preferência dos *seniores*, pelo que, ao longo deste estágio, e através do contacto estabelecido com várias

instituições, proporcionaram-se várias actividades fora das instalações da AS, sendo que o ponto mais alto se registou no mês de Julho, altura em que foi realizado um maior número de actividades, tendo-se, naturalmente, aproveitado as condições climatéricas mais adequadas a este tipo de actividades.

Devemos, contudo, registar as limitações verificadas a nível de transporte, pois as viaturas disponíveis eram propriedade da CVP-DB, pelo que a AS nem sempre teve transporte para algumas actividades. Não obstante, essa falta foi colmatada de várias maneiras, pois pretendia-se que tal obstáculo tivesse o mínimo impacto no normal decurso das actividades. Por conseguinte, foram propostas várias alternativas, mormente o recurso às viaturas dos próprios *seniores*, que acederam de imediato e até colaboraram no transporte dos colegas, a utilização da viatura do estagiário, e a deslocação a pé, quando as actividades eram no centro da cidade, uma vez que a proximidade geográfica dos locais o permitia.

De referir que o impacto do estágio foi tremendamente positivo. Após uma fase inicial mais complicada, devido a dificuldades de adaptação, as coisas acabaram por acontecer naturalmente e, rapidamente, o estagiário acabou por se sentir perfeitamente integrado. Na AS teve a oportunidade de entender o funcionamento de uma instituição que trabalha com idosos, as suas potencialidades, essencialmente as suas dificuldades, a luta constante para ter um espaço deste género em pleno funcionamento, a constante inovação e motivação do público-alvo que, pelas suas características, precisa de se sentir confortável e apoiado no espaço que frequenta, pois qualquer actividade, por mais importante que tivesse sido, conheceria o seu “óbito” se o contacto diário com os *seniores* e a relação que construiu com eles não tivesse sido uma constante. Este estágio foi muito gratificante pois permitiu ao estagiário crescer, pessoal, social e profissionalmente, crescimento que deve aos *seniores* com os quais trabalhou. Eles receberam-no de uma forma espectacular e fizeram que se sentisse em casa, ao que se associou a pessoa amigável que é e a forma como se entregou ao trabalho, pelo que o sucesso do estágio foi uma verdade. Com eles aprendeu que a alegria de viver, a energia e o entusiasmo são possíveis em idades mais avançadas, o que, ao longo do estágio, lhe deu força e motivação para imaginar e inovar actividades. O afecto que os une é indescritível. Pessoas que até aquele momento não conhecia passaram a ser suas amigas e tomaram-no seu amigo. Guardá-las-à no coração com especial carinho.

Neste estágio o maior destaque vai, sem dúvida, para as aulas de apoio à informática, que eram dadas pelo estagiário e pela Paula Lopes, uma voluntária da AS, que se associou a

esta e a outras actividades do estágio, pois foram uma novidade na AS, existindo até então apenas as aulas de informática leccionadas pelos formadores, mas existia uma lacuna que tinha de ser colmatada.

Muitos *seniores* frequentavam as aulas de informática, pois pretendiam utilizar de forma frequente as novas tecnologias, nomeadamente os computadores. Certo é que muitos tinham grandes dificuldades em acompanhar o ritmo imposto pelos formadores de informática e acabavam se desmotivar, pois não aprendiam o suficiente, pelo que urgia colmatar esta lacuna. Assim projectaram-se aulas de apoio à informática, que decorreram às segundas e quartas-feiras, das 14h às 17h30. Nessas aulas, o estagiário e a voluntária da AS, trabalhavam em conjunto com os *seniores* e estavam em permanência com eles, tornando-se este espaço muito frequentado, pois sabiam que podiam tirar todas as dúvidas que surgissem após as aulas de informática, servindo, também, para promover o convívio entre os *seniores*.

A AS é apenas mais um espaço, entre muitos, que se dedica à realização de actividades direccionadas a idosos, assumindo estes uma grande importância nos dias que correm, pois é exponencial o envelhecimento da população, pelo que urge que a oferta e em especial a qualidade aumentem.

É certo que trabalhar com este público-alvo, exige muita paciência e paixão, mas só assim poderemos criar algo que faça a diferença na vida destas pessoas, que, pela sua idade e pela crise de valores que actualmente vivemos, correm um sério risco de exclusão na sociedade, algo que é profundamente errado, pois, um dia, lá chegaremos e, com certeza, quereremos ser bem tratados e ter alguém que nos dê valor. Penso, por conseguinte, que a Educação de Adultos é crucial neste processo, pelo que devemos ter bem presente a Educação como um Processo Permanente, ou seja, vê-la como um processo que deve decorrer ao longo de toda a vida para que, assim, possamos convergir para uma sociedade mais inclusiva.

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

- ALBARELLO, L., DIGNEFFE, F., HIERNAUX, J.-P., MAROY, C., RUQUOY, D., SAINT-GEORGES, P. (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. México: Editorial El Alenco.
- ANTUNES, M. C. (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ANTUNES, M. C. (2008). *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.
- BOGDAN, R., BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- CARVALHO, A. D. (coord.) (2006). *Dicionário de Filosofia da Educação*. Porto: Porto Editora.
- GUERRA, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia da Acção – O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia.
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Porto: Ambar.
- LÓPEZ, J. M. T. (dir.) (2008). *Educación en valores, sociedad civil y desarrollo cívico*. Espanha: Gesbiblo, S.L.
- MOURA, H. C. (1979). *Manual de Alfabetização*. Lisboa: Editorial Caminho.
- OLIVEIRA, J. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic / Legis Editora.
- QUINTANA, J. M. (coord.) (1986). *Fundamentos de Animación Sociocultural*. Madrid: Narcea.
- QUIVY, R., CAMPENHOUDT, L. V. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- MOREIRA, João Manuel. *Questionários: Teoria e Prática*. Lisboa: Universidade de Lisboa. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Sítios da Internet consultados

<http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001631/163170por.pdf>, acedido em 02.12.2011.

http://www.tsf.pt/PaginalNicial/Vida/Interior.aspx?content_id=2083372&page=-1, acedido em 05.12.2011.

<http://www.asnoticiasdodia.com/economia/13420/espanha-aumenta-idade-de-reforma-de-65-para-67-anos>, acedido em 05.12.2011.

<http://www.agenciafinanceira.iol.pt/economia/alemanha-reforma-pensoes-reformados-agencia-financeira/1314216-1730.html>, acedido em 05.12.2011.

<http://www.rcmpharma.com/actualidade/politica-de-saude/14-10-11/o-que-muda-na-saude-com-o-orcamento-do-estado-para-2012>, acedido em 10.12.2012.

APÊNDICES

Apêndice 1

Cronograma das Actividades Realizadas

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
Actividade 1										
Actividade 2										
Actividade 3										
Actividade 4										
Actividade 5										
Actividade 6										
Actividade 7										
Actividade 8										
Actividade 9										
Actividade 10										
Actividade 11										
Actividade 12										
Actividade 13										
Actividade 14										
Actividade 15										
Actividade 16										
Actividade 17										
Actividade 18										
Actividade 19										

Apêndice 2

Registo fotográfico das actividades

AULAS DE APOIO À INFORMÁTICA



VIDEOCONFERÊNCIA



DEBATE SOBRE IMIGRAÇÃO E CIDADANIA



DEBATE SOBRE TURISMO SENIOR/DESTINOS TURÍSTICOS



VISITA AO MUSEU DOS BISCAINHOS



VISITA AO MUSEU PIO XII



VISITA AO MOSTEIRO DE TIBÃES



VISITA AO CANIL/GATIL MUNICIPAL DE BRAGA



VISITA AO PARQUE DAS SETE FONTES



ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO NO HOSPITAL DE SÃO MARCOS



SESSÕES DE ALFABETIZAÇÃO



MAGUSTO



FESTA DE NATAL



SARDINHADA



PASSEIO A LISBOA



LAR CSSSV



CANTAR OS REIS



CONVÍVIO NA DISCOTECA POPULUM



EXPOSIÇÃO DE AZULEJOS NO HOSPITAL DE SÃO MARCOS



PIQUENIQUE NA SANTA MARTA



AULAS DE ESTÉTICA



GINÁSTICA NO PARQUE DA PONTE



Apêndice 3

Inquéritos por questionário

Questionário inicial (tendo em vista a realização do diagnóstico de necessidades)

Questionário 1

Este breve inquérito por questionário destina-se a recolha de alguns dados destinados a fins estatísticos da Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga.

Idade: _____

Sexo: M F

Freguesia de residência: _____

Habilitações literárias: _____

1. O que o(a) levou a inscrever-se na academia sénior?

Ocupação dos tempos livres

Desenvolvimento de aprendizagens/competências

Convívio com outras pessoas

Outro Qual? _____

2. Que actividades gostaria de ver desenvolvidas na academia sénior?

Teatro

Passeios

Visitas de estudo

Convívios com outros seniores

Convívios com jovens

Cinema

Bailes

Outra(s) Qual? _____

3. Onde ouviu falar de nós?

Por um amigo

Recebeu publicidade em casa

Viu publicidade em local público

No jornal

Por antigo académico

Outro Qual? _____

Questionário intermédio para avaliação das aulas de apoio à informática

Questionário 2

Este inquérito por questionário destina-se a avaliar alguns aspectos relacionados com as aulas de apoio à informática, para posterior análise estatística.

Idade: _____

Sexo: M F

1. De 1 a 5, em que 1 é o mínimo e 5 é o máximo, como classifica o desempenho dos formadores das aulas de apoio à informática?

1 2 3 4 5

2. Estas aulas têm-no(a) ajudado a superar as dificuldades nas aulas de informática?

Sim Não

3. Se respondeu não à pergunta anterior, indique o motivo:

4. Como gostaria de ver leccionadas as aulas de apoio à informática?

Acompanhamento individual

Recurso ao projector, abordando um tema

5. Tem alguma sugestão para melhorar as aulas de apoio à informática?

Sim Não

Qual? _____

Questionário final para avaliação das aulas de apoio à informática

Questionário 3

Idade: _____

Sexo: M F

1. De 1 a 5, em que 1 é o mínimo e 5 é o máximo, como classifica o desempenho dos formadores das aulas de apoio à informática?

1 2 3 4 5

2. Estas aulas ajudaram-no (a) a superar as dificuldades das aulas de informática?

Sim Não

3. Se respondeu **não** à pergunta anterior, indique o motivo:

4. Gostou do modo como foram leccionadas as aulas de apoio à informática?

Sim

Não

5. Tem alguma sugestão para as aulas de apoio à informática pudessem ter corrido melhor?

Sim Não

Qual? _____

**Questionário relativo à escolha sobre um tema específico a debater numa actividade da
Academia Sénior**

Questionário 4

Este inquérito por questionário irá servir para avaliar as preferências dos Seniores relativamente ao tema a ser abordado num debate que irá decorrer na Academia.

Nome: _____

Idade: _____

1. Qual destes temas gostariam de ver abordados no âmbito de uma actividade a realizar na academia sénior (assinalar dois).

a) Cidadania

b) Etnia cigana

c) Questões de género

d) Testamento vital/eutanásia

e) Emigração

f) Outro: Qual? _____

**Questionário relativo à escolha sobre um tema específico a debater numa actividade da
Academia Sénior**

Questionário 5

Este inquérito por questionário terá como finalidade avaliar as preferências dos Seniores relativamente a um tema a ser abordado numa futura actividade da Academia.

Nome: _____

Idade: _____

1. Qual destes temas (dentro da área de turismo) gostariam de ver abordados no âmbito de uma actividade a realizar na academia sénior (assinalar dois).
- a) Turismo sénior
 - b) Facilidades aeroportuárias
 - c) Destinos turísticos
 - d) Tipos de turismo
 - e) Outra(s): Qual? _____

Questionário relativo às actividades a realizar durante o mês de Julho

Questionário 6

Este inquérito por questionário irá servir para avaliar as intenções dos Seniores relativamente à continuidade de actividades durante o mês de Julho.

Nome: _____

Idade: _____

1. Se a Academia Sénior estiver em funcionamento durante o mês de Julho, é-lhe conveniente a frequência em algumas actividades?

a) Sim

b) Não

2. Que tipo de actividades gostaria de ver desenvolvidas durante o mês de Julho?

a) Teatro

b) Cinema

c) Workshops

d) Visitas a locais e monumentos do centro da cidade

e) Piqueniques

f) Outra(s): Qual? _____

3. Qual/Quais o(s) horário(s) que prefere no que diz respeito à realização das actividades?

a) Manhã

b) Tarde

4. Que outros eventos sugere para serem realizados na Academia durante o mês de Julho?
