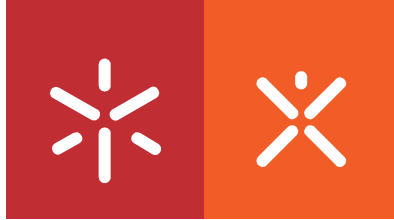




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Cláudia Sofia Mendes da Silva Mota

**Dar mais vida à idade:
a promoção de um envelhecimento activo**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Cláudia Sofia Mendes da Silva Mota

**Dar mais vida à idade:
a promoção de um envelhecimento activo**

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

Trabalho realizado sob a orientação do
Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

Abril de 2010

DECLARAÇÃO

Nome: Cláudia Sofia Mendes da Silva Mota

Endereço electrónico: claudiasilva_mota@hotmail.com

Telefone: 934908984

Número do Cartão de Cidadão: 13391390

Título Relatório de Estágio: Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo

Orientador: Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

Ano de conclusão: 2011

Designação do Mestrado: Mestrado em Educação - Área de 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: _____

DECLARAÇÃO

Nome: Cláudia Sofia Mendes da Silva Mota

Endereço electrónico: claudiasilva_mota@hotmail.com

Telefone: 934908984

Número do Cartão de Cidadão: 13391390

Título Relatório de Estágio: Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo

Orientador: Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

Ano de conclusão: 2011

Designação do Mestrado: Mestrado em Educação - Área de 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

Ao meu orientador, o Doutor José Carlos de Oliveira Casulo, pelo apoio, atenção, disponibilidade e pelos momentos de reflexão e espírito crítico que me proporcionou ao longo de todo o estágio.

Às minhas acompanhantes de estágio, a Dr. Fátima Barbosa e a Dr. Márcia Campos, que sempre me apoiaram durante todo o processo, partilhando as suas experiências profissionais e os seus conhecimentos.

A todos os membros da Direcção do Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo que permitiram a realização do meu estágio nesta instituição e me deram a oportunidade de pôr em prática os meus conhecimentos.

À restante comunidade do Centro, desde a animadora às auxiliares, e a todas as instituições e pessoas singulares exteriores à instituição pelo apoio e ajuda nas actividades realizadas.

A todo o público-alvo que foi protagonista deste projecto. Com eles tive a oportunidade de crescer como pessoa e absorver todos os seus conhecimentos e experiências sobre a vida.

À minha família, principalmente a minha mãe, que sempre me apoiou nos momentos de maior insegurança e pressão e me transmitiu calma e força para nunca desistir.

Aos meus melhores amigos que sempre me acompanharam nesta jornada e acreditaram em mim.

DAR MAIS VIDA À IDADE: A PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO ACTIVO

Resumo

Actualmente, os países europeus (e Portugal não é excepção) encaram um novo contexto: o envelhecimento da população. A Europa apresenta índices demográficos que demonstram uma inversão da pirâmide populacional, estando a diminuir o número de crianças e jovens, crescendo, por sua vez, a percentagem de população mais idosa que vê a sua esperança média de vida a aumentar. Chegada a altura da reforma, os idosos encaram a velhice como sendo a fase última das suas vidas, na qual já não vale muito a pena investir. Tais ideias podem tornar as suas vidas mais complexas e difíceis, pois sabemos que, nesta altura, surgem sentimentos de depressão, solidão e isolamento. Estes sentimentos associados às várias mazelas que constituem o processo natural do envelhecimento podem afectar o bem-estar e a qualidade de vida dos gerentes. Neste sentido, o envelhecimento activo surge como uma proposta para colmatar os momentos mais passivos da vida dos idosos, para que estes se sintam bem, tanto do ponto de vista físico, como mental e social.

O projecto que dá vida a este relatório surge no âmbito de um estágio curricular referente ao Mestrado em Educação – Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, no Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo (situado no concelho de Barcelos), nas valências de Lar e de Centro de Dia.

Através de metodologias qualitativas e quantitativas, tais como a entrevista, o inquérito por questionário, a observação directa e participante e as conversas informais, auscultaram-se as necessidades e interesses dos quarenta e dois utentes que foram o público-alvo deste projecto, permitindo concluir que o processo de intervenção incidiria sobre a promoção de actividades baseadas na animação, alfabetização de adultos e educação cívica. Para uma melhor consolidação dos fundamentos deste projecto também se recorreu a várias abordagens teóricas e investigações que ajudaram a compreender, mais amplamente, a problemática da terceira idade e do envelhecimento activo.

GIVE MORE LIFE TO AGE: PROMOTING THE ACTIVE AGING

Abstract

Nowadays, European countries (including Portugal) are facing a new context: the population's aging. Europe has demographic indices that show an inversion of the population pyramid, with decreasing numbers of children and young adults, and increasing percentage of the older population who sees its average life expectancy rising. As the retirement date approaches, the elderly face their oldness as the final stage of their lives, in which it is not worth investing. Those ideas may turn their lives more complex and difficult, since we know that at this point feelings as depression, loneliness and isolation may arise. These feelings in association with various ills which are part of the natural process of aging may affect the well-being and quality of life of the elderly. In this sense, active aging appears as a proposal to bridge the passive moments of life of the elderly, so that they feel good physically, mentally and socially.

The project that originated this report is part of a training curriculum for the Master in Education – specialization in Adults' Education and Community Intervention – in "*Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo*" (in *Barcelos*), in the nursing home and day care areas.

Using qualitative and quantitative methodologies as interviews, questionnaire survey, direct and active observation and informal conversations, the needs and interests of the forty-two users who were the target-public of this project, were heard. These allowed concluding that the intervention's process would focus on the promotion of activities based on animation, adults' literacy and civic education. Theoretical approaches and investigations, that helped to widely understand the complexity of seniors and active aging, were also used to a better consolidation of the basics of the project.

INDÍCE GERAL

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice de Gráficos.....	xi
Índice de Quadros.....	xiii
Siglas utilizadas.....	xiv
Introdução.....	1
Cap. I Enquadramento Contextual do Estágio.....	5
1.1. Caracterização da instituição e âmbito específico da realização do estágio.....	7
1.1.1. Caracterização do público-alvo.....	9
1.2. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação.....	12
1.2.1. Relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.....	12
1.3. Diagnóstico de necessidades e prognóstico.....	14
1.3.1. Instrumentos empregues e respectivos resultados.....	14
1.3.2. Diagnóstico de necessidades e interesses.....	21
1.3.3. Prognóstico.....	23
1.4. Finalidade e objectivos.....	24
Cap. II Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio.....	27
2.1. O envelhecimento da população.....	29
2.2. Concepções sobre o envelhecimento e a pessoa idosa.....	30
2.3. A institucionalização do idoso.....	32
2.4. A promoção de um envelhecimento activo.....	34
2.5. O contributo da educação de adultos e da intervenção comunitária para a promoção de um envelhecimento activo.....	37
2.5.1. Animação sociocultural na terceira idade.....	38
2.5.2. Alfabetização de adultos.....	41
2.5.3. Educação cívica.....	43

Cap. III Enquadramento Metodológico do Estágio.....	47
3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação.....	49
3.1.1. Paradigmas de intervenção/investigação.....	49
3.1.2. Métodos e técnicas de investigação e de avaliação.....	50
3.1.2.1. Pesquisa e análise documentais.....	50
3.1.2.2. Observação directa e participante.....	51
3.1.2.3. Entrevista semi-estruturada ou semidirectiva.....	51
3.1.2.4. Inquérito por questionário.....	51
3.1.2.5. Conversas informais.....	52
3.1.2.6. Análise de conteúdo.....	52
3.1.2.7. Investigação-acção.....	53
3.1.3. Métodos e técnicas de intervenção.....	53
3.1.3.1. Métodos e técnicas de animação sociocultural.....	53
3.1.3.2. Métodos e técnicas de alfabetização.....	54
3.1.3.3. Métodos e técnicas de educação cívica.....	54
3.2. Identificação dos recursos (humanos, materiais e físicos) mobilizados.....	55
3.3. Identificação das limitações do processo.....	58
Cap. IV Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção.....	61
4.1. Apresentação do trabalho de intervenção.....	63
4.1.1. Animação sociocultural.....	63
4.1.2. Alfabetização literária.....	80
4.1.3. Educação cívica.....	82
4.2. Avaliação e discussão dos resultados obtidos.....	84
4.2.1. Animação lúdico-cultural.....	85
4.2.2. Animação motora.....	86
4.2.3. Animação cognitiva.....	87
4.2.4. Educação cívica.....	88
4.2.5. Alfabetização literária.....	89
Considerações Finais.....	93
Bibliografia Referenciada.....	97
Anexos.....	99
Anexo 1: Organigrama do Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo.....	101

Apêndices.....	103
Apêndice 1: Guião de entrevista ao público-alvo para o diagnóstico de necessidades/interesses.....	105
Apêndice 2: Transcrições das entrevistas ao público-alvo para o diagnóstico de necessidades/interesses.....	106
Apêndice 3: Inquérito por questionário a um elemento do público-alvo para o diagnóstico de necessidades/interesses.....	130
Apêndice 4: Resultado do inquérito por questionário a um dos utentes para o diagnóstico de necessidades/interesses.....	132
Apêndice 5: Cronograma das actividades desenvolvidas.....	134
Apêndice 6: Registo fotográfico das actividades de Animação lúdico-cultural.....	136
Apêndice 7: Registo fotográfico das actividades de Animação cognitiva.....	140
Apêndice 8: Registo fotográfico das actividades de Animação motora.....	141
Apêndice 9: Registo fotográfico das sessões de Alfabetização literária.....	142
Apêndice 10: Registo fotográfico das actividades de Educação cívica.....	143
Apêndice 11: Questionários de avaliação intermédia das actividades.....	144
Apêndice 12: Questionário de avaliação final do estágio.....	150

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Sexo dos utentes.....	9
Gráfico 2 - Idade dos utentes.....	9
Gráfico 3 - Profissão dos utentes.....	10
Gráfico 4 - Taxa de alfabetização dos utentes.....	10
Gráfico 5 - Nível de dependência dos utentes.....	11
Gráfico 6 - Modo de locomoção dos utentes.....	11
Gráfico 7 - Estado de saúde dos utentes.....	12
Gráfico 8 – “Gostou de comemorar as datas festivas?”	85
Gráfico 9 – “Que outras datas festivas gostaria de comemorar?”	85
Gráfico 10 – “Tem gostado das sessões de cinema?”	86
Gráfico 11 – “Gostaria de continuar a ver filmes antigos portugueses?”	86
Gráfico 12 – “Tem gostado das actividades físicas e desportivas realizadas?”	86

Gráfico 13 – “Como tem achado as actividades?”	87
Gráfico 14 – “O que tem achado dos jogos?”	88
Gráfico 15 – “E acha que são divertidos?”	88
Gráfico 16 – “Gostou da sessão sobre a alimentação?”	88
Gráfico 17 – “Acho que a sessão foi importante?”	88
Gráfico 18 – “Tem gostado das sessões de alfabetização?”	89
Gráfico 19 – “Sente alguma evolução na sua aprendizagem?”	89
Gráfico 20 – “Considera que as actividades promovidas ao longo do estágio ajudaram na satisfação das suas necessidades e interesses?”	90
Gráfico 21 – “Considera que o desenvolvimento das actividades contribuiu para a promoção de um envelhecimento activo?”	90
Gráfico 22 – “Existiu alguma actividade que não tivesse sido do seu agrado?”	90
Gráfico 23 – “Acha que a estagiária prestou o apoio necessário na execução das actividades?”	91
Gráfico 24 – “A estagiária demonstrou empenho e motivação na concretização das actividades propostas?”	91
Gráfico 25 – “ Antes de vir para o Centro ocupava o seu tempo em casa?”	132
Gráfico 26 - “Se sim, com o quê?”	132
Gráfico 27 - “ Gostava de continuar a fazer essas actividades aqui no Centro?”	132
Gráfico 28 – “ Sabe ler e escrever?”	132
Gráfico 29 – “ Gosta das actividades que são feitas aqui no Centro?”	132
Gráfico 30 – “ Há outras actividades que gostasse de fazer?”	132
Gráfico 31 – “ Se sim, quais?”	133
Gráfico 32 – “ Conhece o espaço exterior do Centro?”	133
Gráfico 33 – “ Gostava de fazer alguma actividade nesse espaço?”	133
Gráfico 34 – “ Se sim, que tipo de actividades?”	133
Gráfico 35 – “ Conhece a freguesia de S. Veríssimo?”	133
Gráfico 36 – “ Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?”	133

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – “ Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa?”	16
Quadro 2 – “ Tinha algum passatempo?”	16
Quadro 3 – “ Na profissão que teve gostava do que fazia?”	16
Quadro 4 – “ Gosta das actividades realizadas aqui no Centro?”	17
Quadro 5 – “ Em que outro tipo de actividades gostaria de participar? Gostaria de deixar alguma sugestão acerca do que gostaria de fazer aqui no Centro?”	17
Quadro 6 – “ Conhece o espaço exterior do Centro?”	18
Quadro 7 – “ Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?”	18
Quadro 8 – “ Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?”	18
Quadro 9 – “ Gosta das actividades realizadas no Centro? Quais?”	19
Quadro 10 – “Ocupações/passatempos que mantinha antes de entrar para o Centro.”	19
Quadro 11 – “Que outras actividades gostaria de fazer?”	20
Quadro 12 – “Gosta de estar no Centro?”	20
Quadro 13 – Analfabetismo.....	20
Quadro 14 – Observação realizada às actividades desenvolvidas pelo público-alvo.....	21

SIGLAS UTILIZADAS

CIPE – Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem

CSSSV – Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo

OMS – Organização Mundial de Saúde

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

Introdução

O projecto *Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo*, apresentado neste relatório, surge no âmbito do estágio curricular referente ao Mestrado em Educação – Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, que foi desenvolvido no Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo (CSSSV), situado na freguesia de Tamel S. Veríssimo, concelho de Barcelos e distrito de Braga.

A área de intervenção deste estágio abarcou duas das valências desta instituição: o Lar de Idosos e o Centro de Dia. Neste sentido, direccionou-se a um público-alvo específico, que são os idosos (com excepção de duas utentes que possuem idades compreendidas entre os cinquenta e cinquenta e cinco anos).

Sendo a área de intervenção e o tema deste projecto a terceira idade e o envelhecimento activo, é importante ter em conta a realidade com que nos confrontamos no nosso país: Portugal depara-se com um crescente envelhecimento da população, apresentando esta uma esperança média de vida mais elevada. Simultaneamente, o processo de envelhecimento traz consigo mazelas físicas, psicológicas e sociais que podem afectar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos, levando, na maior parte das vezes, ao isolamento, depressão e solidão.

Neste sentido, o trabalho desenvolvido no Lar e Centro de Dia do Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo incidiu sobre estas preocupações, tendo em conta que nos estamos a referir a idosos institucionalizados, e a institucionalização é sempre um processo complexo e muito pessoal.

Para que o projecto tivesse fundamento, foi importante averiguar as expectativas, motivações, desejos, necessidades e interesses sentidos pelos idosos desta instituição. Assim, através de metodologias de investigação e de intervenção foi permitido realizar um trabalho conjunto, no qual se tentou, sempre, que o público-alvo fosse o protagonista, usufruindo de condições que lhe permitisse demonstrar os seus gostos, saberes e experiências, com o intuito de colmatar os momentos mais passivos e monótonos nas suas vidas. Os interesses e necessidades sentidos, em grande parte, prenderam-se com uma maior estimulação física, cognitiva e intelectual e a manutenção dessas capacidades, bem como em enaltecer as experiências de vida, valorizar os saberes tradicionais, as crenças e as ocupações que estes

idosos mantinham antes de serem institucionalizados e as relações que estabelecem com outras gerações.

Nesta perspectiva, tornou-se importante dar primazia à promoção de um envelhecimento activo, para que estes idosos se pudessem sentir mais integrados na comunidade e, apesar de não exercerem uma profissão, poderem, desta forma, sentir-se mais participativos em outras situações que sejam propiciadoras de bem-estar e qualidade de vida, para que possam ter, nesta fase, a dignidade e o respeito que merecem. Assim, a mobilização de recursos adaptados e metodologias de trabalho foram importantes para corresponder às necessidades e especificidades dos idosos, para que estes desenvolvessem posturas participativas, espírito de iniciativa e de criatividade e a descoberta de novos interesses e capacidades. Desta forma, o projecto: *Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo* centrou-se em proporcionar actividades baseadas nos pressupostos principais da educação de adultos e as suas vertentes educativas, tendo como intuito e finalidade a promoção de actividades lúdicas e educativas, com vista a favorecer o desenvolvimento pessoal e social do público-alvo, de forma a criar-se comportamentos de participação activa, autonomia e dinamismo.

De forma a tornar mais explícita estas abordagens, o relatório dividiu-se em vários capítulos que ajudarão a perceber e a consolidar os fundamentos deste projecto de intervenção comunitária.

Assim, a seguir a esta introdução, o relatório apresentará um primeiro capítulo, referente ao enquadramento contextual, caracterizando a instituição onde foi realizado o estágio e o público que foi alvo deste processo de intervenção. De seguida, procede-se à identificação e avaliação do diagnóstico realizado aos idosos para averiguar as suas necessidades e interesses. Consequentemente, é elaborada uma finalidade, seguida de objectivos gerais e específicos, que serão o fundamento e a base para a realização deste projecto.

O segundo capítulo diz respeito ao enquadramento teórico e apresenta as perspectivas de vários autores e investigações que contribuíram para a exploração da problemática de estágio, fazendo referência ao envelhecimento da população, às concepções sobre o envelhecimento e a pessoa idosa, à institucionalização do idoso, à promoção de um envelhecimento activo, ao contributo da educação de adultos e da intervenção comunitária para a promoção de um envelhecimento activo, à animação sociocultural na terceira idade, à alfabetização de adultos e, por último, à educação cívica.

De seguida, no terceiro capítulo, o enquadramento metodológico dá-nos conta dos métodos e técnicas utilizados durante o processo de investigação: a pesquisa e análise documentais; a observação directa e participante; a entrevista semi-estruturada; o inquérito por questionário; as conversas informais; a análise de conteúdo; e a investigação-acção. Também são descritos, neste capítulo, os métodos e técnicas de intervenção, bem como os recursos utilizados (materiais, humanos e físicos) e algumas condicionantes que limitaram o processo.

No quarto capítulo encontramos a apresentação do processo de intervenção, isto é, a descrição das actividades que foram realizadas com o público-alvo. Esta descrição menciona a data de realização de cada actividade, bem como os seus objectivos e os recursos materiais, humanos e físicos utilizados. Também neste capítulo expõe-se os resultados da avaliação contínua e final das actividades realizadas.

Para finalizar, a estrutura deste relatório ainda contém as considerações finais, que falarão sobre o impacto do estágio. De seguida, apresenta-se a bibliografia utilizada e os vários anexos.

Cap. I Enquadramento Contextual do Estágio

- 1.1. Caracterização da instituição e âmbito específico da realização do estágio
 - 1.1.1. Caracterização do público-alvo
- 1.2. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação
 - 1.2.1. Relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
- 1.3. Diagnóstico de necessidades e prognóstico
 - 1.3.1. Instrumentos empregues e respectivos resultados
 - 1.3.2. Diagnóstico de necessidades e interesses
 - 1.3.3. Prognóstico
- 1.4. Finalidade e objectivos

1.1. Caracterização da Instituição e âmbito específico da realização do estágio

O Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo foi inaugurado em 21 de Março de 2010, pela Ministra do Trabalho e Solidariedade Social, Maria Helena André, com a presença do Presidente do Município de Barcelos, do Governador Civil de Braga e de outras individualidades de Tamel S. Veríssimo.

O CSSSV é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, situada na freguesia de S. Veríssimo. Esta freguesia, pertencente ao concelho de Barcelos e ao distrito de Braga, possui uma área de 278 ha. A sua população era, de acordo com o último Censo realizado, de 3101 habitantes e 927 famílias, existindo 1028 alojamentos e 855 edifícios.¹ Tem como freguesias circundantes Manhente a nascente, Arcozelo a poente, Galegos Santa Maria a norte. A sul faz fronteira com o rio Cávado. A sua população activa ronda os 60%, tendo como população desempregada cerca de 20% e analfabetos 2%. As actividades mais predominantes nesta freguesia baseiam-se na indústria e no comércio, estando a agricultura quase extinta.

Esta instituição possui objectivos que se prendem com o exercício de actividades de carácter social, cultural e recreativo, com o apoio à primeira infância, ocupação dos tempos livres dos jovens, com o funcionamento de um lar e centro de dia para idosos e, por fim, com o apoio domiciliário para idosos. As acções a desenvolver em torno destas actividades visam não só satisfazer o público-alvo existente na freguesia de Tamel S. Veríssimo, mas também, e no caso de ser possível, o de freguesias circundantes e mesmo da cidade de Barcelos. Neste sentido, o CSSSV alberga, actualmente, quatro valências. São elas: uma creche, com capacidade prevista para trinta e três crianças; apoio domiciliário, para vinte e quatro utentes; um lar, para trinta idosos; um centro de dia, para vinte idosos. No total há cento e sete pessoas que podem usufruir do centro.

A Creche possui um berçário (dos 4 aos 12 meses), a sala de 1 ano (dos 12 aos 24 meses) e a sala de 2 anos (dos 24 aos 36 meses). Ao todo são acolhidas quinze crianças. Estes espaços pretendem proporcionar o bem-estar e desenvolvimento integral das crianças num clima de segurança afectiva e física, durante o afastamento parcial do seu meio familiar, cooperando intimamente com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo das crianças, incluindo o despiste precoce de qualquer inadaptação ou deficiência, assegurando o seu encaminhamento adequado.

¹ Censos 2001, de acordo com a informação prestada em <http://www.tamelsverissimo.maisbarcelos.pt>, acedido em 28.09.2010.

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social, tendo como grupo alvo idosos e famílias em situação de dependência física. O seu objectivo é promover uma melhor qualidade de vida e bem-estar aos seus utentes e familiares, de forma a evitar a institucionalização. Actualmente, presta serviço a vinte utentes, facultando cuidados individualizados e personalizados no domicílio, assegurando, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou rotinas diárias.

O Centro de Dia acolhe catorze utentes e assume-se, também, como uma resposta social, a qual consiste na prestação de um conjunto de serviços que visam contribuir para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar. Tem como grupo alvo os utentes com mais de sessenta e cinco anos em situação de risco ou perda de independência, através de uma ajuda directa ao idoso e indirecta à família, prestando serviços ao nível de transporte, alimentação e higiene pessoal e promovendo, durante a sua estadia na instituição, actividades de animação e recreação, de acompanhamento ao exterior e de aquisição de géneros e outros produtos, nomeadamente medicamentos. Esta valência tem como objectivos a prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas, concedendo, também, apoio psicossocial e fomentando relações interpessoais entre os idosos e outras faixas etárias, de forma a evitar o isolamento. É seu intuito, de igual modo, promover comportamentos autónomos nos utentes, de forma a evitar a dependência e eventual institucionalização.

O Lar de Idosos, sendo igualmente outra resposta social, tem como grupo alvo os utentes com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos, em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia. Excepcionalmente, admite candidatos com menos idade, cuja situação económica, social e de saúde o justifique. Acolhe, neste momento, vinte e oito utentes, prestando-lhes apoio social num âmbito colectivo, de utilização temporária ou permanente, através da garantia de alimentação, cuidados de saúde, higiene e conforto e promovendo actividades de animação e de convívio.

O âmbito específico da realização do estágio abarcou o Lar e o Centro de Dia do CSSSV.

Segue em anexo o organigrama relativo ao Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário do CSSSV (cf. Anexo 1).

1.1.1. Caracterização do público-alvo

Antes de proceder à caracterização do público-alvo, é importante salientar que desde a entrega do Plano de Actividades de Estágio até ao início de implementação do projecto, nomeadamente no mês de Novembro, houve uma alteração no que respeita ao número de utentes acolhidos na instituição, pois houve idosos que faleceram e outros que, simultaneamente, entraram para a instituição, tanto em regime de Lar como de Centro de Dia. Desta forma, procedeu-se a uma actualização dos dados referentes ao público-alvo, que será descrita já de seguida. Fez todo o sentido abarcar estes utentes novos no público-alvo deste projecto, pois desde o início se mostraram muito receptivos para participar nas actividades que iam sendo realizadas.

Assim, os utentes que são acolhidos nas valências de Lar e Centro de Dia perfazem um total de quarenta e dois indivíduos. São trinta e dois utentes do sexo feminino e dez utentes do sexo masculino (cf. gráfico 1).

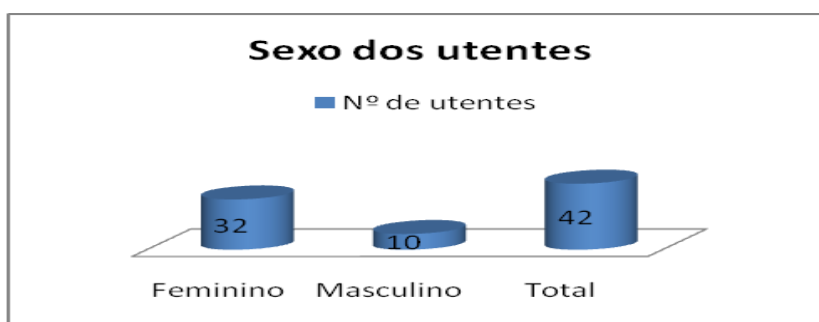


Gráfico 1

Estes possuem idades compreendidas entre os 50 e os 96 anos, sendo que o intervalo de idades entre os 76 e os 80 anos é o que predomina (14 utentes) (cf. gráfico 2).

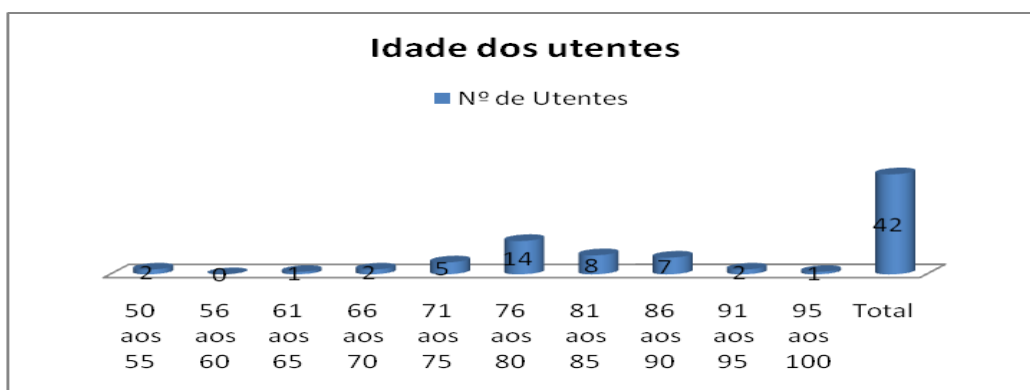


Gráfico 2

Relativamente à actividade laboral, estes utentes exerceram profissões sobretudo na agricultura, na confecção têxtil (maioritariamente industrial) e de calçado, na construção civil, na panificação, na área dos transportes, no artesanato, bem como o serviço doméstico (por conta de outrem). Há também uma professora do ensino secundário. As profissões mais frequentes são as relacionadas com a agricultura (12 utentes), com o serviço doméstico (por conta de outrem) (6 utentes) e com a indústria têxtil (4 utentes) (cf. gráfico 3).



Gráfico 3

Relativamente à taxa de alfabetização, verifica-se que a maioria dos utentes é alfabetizada (24 utentes). No entanto, há um grande número de idosos analfabetos que nunca frequentaram a escola (18 utentes), tal como é demonstrado no gráfico abaixo (cf. gráfico 4).

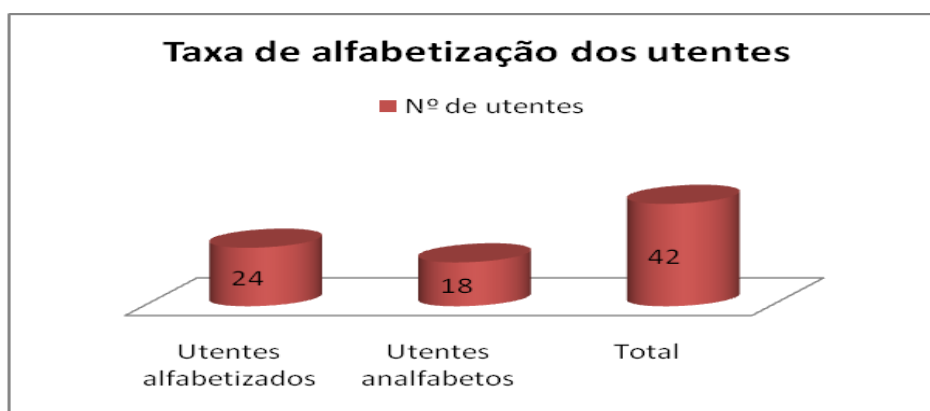


Gráfico 4

O grau de dependência² destes utentes - de acordo com a avaliação realizada pela enfermeira da instituição, através do *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem*³ - relativamente aos autocuidados⁴ - caracteriza-se por um nível de independência, de dependência reduzida, moderada e elevada. No entanto, a maioria dos utentes possui um nível de independência (18 utentes) e dependência moderada (12 utentes) nas suas rotinas diárias (cf. gráfico 5).

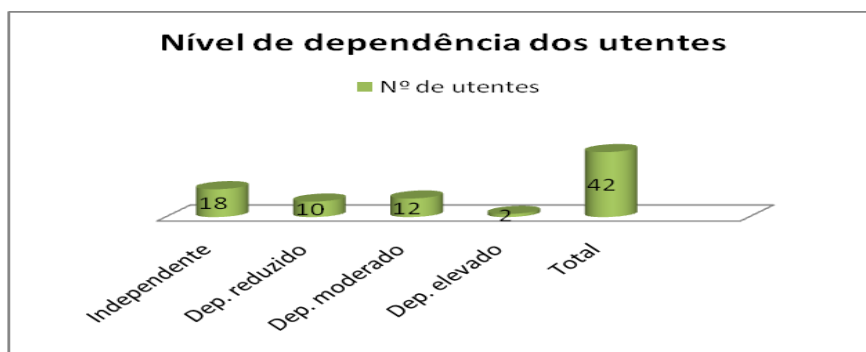


Gráfico 5

No que respeita ao processo de locomoção, verifica-se uma maioria de utentes que se deslocam de forma autónoma (16 utentes), sem necessitarem de algum apoio material ou humano. De igual modo, se constata que uma grande parte dos utentes se desloca em cadeira de rodas (13 utentes). Número igual de utentes conta com algum apoio: bengala, muletas, andarilho ou, apenas, ajuda humana (cf. gráfico 6).



Gráfico 6

² Entendemos aqui por dependência *a verificação de que alguém está dependente de alguém ou alguma coisa para ajuda ou suporte.* (Conselho Internacional de Enfermeiras, 2003:92)

³ A Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem – CIPE, foi criada pelo Conselho Internacional de Enfermeiras, possibilitando, entre este grupo de profissionais, uma linguagem científica e unificada, à escala mundial. Esta classificação permite identificar diagnósticos de enfermagem através de fenómenos relativos à pessoa e ao seu meio envolvente.

⁴ Entende-se aqui por autocuidado *um tipo de Acção Realizada pelo Próprio com as características específicas: tomar conta do necessário para se manter, manter-se operacional e lidar com as necessidades individuais básicas e íntimas e as actividades de vida.* (Conselho Internacional de Enfermeiras, 2003:55)

Quanto ao estado de saúde dos idosos (cf. gráfico 7), verifica-se que todos os utentes sofrem de colesterol elevado e hipertensão arterial. Também a diabetes afecta 7 dos 42 utentes. Fazendo parte do processo natural de envelhecimento, a diminuição da acuidade visual (11 utentes) e a diminuição da acuidade auditiva (3 utentes) destacam-se. Há também utentes que sofrem de insuficiências cardíacas (12 utentes), respiratórias (5 utentes) e renais (7 utentes). As demências pós-AVC, que alteram o estado de consciência dos sujeitos, afectam 8 utentes. Também se verificam casos de patologias osteoarticulares, que na sua maioria são artroses (4 utentes). Com trombo embolia pulmonar há 2 utentes e com anemia constata-se o mesmo número de idosos. 1 utente sofre de leucemia mielóide crónica. Número igual de utentes sofre de esquizofrenia controlada, Alzheimer (em grau avançado) e Parkinson.

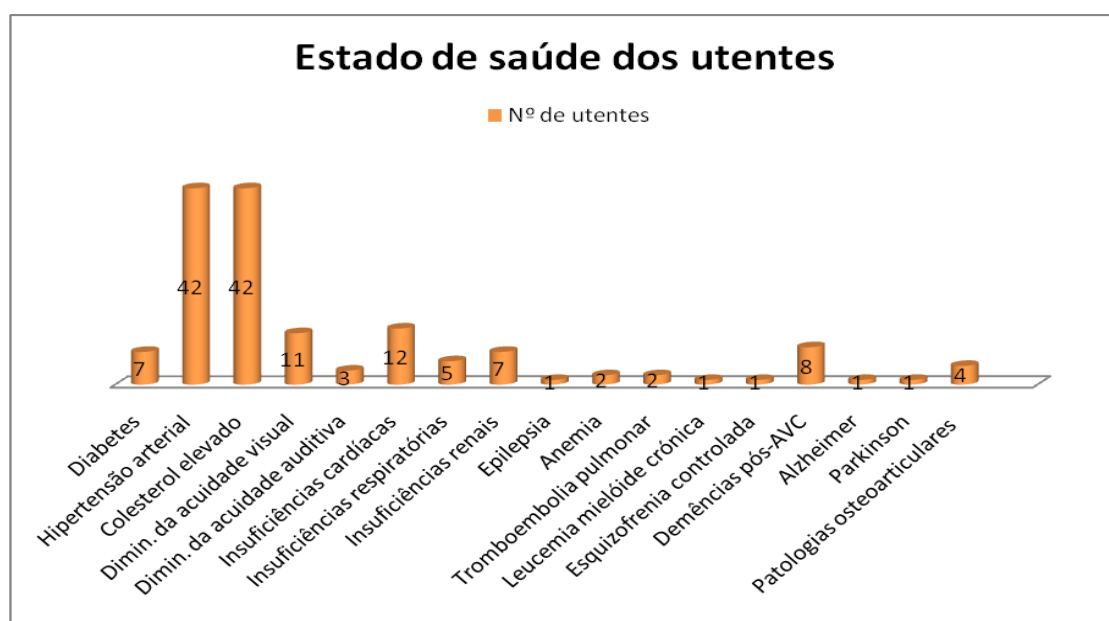


Gráfico 7

1.2. Apresentação da área/problemativa de intervenção/investigação

1.2.1. Relevância no âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

A problemática subjacente ao âmbito deste trabalho está relacionada com a terceira idade e a promoção de um envelhecimento activo. É um tema actual, que acarreta consigo muitas implicações, tanto a nível político, como socioeconómico. A evolução que esta problemática está a sofrer requer uma mudança de políticas, de estruturas, de metodologias de trabalho que estejam à altura de corresponder ao público-alvo que abarca. Já para não

mencionar as dimensões da solidão, da estagnação e da inactividade que caracterizam muitos dos idosos portugueses. Neste sentido, e tendo em conta o contexto em que este trabalho foi sendo desenvolvido, as necessidades e interesses detectados foram de encontro à promoção de actividades lúdicas e educativas que levem a comportamentos de participação activa, autonomia e dinamismo, de forma a favorecer um envelhecimento activo.

Daí a importância de se criar e implementar um projecto de animação e intervenção comunitária com o intuito de dar resposta a estas necessidades, daí também a sua relevância estar conectada com o âmbito do mestrado em Educação – área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, averiguando-se que a intervenção comunitária e o desenvolvimento comunitário trazem consigo objectivos explícitos de desejo de transformar as condições sociais de uma determinada comunidade. Essa transformação estrutural da comunidade é efectuada na comunidade, com a comunidade e para a comunidade, de forma a promover o desenvolvimento humano e social, utilizando-se uma metodologia assente, igualmente, na participação, mobilização, implicação e motivação da própria comunidade, pretendendo implicar nos sujeitos, enquanto seres pessoais e sociais, o reconhecimento e valorização das suas necessidades e oportunidades, promover o reconhecimento também das suas aptidões e aspirações e desenvolver as suas relações interpessoais, tanto no contexto familiar, como no contexto de vida em comunidade, pois as ligações na comunidade onde participamos pessoal e socialmente dizem respeito a aprendizagens e experiências que adquirimos nas relações interpessoais que estabelecemos com os restantes membros da comunidade. Neste sentido, *la educación de adultos, en cuanto assume el referente de la participación e integra y articula “desarrollo personal” y “desarrollo de la comunidad”, enraíza plenamente en los planteamientos de una “educación comunitaria” convirtiéndose, por tanto, en desarrollo comunitario y promoviendo desarrollo comunitario* (Garcia & Sánchez in CARRASCO, 1997:279)

No âmbito da educação de adultos e intervenção comunitária, a animação sociocultural tem sido interpretada como uma metodologia vantajosa para a promoção da educação e do desenvolvimento comunitários na implementação de projectos que visem a satisfação das necessidades de um determinado contexto e públicos-alvo específicos. Esta actuará no sentido de promover a participação voluntária, a motivação, a organização, inculcando nos sujeitos e na comunidade em geral mecanismos que lhes permitam fomentar e enraizar condições de auto-organização, auto-ajuda, responsabilidade, maturidade e consciência de trabalho em equipa,

tornando-os capazes de criar por si mesmos processos de resolução de problemas e/ou necessidades sentidos futuramente.

Neste projecto a animação constituiu uma forma de despertar nos idosos mais dinamismo, participação activa e qualidade de vida.

1.3. Diagnóstico de necessidades e prognóstico

1.3.1. Instrumentos empregues e respectivos resultados

Para que o Projecto de Intervenção pudesse ser planeado e implementado de forma eficaz, foi necessário proceder a um diagnóstico de necessidades do público-alvo em causa. Sendo o diagnóstico a garantia do posterior enquadramento das respostas das necessidades do público-alvo, é crucial utilizar metodologias que permitam averiguar as necessidades existentes para que o projecto seja viável e eficaz. Neste sentido, há problemas que são detectados e a sua definição passa por uma *análise* ou *avaliação de necessidades*, sendo que o diagnóstico (...) é sempre definido como a identificação dos níveis de não-correspondência entre o que está (a situação presente) e o que “deveria estar” (a situação desejada) (GUERRA, 2002:132). Assim, socorremo-nos da análise documental, das conversas informais, da observação directa, das entrevistas e do inquérito por questionário.

Inicialmente, procedeu-se a uma consulta e análise documentais dos planos individuais de cada utente - com o intuito de ficar a conhecer os seus dados sociodemográficos e outras informações relevantes, como os seus diagnósticos clínicos e psicológicos. Constatou-se que havia algumas patologias graves, tal como já foi mencionado na caracterização do público-alvo, que condicionam nitidamente o grau de autonomia de alguns utentes e a comunicação que estabelecem com as pessoas que os rodeiam (cf. ponto 1.1.1.). Constata-se também uma taxa de analfabetismo elevada, percebendo-se, posteriormente, em conversas informais com o público-alvo, ser devida à precoce iniciação na vida activa imposta por condicionantes familiares e económicas.

Numa segunda fase, realizaram-se conversas informais com a directora técnica do CSSSV, com a enfermeira e com a animadora sociocultural.

Relativamente às conversas estabelecidas com a directora técnica, estas incidiram sobre informações adicionais acerca dos utentes, a apresentação e descrição das instalações e o funcionamento da instituição, nomeadamente no que diz respeito aos horários das refeições e ao funcionamento das carrinhas da instituição, caso se realizasse alguma actividade no exterior do

Centro. Com a enfermeira foram recolhidas informações acerca do estado de saúde dos utentes, designadamente, as suas patologias (cf. ponto 1.1.1.). Estas informações foram importantes para a posterior planificação de actividades, pois ajudaram a perceber as limitações físicas e psicológicas dos idosos e de que forma os seus estados de saúde poderiam condicionar as suas participações em determinadas actividades.

Com a animadora sociocultural foi pertinente abordar as actividades já realizadas. Em conversa, foi mencionado o plano semanal e o plano anual de actividades, realçando-se a ginástica, a hora do terço, os trabalhos manuais e os jogos de estimulação, nos quais os idosos participam ao longo da semana.

Para além destas conversas e para reforçar o conhecimento das reais necessidades do público-alvo recorreremos à interacção com os protagonistas deste Projecto. Desta forma, foram realizadas entrevistas aos utentes com o intuito de captar informações importantes. Resolveu-se recorrer a uma entrevista com uma estrutura semi-estruturada (cf. Apêndices 1 e 2). Foi minha intenção colocar questões relativas aos passatempos e ocupações que estes utentes tiveram antes de frequentar a instituição, para tentar perceber se estas variáveis constituíam necessidades/interesses por parte dos utentes. De igual modo, a questão relativa às suas profissões também se tornou pertinente, de forma a entender que recordações trazem desses tempos e se gostariam de os reviver em alguma actividade prevista. Também se colocaram questões relativas ao espaço exterior do CSSSV e à freguesia de S. Veríssimo, com o intuito de perceber se estes lugares poderiam tornar-se propícios à realização de possíveis actividades. Devido à incapacidade motora de um dos utentes, que o impede de comunicar verbalmente, recorreu-se a um inquérito por questionário (cf. Apêndice 3 e 4), que foi administrado indirectamente para que este respondesse gestualmente, de forma afirmativa ou negativa às questões colocadas.

Assim, de seguida serão expostos, conjuntamente, os resultados do inquérito por questionário e das entrevistas realizadas a quinze idosos, que se encontram representados na página seguinte.

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa?	Nº de respostas
Sem ocupações	4
Tarefas domésticas	5
Ajudar a família	1
Trabalhar	4
Passear no exterior da casa	1
Estar com a família e amigos	1

Quadro 1

Tinha algum passatempo?	Nº de respostas
Sem passatempos	5
Actividades religiosas	3
Ver televisão	2
Passear	3
Jogos de mesa	1
Tecelagem	1

Quadro 2

Na profissão que teve gostava do que fazia?	Nº de respostas
Foram tempos alegres	10
Sente saudades	2
Condicionantes familiares e económicas	1
Foram muitos anos a trabalhar na mesma profissão	2

Quadro 3

Gosta das actividades realizadas aqui no Centro?	Nº de respostas
Tecelagem	1
Trabalhos manuais/Expressão plástica	6
Jogos de mesa	2
Teatro	2
Costura	1
Encontros intergeracionais	2
Passeios	1
Desinteresse/Indiferença	1

Quadro 4

Em que outro tipo de actividades gostaria de participar? Gostaria de deixar alguma sugestão acerca do que gostaria de fazer aqui no Centro?	Nº de respostas
Qualquer actividade	2
Trabalhos manuais	6
Culinária	2
Actividades relacionadas com a informática	1
Jogos de mesa	3
Passeios	4
Música/Dança	7
Teatro	4
Cinema	2
Jardinagem	4
Encontros com a família	1
Encontros intergeracionais	2
Momentos religiosos	1
Tecelagem	2
Leitura	1
Desinteresse/Indiferença	2

Quadro 5

Conhece o espaço exterior do Centro?	Nº de respostas
Desconhecimento	7
Fazer actividades com crianças	1
Fazer passeios no jardim	5
Fazer jardinagem	3
Fazer jogos temáticos	1

Quadro 6

Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?	Nº de respostas
Desconhecimento	8
Natural da freguesia	2
Igreja	2
Capela de Santa Luzia	1
Casa de familiares	2

Quadro 7

Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?	Nº de respostas
Junta de freguesia	1
Cemitério	1
Rio Cávado	2
Igreja	4
Desinteresse	6

Quadro 8

É importante referir que, apesar de, inicialmente, se prever realizar entrevistas com todos os elementos do público-alvo, tal não foi possível devido a alguns destes idosos não autorizarem essa realização, ou porque demonstraram não se sentir à vontade para comunicar dessa forma. Para ultrapassar este problema realizaram-se também conversas informais com os utentes, de forma a estes se sentirem mais receptivos para falar dos seus interesses e necessidades. Assim, promoveram-se momentos de convívio e conversa para, desta forma,

através dos seus testemunhos, se perceber a verdadeira realidade do contexto institucional em que estão inseridos.

De seguida, serão evidenciados os resultados das conversas informais realizadas, sob a forma de categorias. Os três primeiros quadros dizem respeito a questões colocadas aos restantes idosos a quem não se realizaram entrevistas, nomeadamente treze idosos, que se encontram a seguir representados.

Gosta das actividades realizadas no Centro? Quais?	Nº de respostas
Dificuldade em participar devido a condicionantes físicas	4
Momentos religiosos (Hora do terço)	11
Teatro	10
Encontros intergeracionais	11
Estar com a família nas festas realizadas no Centro	6
Desinteresse/Indiferença	2

Quadro 9

Ocupações/passatempos que mantinha antes de entrar para o Centro.	Nº de respostas
Passeios	6
Leitura	3
Música/Dança	7
Cinema	5
Tarefas domésticas	10
Trabalhar	8

Quadro 10

Que outras actividades gostaria de fazer?	Nº de respostas
Música	11
Jardinagem	4
Actividades relacionadas com a informática	1
Cinema	10
Jogos de mesa	4
Trabalhos manuais	4
Desinteresse/Indiferença	2

Quadro 11

Os seguintes quadros dizem respeito a questões colocadas a todos os idosos:

Gosta de estar no Centro?	Nº de respostas
Descontentamento	10
Motivos de saúde (dependência física)	22
Desagrado com a alimentação	8
Relações familiares pouco próximas	6
Contentamento com o serviço diário prestado	29
Forma de combater a solidão	25

Quadro 12

Analfabetismo	Nº de respostas
Idade avançada impossibilita a aprendizagem da escrita e da leitura	9
Desejo de aprender a escrever o seu nome	4
Descontentamento por não ter aprendido	15
Condicionantes familiares e económicas obrigaram a trabalhar	15

Quadro 13

Ao longo de todo o diagnóstico de necessidades/interesses recorreu-se, também, à observação directa, pois permitiu captar momentos subjacentes à participação dos idosos nas actividades já realizadas. Assim, serão apresentados de seguida, de forma concisa, os resultados relativos à observação efectuada.

Observação realizada às actividades desenvolvidas pelo público-alvo				
Actividade física	Jogos de mesa	Hora do terço	Trabalhos manuais	Encontro intergeracional
Alguma desmotivação e desinteresse	Alguma desconcentração	Grande adesão por parte dos idosos	Contentamento com as actividades de pintura	Grande interacção com as crianças
Iniciativa por parte de alguns idosos	Alguma perda de raciocínio	Participação dos idosos autónomos e semi-autónomos	Contentamento com as actividades de tecelagem	Momentos de brincadeira
Algumas limitações físicas	Momentos de interacção entre os idosos	Fé religiosa muito evidenciada	Evidenciam alguma destreza manual	Contentamento dos idosos

Quadro 14

Uma das necessidades sentida por alguns dos utentes foi a de aprenderem a ler e escrever, sobretudo o seu nome. De igual modo, percepcionou-se a necessidade de uma maior estimulação cognitiva, sensorial e física, devido a algumas condicionantes físicas e psicológicas já referenciadas anteriormente.

No que respeita a actividades mais lúdicas e de animação, o público-alvo manifestou interesse por actividades relacionadas com os trabalhos manuais, jogos de mesa, música, teatro, cinema, leitura, passeios, informática, momentos religiosos, encontros intergeracionais e, também, não menos importantes, as tarefas domésticas, tais como cozinhar, tratar da horta e do jardim.

1.3.2. Diagnóstico de necessidades e interesses

Através destas técnicas de investigação, constatou-se que estes utentes gostam das actividades realizadas na instituição, nomeadamente os trabalhos manuais, pois apreciam actividades como pintar, cortar, colar. Os jogos de mesa são descritos como dinâmicas que servem de convívio e interacção entre os idosos, por também terem feito parte dos seus passatempos anteriores. As actividades religiosas, nomeadamente a hora do terço,

proporcionam a estes idosos momentos de fé e de demonstração das suas crenças religiosas. Os encontros com a família e com as crianças acolhidas pela Creche da instituição são, igualmente, descritos como sendo momentos de partilha e interacção que permitem uma maior aproximação dos idosos com os seus familiares e uma troca de experiências e saberes com as crianças.

No entanto, ao longo do diagnóstico de necessidades e interesses também nos deparamos com outras actividades que os idosos gostariam de realizar, estando estas relacionadas com a música, o teatro e o cinema. Constatou-se que os idosos gostam de música popular e de bailes, pois permite-lhes recordar os tempos em que participavam nos bailaricos de rua e nas festas das suas localidades. De igual modo, o teatro suscita no público-alvo grande interesse, sendo protagonizado, tanto por crianças como por adultos, tendo por base histórias populares. O cinema português também desperta as suas atenções, pois as recordações dos filmes antigos e, nomeadamente, dos actores e das músicas tradicionais da época são muito evidenciadas nas conversas estabelecidas com este grupo de idosos. As tarefas domésticas, tais como cozinhar e tratar da horta e do jardim, são descritas, por estes idosos, como sendo actividades que fizeram parte das suas vidas durante muito tempo, como sendo a sua profissão, ou apenas como fazendo parte das suas lides domésticas. Tendo em conta que uma grande parte destes utentes exerceu a sua profissão na agricultura, esta é relatada como proporcionando muitas saudades e nostalgia nos idosos. Daí a sua evidência ser tão grande, não descurando, obviamente, as actividades de culinária, que também suscitam muito interesse, nomeadamente a confecção de pratos típicos portugueses.

A informática também cativou a atenção dos idosos. Apesar de nunca terem utilizado um computador, as suas funções básicas e a utilização e comunicação que a Internet permite, originaram muita curiosidade de experimentação das novas tecnologias por parte do público-alvo.

Já no que respeita às actividades físicas, alguns idosos demonstram iniciativa para realizar as actividades, mas outros evidenciam algum desinteresse, afirmando que a falta de saúde já não lhes permite aderir com tanta facilidade aos exercícios físicos, pois a maioria deles reconhece que se sente dependente de alguém ou de algo para se deslocar. Relativamente aos seus estados psicológicos, evidencia-se a falta de uma maior estimulação cognitiva nos idosos, pois constatou-se, mormente na realização de jogos de mesa, alguma desconcentração, falta de

raciocínio e atenção e, de igual modo, nas conversas que estabelecemos, evidenciou-se a característica falta de memória, que faz parte do natural processo de envelhecimento.

No que concerne às suas doenças e à sua alimentação, foi notório um certo descontentamento na forma como encararam uma alimentação que contribui para controlar as suas patologias e prevenir outras que possam surgir, pois a comida sem sal e com baixo teor de açúcar, as carnes com índice de gordura mais baixo e a maior incidência no peixe, são do desgosto de muitos idosos.

Estes utentes mencionaram, bastantes vezes, as suas relações com a família nuclear, constatando-se que algumas relações são mais conflituosas que outras, tendo em conta que alguns utentes institucionalizados, apesar de estarem satisfeitos com o tratamento recebido pela equipa de profissionais do CSSSV, se sentem contrariados por estar a viver na instituição, pois preferiam estar nas suas casas, no seu espaço. Já outros utentes afirmam que a sua estadia no Centro é uma forma de combater a solidão, de promover a ocupação dos seus tempos livres e um auxílio no tratamento das suas doenças, que originaram as suas dependências físicas.

Por último, relativamente ao analfabetismo, constata-se que uma grande parte destes utentes nunca foi à escola, nem teve a oportunidade de aprender a ler e escrever por outros meios. A justificação que nos é dada prende-se com obrigações familiares e económicas que os obrigaram à não frequência escolar, tendo como consequência o actual descontentamento por parte dos idosos. E se é verdade que houve idosos que, apesar de estarem descontentes por nunca terem aprendido a ler e a escrever, afirmaram que a idade avançada e a falta de memória já não lhes permite realizar tal aprendizagem, não é menos verdade que alguns idosos demonstraram muito interesse em tentar aprender a, pelo menos, escrever o seu nome.

1.3.3. Prognóstico

De acordo com as necessidades e interesses evidenciados pelo público-alvo pretendeu-se criar actividades que fossem de encontro aos gostos dos idosos. Deste modo, as actividades criadas foram pensadas nesta perspectiva, de forma a proporcionar-lhes bem-estar, dinamismo e qualidade de vida. Ao pensar-se em dinâmicas que actuem neste sentido é importante que se enalteçam, acima de tudo, as qualidades e potencialidades deste grupo de idosos.

Posto isto, a planificação e realização das actividades propostas pretendem incidir sobre estas variáveis, de forma a criar ambientes de satisfação pessoal e social por parte dos utentes. Actividades essas que assentam na promoção da criatividade e imaginação dos idosos, no seu

relacionamento interpessoal, na valorização dos seus saberes tradicionais (e a sua aproximação aos saberes mais modernos), no favorecimento das suas capacidades físicas, cognitivas e intelectuais e no fomento de dinâmicas culturais e religiosas que enfatizem e respeitem as experiências, os saberes e as crenças deste grupo de idosos.

1.4. Finalidade e objectivos

Para que um projecto de intervenção comunitária possa ser operacionalizado é necessário estabelecer finalidades, objectivos gerais e específicos, que se tornam, conseqüentemente, a expressão dos resultados que se esperam alcançar.

Neste sentido, sendo as finalidades de qualquer projecto a sua razão de ser *e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar* (GUERRA, 2002:163), a finalidade deste projecto centrou-se em promover actividades lúdicas e educativas que levem a comportamentos de participação activa, autonomia e dinamismo, de forma a favorecer um envelhecimento activo.

Desta forma e tendo em conta que os objectivos gerais *descrevem grandes orientações para as acções e são coerentes com as finalidades do projecto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir* (ib.:163) foram delineados objectivos gerais, que, para serem alcançados implicam a prossecução de objectivos específicos, sendo estes, então, *objectivos que exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objectivos gerais, funcionando como a sua operacionalização* (ib.:164). Foram ambos assim delimitados:

1. Fomentar a criatividade e imaginação nos idosos.

Estimular a motricidade fina através da expressão plástica;

Realizar trabalhos manuais, consoante o gosto dos idosos.

2. Levar os idosos a criarem hábitos alimentares saudáveis.

Dinamizar uma acção de sensibilização relacionada com a temática da alimentação saudável;

Construir uma roda dos alimentos.

3. Enaltecer as ocupações e passatempos que os idosos mantinham.

Promover actividades relacionadas com a confecção de doces tradicionais;

- Impulsionar à criação e manutenção de uma horta.
4. **Valorizar os saberes dos idosos.**

Valorizar a sua cultura geral com o desenvolvimento de jogos tradicionais;
Enaltecer as experiências de vida e recordações, através do visionamento de filmes antigos portugueses.
 5. **Promover o relacionamento interpessoal.**

Reforçar os laços afectivos entre utentes e família, através da comemoração de datas festivas;
Reforçar as relações entre o público-alvo e a restante comunidade do CSSSV;
Impulsionar encontros intergeracionais, através da música;
Promover o intercâmbio com outras instituições de terceira idade.
 6. **Dinamizar momentos culturais e religiosos.**

Promover passeios ao ar livre e em contacto com a natureza;
Dinamizar visitas a museus e paisagens culturais;
Dinamizar visitas a monumentos religiosos.
 7. **Aliar os saberes tradicionais aos saberes modernos.**

Envolver os idosos com as novas tecnologias, nomeadamente com o uso das funções básicas do computador;
Promover o contacto com outras pessoas, através da internet.
 8. **Favorecer a manutenção das suas capacidades cognitivas e intelectuais.**

Dinamizar jogos lúdicos e didácticos, como forma de estimulação;
Promover sessões de alfabetização para os utentes analfabetos;
 9. **Favorecer a manutenção das suas capacidades físicas.**

Incentivar os idosos à experimentação de novas modalidades físicas e desportivas;
Estimular o desenvolvimento do movimento corporal.

10. Promover dinâmicas relacionadas com a expressão dramática.

Incentivar os idosos a criarem uma encenação teatral;

Promover a visualização de uma peça de teatro.

Cap. II Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

- 2.1. O envelhecimento da população
- 2.2. Concepções sobre o envelhecimento e a pessoa idosa
- 2.3. A institucionalização do idoso
- 2.4. A promoção de um envelhecimento activo
- 2.5. O contributo da educação de adultos e da intervenção comunitária para a promoção de um envelhecimento activo
 - 2.5.1. Animação sociocultural na terceira idade
 - 2.5.2. Alfabetização de adultos
 - 2.5.3. Educação cívica

2.1. O envelhecimento da população

A questão do envelhecimento tem suscitado muitos debates e reflexões em seu torno. É um dos temas principais no decorrer do século XXI, pois o envelhecimento da população tem-se tornado um grande desafio para as nações, no que respeita ao acolhimento e à prestação de serviços para esta faixa etária.

Quando falamos em envelhecimento estamos, essencialmente, a referir uma questão demográfica. O crescente envelhecimento da população originou uma revolução demográfica, que tende a inverter a pirâmide populacional, isto é, ao contrário de existir um aumento da percentagem de crianças e jovens, assiste-se a um crescimento cada vez mais acelerado da população mais idosa. Posto isto, *daqui resulta um duplo envelhecimento da população, ou seja, por um lado, um aumento do número de idosos e, por outro, uma diminuição do número de jovens* (SIMÕES, 2006:18). Tal facto promove um aumento da esperança média de vida à nascença e uma diminuição da taxa de natalidade. Esta diminuição drástica na renovação das gerações deve-se, essencialmente, a factores como o controlo da natalidade (graças a um maior uso de métodos anticoncepcionais); o casamento, tal como a entrada dos jovens no mercado de trabalho são cada vez mais tardios; as imposições do mundo laboral; o individualismo, que levarão a consequências de vários níveis:

- A nível *social*: existirão mais idosos a viver em instituições, mais mulheres do que homens (tendo em conta que estas possuem uma esperança média de vida mais elevada), uma maior convivência entre gerações e famílias com mais idosos;
- A nível de *saúde*: existirá uma maior exigência com os cuidados e serviços de saúde, maiores gastos com medicamentos e tratamentos, aumento de alterações mentais e psicológicas nos indivíduos;
- A nível *económica*: existirão menos receitas para o Estado (devido à cessação da actividade laboral) e um maior número de reformados e pensionistas. De igual modo, aumentarão as instituições de acolhimento a idosos (OLIVEIRA, 2008:19).

O que está a acontecer no mundo ocidental reflecte uma esperança de vida, na qual dois terços da população ultrapassarão os 65 anos e um terço os 80 anos ou mais. Também não será excepção os casos de idosos que chegarão aos 100 anos ou que ultrapassarão esse

idade. Assim, no caso português, *por volta de 2025 os idosos poderão atingir 20% da população (enquanto os jovens andarão pelos 16%) e em 2050 serão cerca de 30%* (OLIVEIRA, 2008:17).

2.2. Concepções sobre o envelhecimento e a pessoa idosa

Definir o que é o envelhecimento e o que é ser velho pode tornar-se difícil, tendo em conta que estes conceitos não são homogêneos.

Do ponto de vista científico, o envelhecimento pode ser encarado como *um processo que, devido ao avançar da idade, atinge toda a pessoa, bio-psico-socialmente considerada, isto é, todas as modificações morfo-fisiológicas e psicológicas, com repercussões sociais, como consequência do desgaste do tempo* (OLIVEIRA, 2008:28).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a pessoa velha como aquela que já alcançou os 65 anos de idade. No entanto, tendo em conta que a velhice pode abarcar uma esperança de vida mais duradoura, originando o chamado envelhecimento demográfico, este origina a necessidade de subdividir esta faixa etária e se permitir falar em várias velhices. Uma das propostas aponta para três categorias de idosos: *os jovens idosos (65-74 anos), os idosos médios (75-84 anos) e os muito idosos (85 ou mais anos)* (Beaty e Wolf, 1996 *in* SIMÕES, 2006:19). Já outros autores distinguem os idosos por décadas: os *velhos jovens* (60-69 anos), os *velhos de meia-idade* (70-79), os *velhos-velhos* (80-89) e os *velhos muito velhos* (a partir dos 90 anos), falando-se numa quarta e, até possível, quinta idades (OLIVEIRA, 2008: 13).

Deste modo, a idade torna-se importante, no sentido em que ajuda o indivíduo a organizar os acontecimentos que ocorrem na sua vida e a perceber a evolução dos mesmos, à medida que vai envelhecendo. No entanto, para além da idade cronológica, que ajuda a perceber que o comportamento humano é afectado por experiências e vivências que ocorrem ao longo do tempo, é importante constatar que a pessoa também possui outras idades. Birren e Cunningham, (1985 *in* FONSECA, 2006:24) apresentam três categorias de idades:

- A *idade biológica*: que diz respeito ao funcionamento dos sistemas vitais do organismo humano, ao qual a sua auto-regulação vai diminuindo com o passar da idade, sendo este funcionamento relevante para a constatação de problemas de saúde que podem, eventualmente, afectar a pessoa;

- A *idade psicológica*: refere-se a um conjunto de capacidades que a pessoa utiliza para se adaptar às mudanças ambientais, sendo essas capacidades referentes a sentimentos, motivações, cognições, memória, inteligência;
- A *idade sociocultural*: diz respeito a um conjunto de papéis sociais que a pessoa adota em relação à sociedade e cultura a que pertence. Papéis esses que se prendem a comportamentos, hábitos e relações interpessoais.

De igual modo, outro autor introduz a estas três categorias, uma nova categoria denominada de *idade funcional*, que se refere a um conjunto de indicadores (*capacidade funcional, tempo de reacção, satisfação com a vida, amplitude de redes sociais*) que, (...) permitem compreender como se podem criar condições para um envelhecimento satisfatório (Fernandéz-Ballesteros, 2000 in FONSECA, 2006:26).

Também é importante referir a *idade cultural*, pois *nas sociedades africanas e orientais, o velho atinge o cume do prestígio, enquanto nas sociedades ocidentais e de produção, o velho é desconsiderado* (OLIVEIRA, 2008:28). Assim, o termo velho poderá possuir uma conotação depreciativa, fazendo com que se construam estereótipos e mitos a respeito deste grupo etário, pois, muitas vezes, os idosos são encarados como sinónimo de doença, incapacidade produtiva, solidão, depressão e isolamento. Tais preconceitos podem levar a um agravamento da imagem que o idoso possui acerca de si mesmo e à forma como os outros o encaram (o chamado *idadismo*), podendo originar neste crises de identidade, diminuição da auto-estima, atitudes infantis, sensação de estorvo para a família, falta de motivação, dificuldade de adaptação a novos papéis sociais e a mudanças. Apesar de muitas perdas inevitáveis nesta fase da vida, há características que podem ser aproveitadas para que seja permitido ao idoso dar mais valor e significado à sua vida, através da sua sabedoria, maturidade e experiência.

No entanto, o processo de envelhecer não diz respeito apenas à produção de mudanças físicas e biológicas, mas também é um decurso que atinge o estado psicológico e social em que o indivíduo se encontra, isto é, ao mesmo tempo que se caracteriza por ser individual é, também, um processo colectivo e contínuo. De acordo com Schroots & Birren (1980 in FONSECA, 2006:55), o modo como envelhecemos apresenta três componentes:

- Uma componente *biológica*, que incide numa maior vulnerabilidade e uma maior probabilidade de morrer;

- Uma componente *social*, que diz respeito aos papéis sociais adequados dos idosos para corresponder às expectativas da sociedade;
- Uma componente *psicológica*, delimitada pela capacidade de auto-regulação do indivíduo face ao processo de envelhecer.

Referir apenas a componente biológica seria uma abordagem redutora no estudo sobre o envelhecimento, na medida em que devemos ter em conta outros factores. Apesar de o envelhecimento se caracterizar pelo declínio dos sistemas vitais do organismo, tais como a funcionalidade dos órgãos, dos tecidos ou das células, o contexto social onde o indivíduo se encontra pode ser influenciador do envelhecimento, isto é, a forma como cada sociedade encara e perspectiva esta fase da vida como uma construção social inserida num determinado contexto histórico e político, faz com que este grupo etário se prenda a papéis sociais que se adequam às expectativas que a sociedade difunde. No entanto, para que o envelhecimento seja entendido em toda a sua totalidade e complexidade, não podemos descurar a componente psicológica. Nesta fase da vida as perdas acontecem com maior proporção. Contudo, a forma como o indivíduo as encara e tem a possibilidade de as compensar através de preparações externas pode marcar a diferença no que respeita a poder viver um envelhecimento dito normal ou, então, patológico.

Como tal, o envelhecimento não ocorre da mesma forma em todos os indivíduos. Tal facto deve-se ao declínio ou perda, mais ou menos acelerados, das capacidades e funções que o indivíduo possui e desenvolve. Desta forma, torna-se importante falar em dois tipos de envelhecimento: o normal e o patológico. O envelhecimento normal não compromete o desenvolvimento de doenças, enquanto o envelhecimento patológico já implica a existência de doença, que poderá ser a causa próxima de morte. Contudo, a ocorrência de um ou de outro processo *reflecte o comportamento dos indivíduos ao longo da vida, ou seja, a forma como envelhecemos tem a ver com a forma como nos desenvolvemos* (Birren & Cunningham, 1985 *in* FONSECA, 2006: 63). Sendo, então, este processo de envelhecer, um processo individual, singular, é importante ter em conta todos os factores, tanto os que dizem respeito a factores endógenos, como exógenos ou ambientais.

2.3. A institucionalização do idoso

No decorrer do processo de envelhecimento há perdas que vão acontecendo, tanto do ponto de vista físico, como psicológico. A pessoa idosa que se encontra numa fase de perda de

autonomia e de capacidades e que, conseqüentemente, precisa de alguém que cuide de si, espera encontrar esse apoio no contexto familiar. No entanto, devido aos desafios profissionais que cada vez mais são colocados às gerações seguintes, comprometem os cuidados que são exigidos para os idosos, resultando numa situação de stress familiar, em que *frequentemente esta situação torna-se insustentável e dá origem a rupturas do tecido familiar e a graves descompensações no equilíbrio psíquico* (Costa *in* LOPES & PEREIRA, 2009:131). A institucionalização, em muitos casos, pode ser uma solução, dado que a família não consegue prover as necessidades básicas ao idoso, sendo que a escassez de ajudas seguras e úteis dirigidas às pessoas que cuidam dos familiares encontra-se no centro desta problemática, obrigando as famílias a recorrer aos Lares de Terceira Idade.

Para atenuar sentimentos de solidão e isolamento, a resolução mais viável centrava-se em integrar os idosos em asilos, tendo este termo assumido, sempre, uma conotação de carácter negativo e depreciativo, pois é associado a uma imagem de falta de higiene, onde os idosos são “despejados”, esperando o fim das suas vidas. No entanto, esse cenário mudou e tomou uma evolução mais positiva, sendo estes espaços, actualmente, denominados de Lar de Idosos ou Lares da Terceira Idade, com condições agradáveis e com vista a satisfazer as necessidades básicas e os interesses deste grupo etário, contando com o trabalho de profissionais de várias áreas. Tal como afirma a autora:

O ideal é que a pessoa idosa permaneça na família, sendo assistida com amor e carinho. Mas sabemos que nem todas as famílias têm condições, por causas diversas, de cuidar dos seus idosos. Existem instituições para acolher os que não têm vínculo familiar ou condições para satisfazer as necessidades de assistência global (DESTÉFANI, 2000:101).

Tendo em conta este cenário, os Estados têm vindo a criar estruturas e mecanismos de apoio aos idosos e seus familiares, através da criação de respostas sociais institucionalizadas, tais como: lares, centros de dia, centros de convívio, universidades e academias da terceira idade.

Considera-se existir institucionalização do idoso *quando este está durante todo o dia ou parte dele entregue aos cuidados de uma instituição que não a sua família* (JACOB, 2007:16). Nestes espaços o serviço prestado deverá providenciar equipamentos sociais através do apoio social e do apoio sanitário, de forma a promover os cuidados com a saúde, alimentação, higiene e lazer dos seus utentes. Será uma nova etapa e um novo desafio para o idoso, pois a

institucionalização pode representar uma ruptura com o quadro de vida quotidiano e, consequentemente com o contexto social e familiar no qual se inseria.

Neste sentido, apesar de se ter em conta as necessidades básicas do idoso, também se torna importante ressaltar outras necessidades que, certamente, o indivíduo irá sentir após a sua integração numa instituição. Essas necessidades são de carácter social e afectivo, as quais terão de ser valorizadas pelos profissionais da instituição. Assim, essa valorização passa, não só, pela continuidade do reforço de laços afectivos e de relações sociais que o idoso mantinha com as pessoas pertencentes à comunidade envolvente, mas também o desenvolvimento de interações com as pessoas que, de igual modo, também se encontram institucionalizadas, podendo ser criadas novas amizades e momentos de convívio.

Constata-se que em muitos casos as visitas exteriores são raras. Enquanto existem idosos que mantêm um contacto permanente com as suas famílias, amigos e vizinhos, há outros que, desde a sua institucionalização deixam de comunicar com o exterior, acabando por se isolar cada vez mais. Não será anormal afirmar-se que o contacto com os familiares pode proporcionar ao idoso um maior alento ao sentir-se valorizado pelos seus, pois (...) *apenas uma parte da responsabilidade com o idoso passa para a instituição, e que ele continua fazendo parte da família e que tudo deve ser feito para manter os laços (...)* (DESTÉFANI, 2000:105). Mas não só com a família, também *para a instituição ser um lugar para viver bem, é necessário manter um fluxo de comunicação aberto com a comunidade (ibidem)*. Neste sentido, os esforços devem ser realizados em conjunto, tanto pela instituição como pela comunidade, para que o idoso possa usufruir dos seus direitos para se sentir bem e activo, através do desenvolvimento de interações e a promoção de relações sociais, atenuando o desfasamento entre a realidade institucional e a realidade exterior.

2.4. A promoção de um envelhecimento activo

Com o aumento da esperança de vida dos indivíduos, é-lhes permitido viver mais anos mas será importante que o possam fazer com qualidade de vida e dignidade. Daí, não só cabe ao Estado e à sociedade proporcionarem aos idosos as estruturas e os mecanismos necessários, mas também dotá-los de capacidades e responsabilidades para que possam desfrutar de um envelhecimento mais activo e participativo.

No entanto, temos de ter em conta que o processo de envelhecimento não ocorre da mesma forma em todos os indivíduos. É um processo individual, singular e a forma como nos

desenvolvemos nas diferentes fases da vida pode ditar a forma como vamos envelhecendo, podendo este ser bem ou mal sucedido. Por envelhecimento bem sucedido entendemos haver um envelhecimento activo. Este termo foi criado pela Organização Mundial de Saúde (2002), de forma a salientar que o envelhecimento é um processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas:

Este conceito aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação activa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais (JACOB, 2007:20).

Por envelhecimento bem sucedido ou activo entende-se, então, o conjunto de factores que fazem com que o indivíduo continue a funcionar activamente, tanto do ponto de vista físico, como mental. Segundo Rowe e Kahn (1999 *in* SIMÕES, 2006:141), existem três elementos que caracterizam o envelhecimento activo:

- *O baixo risco de doenças ou incapacidades relacionadas com a doença:* ao contrário do que se pensa, a velhice pode ser vivida de forma saudável, através da prevenção e da redução dos riscos que muitas doenças acarretam;
- *Um funcionamento físico e mental elevado:* do ponto de vista físico é importante o indivíduo conseguir manter a autonomia e a independência em relação aos outros para o auxílio nos cuidados quotidianos. As capacidades cognitivas e mentais também podem ser afectadas por doenças do foro físico. Como tal, é importante que tais mazelas sejam prevenidas;
- *Empenhamento activo na vida:* para que tal aconteça, a pessoa idosa deve estabelecer uma rede de relações sociais, pois também a longevidade e a saúde dependem dela, tanto em quantidade como em qualidade de vida, isto é, quanto maior for o número destas relações sociais e a sua qualidade de vida, maior será a esperança de vida da pessoa idosa e menor será, igualmente, o risco de contrair doenças.

Neste sentido, uma idade avançada bem sucedida possui vários critérios interligados, tais como a longevidade; a saúde física, biológica e mental; a aptidão intelectual e social; a

manutenção da autonomia, do bem-estar e da qualidade de vida. Então, quando falarmos num envelhecimento activo não poderemos descurar importantes conceitos que lhe são inerentes e que fazem com que este processo seja mais enriquecedor. Esses conceitos dizem respeito à autonomia, à qualidade de vida e ao bem-estar. Por autonomia entendemos a capacidade do indivíduo controlar, lidar e tomar decisões pessoais que considera serem as mais adequadas sobre o modo como quer e deve viver o seu quotidiano, sempre tendo em conta as suas preferências, regras e expectativas. Aqui poderemos falar numa certa independência que qualquer indivíduo deseja ter e manter ao longo da sua vida, ao ser capaz de executar as actividades da vida diária como cozinhar, comer, tomar banho, realizar as tarefas domésticas, ir às compras, sem necessitar da ajuda de terceiros para o conseguir.

No entanto, à medida que se envelhece, a habilidade que o indivíduo possui para manter a sua autonomia e independência determinará fortemente a sua qualidade de vida e o seu bem-estar individual e colectivo. Sem uma boa qualidade de vida não poderá haver um bem-estar por parte do indivíduo, sendo que *o termo bem-estar social é utilizado para designar a satisfação global dos indivíduos e da sociedade, no seu conjunto, em relação à existência pessoal e à vida social* (Tamer & Petriz in OSÓRIO & PINTO, 2007:196), isto é, diz respeito ao funcionamento da sociedade, das suas normas, valores, relações sociais e às expectativas, aspirações e satisfação das necessidades essenciais dos indivíduos. Esta percepção que o indivíduo possui em relação à posição que ocupa no contexto social e cultural a que pertence determinará a forma como desenvolverá a sua qualidade de vida, sendo este termo:

Um processo socioeconómico, cultural e sociopsicológico de produção de «valores», positivos e negativos, referentes à vida social de distribuição social desses valores, da percepção social desses valores pela população. Tal concepção dá-nos a responsabilidade pessoal e social para produzir um ambiente humano personalizante, motivador de bens e valores comunicáveis (ibidem.197).

Neste sentido, é importante que a pessoa idosa tome consciência da sua responsabilidade pessoal e social, tal como é descrito na afirmação acima, para que possa conduzir a sua velhice de uma forma mais agradável, podendo viver os últimos anos da sua vida com mais dignidade e interesse pelas actividades e os assuntos que a motivam. Daí poder-se falar numa participação activa por parte dos idosos nos assuntos políticos, sociais e culturais, de maneira a poder expressar a sua opinião, a ser ouvido, a participar em eventos e actividades que preencham o seu quotidiano e valorizem os valores, as crenças, as experiências e as aspirações que caracterizam cada pessoa.

Viver uma velhice saudável não é apenas dar mais anos à vida mas também é dar mais vida aos anos, podendo usufruir dela com qualidade de vida e com um estilo de vida sadio, através de: uma alimentação saudável; uma manutenção constante das capacidades físicas, mentais e intelectuais; um desenvolvimento de relações sociais; uma auto-regulação dos seus papéis sociais; e um convívio interpessoal e intergeracional. Todos estes factores poderão ser propiciadores de um envelhecimento activo, desde que o idoso tome consciência deste facto e do papel que pode desempenhar para que tal aconteça.

2.5. O contributo da educação de adultos e da intervenção comunitária para a promoção de um envelhecimento activo

A promoção de um envelhecimento activo insere-se numa perspectiva de educação ao longo da vida, pois não podemos descurar o facto de que o envelhecimento, como acontece com outras fases da vida do indivíduo, constitui, de igual modo, importância para a pessoa, na medida em que se torna um ciclo marcante e ainda repleto de aprendizagens e descobertas, tanto a nível pessoal como social. Estas aprendizagens podem transformar o envelhecimento em mais uma fase de enriquecimento na vida da pessoa, de forma a aumentar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar. E quando falamos em aprendizagens, referimo-nos, não apenas aos contextos formais onde ela é adquirida, mas também aos contextos não-formais e informais, através de situações onde há uma integração e participação por parte do indivíduo. Nesta lógica, estamos a falar, naturalmente, de uma educação permanente, que considera que *o homem ao longo de toda a sua vida deve ter oportunidade de usufruir das diferentes formas e variados processos educativos com vista ao seu crescimento* (ANTUNES, 2001:55). Esta educação entendida como um processo permanente, é encarada também como um processo comunitário, apelando-se a uma intervenção dentro das comunidades, na qual a educação de adultos possuirá um papel indispensável neste processo de interacção de ideias, conhecimentos e valores entre os indivíduos.

Então, é aqui que o papel da educação de adultos ganha peso e insere-se sob uma perspectiva de projecto global de educação permanente, ou seja, inscreve-se numa dupla visão de um desenvolvimento completo do indivíduo e da sua participação no desenvolvimento social, económico e cultural do contexto onde se insere. Neste sentido, os processos educativos devem ser considerados como um todo ao longo da vida do indivíduo, onde este é o protagonista da sua própria educação. Esta perspectiva de desenvolvimento, que surge ligada à educação, pretende

fomentar a satisfação de necessidades e a transformação das realidades na vida dos indivíduos, isto é, a *educação é entendida como educação para o desenvolvimento individual/comunitário, um processo de autoconstrução participada promotor de trans(formações) pessoais, culturais, sociais, económicas e políticas*, no qual o indivíduo é o *agente principal, um sujeito activo que participa, se envolve nas dinâmicas e processos históricos e sociais* (ANTUNES, 2008:84).

Neste sentido, o indivíduo toma parte integrante dos assuntos que fazem parte do seu meio, de uma forma mais responsável e consciente, dotando-lhe de autonomia para participar e desenvolver um espírito crítico e reflexivo, de forma a iniciar um processo de melhoria das suas condições de vida.

Estas transformações não serão excepção para o público mais idoso que, ambicionando que o seu envelhecimento se torne mais activo e bem sucedido, verá afirmados não só o reconhecimento e valorização das suas necessidades e interesses, aptidões e aspirações mas também o desenvolvimento das suas relações interpessoais, tanto no contexto familiar, como no contexto de vida em comunidade, favorecendo-se, assim, um desenvolvimento comunitário e uma educação comunitária que irá (...) *integrar y globalizar los recursos educativos y culturales com el resto de las intervenciones (social, sanitaria, económica...), bajo la aspiración y el compromiso de contribuir al desarrollo y bienestar comunitarios y de la vida en general* (Garcia & Sánchez in CARRASCO, 1997:277).

Desta forma, torna-se imperativo que a educação de adultos, aliada ao desenvolvimento e educação comunitários, possam impulsionar e desenvolver acções que se direccionem numa perspectiva de educação permanente e integral do indivíduo, para que este possa realizar-se pessoal e socialmente e viver o seu envelhecimento de uma forma digna e valorizada, através de várias vertentes educativas.

2.5.1. Animação Sociocultural na Terceira Idade

A animação sociocultural, considerada inicialmente como apenas uma ocupação dos tempos livres, na actualidade surge como uma estratégia de intervenção social e é encarada como uma metodologia de intervenção comunitária, não apenas em contextos mais precários, do ponto de vista socioeconómico mas também em contextos de países mais desenvolvidos e industrializados. O que se pretende com esta metodologia é apelar e fomentar a participação activa e voluntária da comunidade, visando a satisfação das necessidades de um determinado contexto e públicos-alvo específicos. A animação actuará no sentido de promover a participação

voluntária, a motivação e o dinamismo, inspirando nos sujeitos mecanismos que lhes permitam fomentar o desenvolvimento da sua qualidade de vida, pretendendo (...) *descubrir las formas prácticas de facilitar a los sectores populares la forma de apropiarse y de elaborar un saber instrumental que les permita expresar, estructurar y dinamizar sus propias experiencias* (Ander-Egg in QUINTANA, 1986:183).

Neste sentido, muitos são os públicos que podem usufruir destas características que fazem da animação um campo muito enriquecedor, no que respeita à valorização do sujeito. Então, quando nos referimos a este grupo etário em questão, que a uma determinada altura da sua vida se depara com um aumento dos seus tempos livres, estamos a falar de uma das mais recentes especialidades de animação, que é a animação de idosos. Esta é encarada *como a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa* (JACOB, 2007:31), fazendo com que possa participar em vários assuntos, dinamizando actividades que ajudem ao seu desenvolvimento pessoal e social, de forma a sentir-se mais útil, dignificado e cidadão de pleno direito. Cabe também ao animador colaborar nesta tarefa de elevação e concretização das necessidades e interesses da pessoa idosa, sempre tendo em conta a identificação do melhor método de trabalho a desenvolver com o público-alvo, dando grande importância ao colectivo como sendo um grupo mas também considerando cada indivíduo, possuidor das suas características próprias. O animador/educador de idosos, enquanto agente educativo, possui várias funções, que podem determinar o campo e modo de actuações da animação na terceira idade. São elas (Pérez in LOPES & PEREIRA, 2009:340):

- Função *integradora*: que ajuda o idoso a encarar as mudanças positivas e negativas que podem acontecer nesta fase da vida;
- Função *lúdica ou recreativa*: de uma forma educativa, proporciona ao idoso usufruir activamente do seu tempo livre como meio de diversão, ocupação e desenvolvimento pessoal e social;
- Função *relaciona*: que ajuda na fomentação da comunicação, convivência e a criação de relações interpessoais;
- Função *crítica*: que desenvolve o exercício e a manutenção do espírito crítico e de análise da realidade envolvente, para que o idoso tome consciência e compreenda os acontecimentos decorrentes da sociedade;

- Função *criativa*: que promove a activação, a recuperação e o desenvolvimento das potencialidades expressivas de cada indivíduo, através de diferentes recursos e técnicas a serem exploradas, tais como a expressão dramática, musical, plástica, psicomotora, entre outras;
- Função *formativa*: que reforça os processos de motivação para a aprendizagem, a recuperação de vivências e a manutenção intelectual.

Para um idoso institucionalizado, que possui uma menor ligação com a vida exterior à instituição, é importante que se criem dinâmicas que atenuem este desfasamento, pois determinadas actividades, sejam diárias ou esporádicas, que o idoso mantinha, continuam a ser importantes e a possuir grande valor para este. Deste modo, é relevante que as instituições de terceira idade ofereçam aos seus utentes dinâmicas e actividades que proporcionem momentos de partilha de saberes, experiências e convívio, tornando estas instituições mais propiciadoras ao desenvolvimento pessoal e social da pessoa idosa. Tal como afirma o autor:

(...) Trata-se de fazer do lar um processo global de animação sociocultural gerador de convivência, participação e desfrute do ócio e da cultura. São diversos os programas que se pode desenvolver neste campo, de acordo com a tripla realidade do ancião, da instituição e do meio que o rodeia e ambiente social. (...) Importante é implantar, progressivamente, programas de animação e de desenvolvimento socio-pessoal (Osorio in TRILLA, 1998:258).

Estes programas de animação e de desenvolvimento sócio-pessoal, como refere o autor, passam por um conjunto de actividades e/ou sessões, que o animador/educador, em colaboração com outros profissionais ligados à instituição, pode desenvolver junto dos idosos. No que respeita às necessidades e interesses do público idoso, protagonista deste Projecto, vários foram os tipos de animação desenvolvidos:

- Animação motora: as actividades físicas são importantes *para diminuir a deterioração física (e, conseqüentemente, os seus sinais e sintomas) através de medidas de prevenção de acidentes e da manutenção da saúde e da realização de actividades mentais e físicas* (JACOB, 2007:54), isto é, pretende-se que o corpo e a mente se mantenham activos, tanto para prevenir como para atenuar situações de queda, atrofia, lesões musculares e falta de coordenação motora

- Animação cognitiva: é certo que no processo de envelhecimento há um declive no que respeita à manutenção das capacidades cognitivas. No entanto, estes sintomas podem ser atenuados se o idoso mantiver uma actividade cognitiva regular, pois *a animação cerebral tem por objectivo manter a mente activa, desenvolver algumas actividades cognitivas e prevenir algumas das consequências do «sedentarismo» mental (ibidem:73)*, prevenindo assim, perdas de memória, concentração e acuidade e o surgimento de doenças degenerativas.
- Animação lúdico-cultural: este tipo de animação proporciona ao público idoso a possibilidade de desenvolver momentos de convívio, partilha e divulgação dos seus saberes e experiências mas também o fortalecimento das relações sociais. Esta é *vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira (ibidem:101)*, através da música, cinema, teatro, bailes, gastronomia, visitas culturais/religiosas, contacto com as novas tecnologias e jogos tradicionais. É também uma oportunidade para a promoção de encontros intergeracionais, que podem servir de união entre os mais velhos e as camadas mais jovens. Também com actividades desenvolvidas através da expressão plástica e dos trabalhos manuais, o idoso pode pôr em prática a sua imaginação e criatividade e, ao mesmo tempo, estimular a sua motricidade fina e precisão manual, através da pintura, escultura, tapeçaria, bordados, costura, colagens.

Como se constata existe um sem fim de actividades que podem ser desenvolvidas com o grupo de idosos, de forma à satisfação das suas necessidades e interesses e à valorização dos seus gostos, saberes e experiências. É uma oportunidade que esta faixa etária possui para divulgar mas também aprender e apreender outras realidades e acontecimentos que a sociedade actual proporciona aos mais diversos públicos e grupos. Deste modo, a animação só pode ser encarada *como uma prática que estimula o fazer e o saber das pessoas* (Osorio in TRILLA, 1998:262).

2.5.2. Alfabetização de adultos

A alfabetização sempre esteve envolvida num campo de reivindicações, no sentido de torná-la universal para todas as pessoas. Tal como afirma Canário é marcante *o conjunto de actividades educativas orientadas para a alfabetização, nomeadamente ao nível do Terceiro*

Mundo, e, desta forma, várias conferências, promovidas pela UNESCO a nível mundial, foram realizadas no sentido de implementar vários projectos piloto de combate ao analfabetismo nos países subdesenvolvidos, pois este *ilustra a importância desta temática no desenvolvimento da educação de adultos e na sua “imagem” social* (1999:14).

O grande desafio centra-se em promover uma educação para todos, seja para crianças, jovens ou adultos, na qual todos tenham a oportunidade de aprender. De acordo com o documento publicado pela UNESCO, intitulado de “O Desafio da Alfabetização Global” (2009), podemos definir a alfabetização como:

*A alfabetização é a habilidade de identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e assimilar, utilizando materiais impressos e escritos associados a diversos contextos. A alfabetização envolve um continuum de aprendizagem que permite que indivíduos atinjam seus objectivos, desenvolvam seus conhecimentos e potencial e participem plenamente na sua comunidade e na sociedade em geral.*⁵

Este *continuum* de aprendizagem é desenvolvido conforme o contexto cultural, social e político onde o indivíduo está inserido, existindo diferentes níveis e utilizações da leitura e da escrita, para corresponderem aos padrões de comunicação que cada sociedade usa. Neste sentido, *a alfabetização é analisada conforme sirva ela para reproduzir as formações sociais existentes, ou como um conjunto de práticas culturais que promovam a mudança democrática e emancipadora* (FREIRE & MACEDO, 1990:89).

No caso português e remetendo-nos para uma perspectiva histórica, constatamos que, durante muitas décadas (no decorrer do período salazarista), muitas foram as pessoas que viram o seu acesso negado a uma frequência escolar, o que hoje já é uma prática comum e obrigatória. São hoje pais, avôs e bisavôs que dedicaram a sua juventude (muitos deles também a sua infância) e fase adulta a praticar a sua actividade laboral em trabalhos rurais, como a agricultura. São pessoas que não tiveram a oportunidade e que, actualmente, sentem a impossibilidade de participar na vida cultural, social e política do seu país, de uma forma total. Neste sentido, têm-se criado mecanismos para que se desenvolva uma alfabetização de adultos, dando a oportunidade a várias faixas etárias de aprenderem a leitura e a escrita.

A alfabetização, entendida como sendo literária, *não é um simples domínio psicológico e mecânico de técnicas de ler e escrever, mas é entender conscientemente o que se lê e escrever*

⁵ <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001631/163170por.pdf>, acedido em 12.06.2011

o que se entende (POEL, 1981:71). É importante frisar que uma alfabetização de adultos não é igual a uma alfabetização de crianças, pois os métodos utilizados são diferentes e a predisposição para aprender de um público e de outro também o são. A predisposição de um adulto para aprender a leitura e a escrita pode basear-se num misto de insegurança e medo de não ser capaz, ao achar-se pouco inteligente ou justificar-se com a idade já ser muito avançada para conseguir aprender alguma coisa. Tudo isto está intimamente ligado ao tipo de grupo de analfabetos que se encontra e ao seu contexto sociocultural, isto é, as sessões de alfabetização dependem da vida do grupo, da sua idade, dos seus valores, expectativas, interesses e do grau de participação e motivação. Neste sentido, é importante que seja motivado pelo educador e *é necessário ao analfabeto confiança no método que está a seguir* (MOURA, 1979:5). Há todo um caminho a percorrer, começando pela desmistificação e ambientação com as palavras, com os seus desenhos, com o lápis e o papel. Também será do interesse do adulto aprender aquilo que mais lhe agrada, sendo o interesse a base da aprendizagem. Assim, poderão escolher-se um conjunto de palavras que possuam significado para o alfabetizando e, através delas, poder-se aprender outras *até que entre aquilo que se pensa e o que se escreve, e entre aquilo que se lê e se entende não haja nenhuma diferença* (*ibidem*:4). Também se torna do interesse dos adultos, nomeadamente do público mais idoso, a vontade de aprender a escrever o seu nome, na ânsia de possuírem a capacidade de poder assinar o seu nome em qualquer documento. Torna-se uma sensação de dignidade e respeito pelo próprio idoso.

No entanto, para que todo este processo de alfabetização obtenha sucesso e valorização por parte do adulto, é necessário que este mergulhe num processo de conscientização, isto é, desenvolva uma compreensão crítica da realidade, através das aprendizagens que vai adquirindo com a alfabetização.

2.5.3. Educação cívica

A ideia de uma educação permanente remete-nos para a noção de cidadania, pois se o indivíduo tem a oportunidade de aproveitar as diferentes formas e processos educativos que o conduzem a um desenvolvimento completo e à sua participação no desenvolvimento social, económico, cultural e político da sociedade, está a actuar de forma a tornar-se um cidadão de plenos direitos, intervindo dentro da comunidade, num processo de interacção de ideias, conhecimentos e valores. Neste sentido, *a cidadania implica uma consciência de pertença a uma comunidade e também de responsabilidade partilhada (...) que ganha seu sentido num*

espaço de participação democrática, na qual se respeita o princípio ético da solidariedade (RIOS, 2008:115).

Tendo consciência que o indivíduo é um ser inacabado, estando em constante processo de construção, tanto do ponto de vista individual como colectivo, vai absorvendo as aprendizagens e conhecimentos que vai adquirindo, isto é, vai-se transformando e reconstituindo-se como ser humano, na sua totalidade. Esta construção faz da educação uma prática mediadora que o indivíduo utiliza para este processo de socialização e conscientização de pertença a uma comunidade e de participação na vida comunitária. A participação dá-nos a capacidade de exercer autonomia e responsabilidade sobre as decisões e acções que realizamos, tornando-se *uma possibilidade, não só de educação cívica e política, mas também, e mais importante, de maturidade humana* (CARVALHO, 2008:262). Para participar é necessário que haja informação, comunicação e diálogo entre todos os intervenientes. É preciso que comuniquem, que dialoguem e que o indivíduo esteja devidamente informado e seja conhecedor de todos os aspectos sobre os quais vai exercer a sua participação e colaboração. Reforçamos, mais uma vez, a ideia que a educação é a via mais segura de mudança e integração do indivíduo, como cidadão. A isto poderemos chamar de *desenvolvimento cívico*, que enfatiza *la importancia de la participación y la responsabilidad de todos en el desarrollo de competencias para los asuntos sociales (...)* (LÓPEZ, 2008:303). Esta aquisição de competências *permite manejar conocimientos aplicados, versátiles y transferibles, que aseguran a los sujetos que las adquieren la capacidad de desenvolverse, social y personalmente, integrando saberes, habilidades, destrezas, actitudes, valores y motivaciones, de alta relevância y funcionalidad* (*ibidem*:306). Este desenvolvimento cívico permite ao cidadão inteirar-se, consoante as capacidades que possui, dos assuntos que são do seu interesse, de forma a sentir-se mais informado, promovendo-se então, uma educação cívica e para a cidadania, que não têm necessariamente de ser desenvolvidas apenas no contexto escolar e na fase jovem da vida. Pois a educação cívica e para a cidadania promovem a formação de cidadãos habilitados e informados para participar, responsável e conscientemente, na construção de uma sociedade mais justa, democrática e igualitária. Assim, *o exercício da cidadania, entendida como qualidade de vida, é, para as pessoas, modalidade substantiva de existência autêntica e de condição de autonomia* (CARVALHO, 2006:109).

Neste sentido e porque estamos a abordar a educação cívica e a cidadania no Projecto de intervenção, tal abordagem deveu-se ao facto de estarmos perante um grupo de idosos (entre

muitos outros na nossa sociedade), que sente a distinção, em relação às outras faixas etárias, de estar agora numa fase da vida com menos actividade e participação social. No entanto, a educação cívica permitiu que ao público-alvo fosse dada a possibilidade de explorar novas aprendizagens e saberes e novas formas de comunicação e interacção, que lhes permitissem participar e sentirem-se mais informados. Tudo isto foi desenvolvido consoante os interesses e necessidades apresentados pelos idosos: o facto de poderem utilizar novos meios de comunicação e informação, como o computador e a internet, e adquirirem novos conhecimentos acerca de questões relacionadas com a saúde e a sua alimentação são factores de excelência para desenvolver neles uma maior qualidade de vida e bem-estar pessoal e social.

Cap. III Enquadramento Metodológico do Estágio

- 3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação
 - 3.1.1. Paradigmas de intervenção/investigação
 - 3.1.2. Métodos e técnicas de investigação e de avaliação
 - 3.1.2.1. Pesquisa e análise documentais
 - 3.1.2.2. Observação directa e participante
 - 3.1.2.3. Entrevista semi-estruturada ou semidirectiva
 - 3.1.2.4. Inquérito por questionário
 - 3.1.2.5. Conversas informais
 - 3.1.2.6. Análise de conteúdo
 - 3.1.2.7. Investigação-acção
 - 3.1.3. Métodos e técnicas de intervenção
 - 3.1.3.1. Métodos e técnicas de Animação sociocultural
 - 3.1.3.2. Métodos e técnicas de Alfabetização
 - 3.1.3.3. Métodos e técnicas de Educação cívica
- 3.2. Identificação dos recursos (humanos, materiais e físicos) mobilizados
- 3.3. Identificação das limitações do processo

3.1 Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação

3.1.1.Paradigmas de intervenção/investigação

Neste projecto podemos considerar que o paradigma qualitativo e o paradigma quantitativo estão presentes, acabando por serem utilizados de uma forma conjunta, tanto no processo de investigação, como no processo de intervenção, através de vários métodos e técnicas que foram sendo aplicados.

De forma a ficarmos mais esclarecidos sobre os seus conteúdos, começemos por caracterizar a abordagem qualitativa, afirmando que esta pretende incidir na realidade do contexto em que o público-alvo se encontra, observando as suas particularidades, servindo-se de uma interacção e contacto directo com o mesmo. Deste modo, o investigador poderá apreender a realidade em que se encontra de uma forma mais subjectiva, alcançando uma compreensão mais profunda do universo estudado. Tal como afirmam Bogdan & Biklen, *os investigadores qualitativos frequentam os locais de estudo porque se preocupam com o contexto. Entendem que as acções podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente natural* (1994:48), tornando, assim, esta abordagem mais naturalista e mais preocupada com as interacções e processos sociais que acontecem entre os actores investigados, valorizando o testemunho e significado que estes atribuem às suas vivências e experiências. No entanto, a mesma abordagem também é descritiva, ao dar relevo à descrição pormenorizada da realidade e dos eventos que ocorrem, sendo os dados recolhidos constituídos por palavras ou imagens. Parte de raciocínios indutivos no processo de análise dos dados, construindo-se categorias de fenómenos e abstracções à medida que os dados particulares recolhidos se vão agrupando.

A abordagem quantitativa contrapondo-se à abordagem qualitativa, caracteriza-se, no seu modo de actuação, por pretender recolher dados passíveis de serem mensurados, isto é, apoia-se na quantificação, pois *la precisión de la medida permite un análisis adecuado de los fenómenos por medios matemáticos* (COHEN&MANION, 1990:38). Assim, pretende-se que a realidade seja captada de uma forma objectiva, em que o investigador adopta uma postura de mero observador, estando mais distanciado do contexto de investigação, não desenvolvendo um contacto tão directo com os indivíduos, encarados aqui como objectos de estudo. Depois de recolhidos os dados, a sua análise centra-se num processo dedutivo, partindo do geral para o particular e utilizando a codificação quantificável.

Apesar de cada uma destas abordagens possuir as suas particularidades e contrastes, podem aliar-se para uma melhor compreensão do que está a ser investigado. Aliás, tal como

afirmam Bogdan & Biklen, *frequentemente, a estatística descritiva e os resultados qualitativos têm sido apresentados conjuntamente* (1994:63). De igual modo, na fase de análise e tratamento dos dados poderá tornar-se útil fazer um cruzamento das conclusões das diferentes análises, melhorando, assim, o processo de investigação e de intervenção.

Tal como foi referido atrás, no primeiro parágrafo desta secção, este projecto contempla estas duas abordagens, através dos métodos e das técnicas que foram utilizados. Apesar de se pretender dar primazia a uma metodologia maioritariamente qualitativa - através da pesquisa e análise documentais, das entrevistas, das conversas informais e da observação participante - por ser de mais fácil análise e tratamento, os dados que foram recolhidos através destes métodos qualitativos, nomeadamente das entrevistas e das conversas informais foram passíveis de uma quantificação, isto é, procedeu-se a uma codificação e contagem do número de respostas dadas pelo público-alvo. De igual modo, o mesmo processo foi realizado aquando do uso do inquérito por questionário, na fase de avaliação intermédia e final das actividades implementadas.

Assim, pretendeu-se através da interacção e contacto directo com o público-alvo, realizar uma descrição subjectiva dos seus comportamentos e desenvolver uma maior compreensão sobre o universo investigado, através das metodologias qualitativas, que têm de estar sempre presentes num projecto de intervenção comunitária. No entanto, tiveram-se como aliadas as metodologias quantitativas, para que, com ambas, se pudessem enriquecer e aprimorar o trabalho de investigação e de intervenção.

3.1.2. Métodos e técnicas de investigação e de avaliação

3.1.2.1. Pesquisa e análise documentais

A pesquisa e análise documentais permitiram, no processo de investigação, aceder a documentos escritos referentes à instituição e, nomeadamente, ao público-alvo, de forma a constatar informações relevantes sobre este, pois este método de recolha e averiguação de dados *visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não, e, a esse título, faz parte integrante da heurística da investigação* (SAINT-GEORGES, 1997:30). Os documentos que são analisados podem ser usados como fonte de informação sobre o comportamento humano, social ou organizacionalmente contextualizado, isto é, analisam-se determinadas características de uma instituição ou grupo.

3.1.2.2. Observação directa e participante

A observação directa foi utilizada em todo o processo de investigação, mas também serviu de método de avaliação contínua das actividades implementadas, pois *é aquela em que o próprio investigador procede directamente à recolha das informações (...)* (QUIVY & CAMPENHOUDT, 1998:164) e permite captar os comportamentos no momento em que eles se produzem.

Durante a realização do diagnóstico de necessidades, foi pertinente utilizar este método para que se tornasse possível uma familiarização com o público-alvo, analisando as suas actividades quotidianas e os contextos em que estas aconteciam. Ao longo do processo de intervenção, as informações foram recolhidas de forma a analisar e avaliar comportamentos, reacções e manifestações do público-alvo em relação às actividades implementadas.

3.1.2.3. Entrevista semi-estruturada ou semidirectiva

Foram realizadas entrevistas aos idosos, durante o processo de investigação, isto é, na averiguação das suas necessidades e interesses, com o intuito de captar informações importantes através de um contacto mais directo entre o investigador e o público-alvo. Assim, pretendeu-se estabelecer uma comunicação verbal directa. Resolveu-se recorrer a uma entrevista com uma estrutura semi-estruturada, pois pretendeu-se criar perguntas-chave com o intuito de se alcançar a informação que se deseja, mas também, conceder aos entrevistados maior liberdade para que estes pudessem falar mais abertamente sobre as questões. Cumpriu-se, assim, o paradigma deste tipo de entrevista, já que esta *é semidirectiva no sentido em que não é inteiramente aberta nem encaminhada por um grande número de respostas precisas* (QUIVY & CAMPENHOUDT, 1998:192).

3.1.2.4. Inquérito por questionário

O inquérito por questionário foi administrado a um dos elementos do público-alvo durante a realização do diagnóstico de necessidades e interesses, mas também foi aplicado ao público-alvo durante o processo de intervenção, nomeadamente como método de avaliação intermédia e final das actividades realizadas.

Este método possuiu questões fechadas e foi administrado de forma indirecta ao público-alvo, isto é, quando é o próprio inquiridor que *o completa a partir das respostas que lhe*

são fornecidas pelo inquirido (QUIVY & CAMPENHOUDT, 1998:188). Tal acontecimento deveu-se ao facto de uma grande parte dos idosos serem analfabetos.

3.1.2.5. Conversas informais

As conversas informais constituem uma fonte de informação verbal muito importante para se conhecerem os contextos de intervenção social. Daí terem sido utilizadas durante todo o processo de investigação e, igualmente, durante o processo de intervenção ao serem empregues como um método de avaliação contínua das actividades realizadas, através de um registo das respostas dadas. Estas permitiram conhecer melhor o quotidiano do público-alvo, os seus hábitos, costumes, vontades e anseios mas também as suas reacções e comportamentos face à sua participação nas actividades que foram sendo implementadas ao longo do projecto.

3.1.2.6. Análise de conteúdo

Com as entrevistas e as conversas informais realizadas ao longo de todo o processo de investigação, foi necessário tratar a informação recolhida. Deste modo, recorreu-se à análise de conteúdo. Esta permitiu desocultar ou descodificar o conteúdo das mensagens. Assim, ao interpretar os conteúdos abrangidos nos dados, a análise de conteúdo necessita de transformar os dados em categorias de codificação, pois *um passo crucial na análise dos dados diz respeito ao desenvolvimento de uma lista de categorias de codificação depois de ter recolhido os dados e se encontrar preparado para os organizar* (BOGDAN & BIKLEN, 1994:221). Estas categorias de codificação são referentes a palavras, frases e padrões de comportamento dos sujeitos que se vão repetindo ao longo da análise dos dados e, desta forma, torna-se mais pertinente, para o investigador, categorizar os mesmos. De seguida, o investigador interpreta o significado das características contidas nestas categorias para, posteriormente, poder concluir algo sobre os dados analisados e tratados. Assim aconteceu no decorrer das entrevistas e das conversas informais realizadas com o público-alvo, pois a intenção debruçou-se em, através das respostas que eram dadas, averiguar aquelas nas quais a informação era repetida para, seguidamente, agrupá-las por categorias de palavras ou frases, para que, posteriormente, na fase de tratamento dos dados, se tornasse mais fácil interpretá-los e chegar a uma conclusão mais precisa sobre a informação recolhida.

3.1.2.7. Investigação-Acção

A investigação-acção constituiu um método de acompanhamento e de aferição dos resultados pretendidos com a implementação das actividades, que pretende investigar para agir e agir segundo os resultados da investigação. Neste sentido, o investigador procede a uma *recolha de informações sistemáticas com o objectivo de promover mudanças sociais* (BOGDAN & BIKLEN, 1994:292), aproximando-se do quotidiano dos intervenientes, permitindo-lhe a produção de conhecimento e de saberes práticos.

De forma a produzir conhecimentos, directamente orientados para a acção, a investigação-acção permite que, ao não se atingirem os objectivos estabelecidos, se recomece o processo, efectuando os ajustes necessários. Deste modo, no desenvolvimento do diagnóstico de necessidades e interesses, este método permitiu investigar o quotidiano destes idosos, os seus hábitos, costumes, vontades e anseios. Porém, tendo em conta que a realização das entrevistas não foi suficiente para recolher todas as informações necessárias, utilizaram-se, também, as conversas informais para atingir este objectivo. De igual modo, no decorrer do processo de intervenção, nomeadamente na implementação das actividades, foi pertinente efectuar um registo contínuo das mesmas, tendo como conteúdo uma descrição breve da actividade, os objectivos a atingir e a identificação dos recursos mobilizados. Assim, este registo permitiu analisar e avaliar a forma como cada actividade específica foi implementada, de forma a reflectir-se sobre os pontos positivos e menos positivos, tentando fazer correcções ou efectuando readaptações para as actividades seguintes.

3.1.3. Métodos e técnicas de intervenção

3.1.3.1. Métodos e técnicas de Animação sociocultural

A animação sociocultural assume grande importância neste projecto, pois foi, no seu âmbito que se inseriu, a metodologia de intervenção mais utilizada, com o intuito de desenvolver no público-alvo uma participação activa e voluntária. Desta forma, foram implementadas actividades que fossem ao encontro destes objectivos e das necessidades e interesses dos idosos, já discriminados num capítulo anterior (cf. ponto 1.3.).

No que respeita à animação lúdico-cultural desenvolveram-se actividades de culinária, em que se utilizou, como técnica, a organização de refeições temáticas. Na comemoração de datas festivas, organizou-se um grupo de dança e nos encontros intergeracionais, promoveu-se a

demonstração de cantares tradicionais, pondo em evidência as qualidades artísticas dos intervenientes. Já no que respeita a actividades cénicas e de expressão dramática, tanto se organizou um grupo de teatro pontual, como se promoveu a demonstração de uma peça de teatro. Os trabalhos manuais foram realizados, utilizando-se, como técnicas, a pintura com tintas acrílicas, marcadores e lápis de cor, a colagem e o recorte. Nas sessões de cinema, com o intuito de se promover uma maior dinamização cultural, usou-se, como técnica, a exibição de filmes antigos portugueses. Por fim, em relação às visitas culturais e religiosas, foram realizados passeios a monumentos religiosos e a festas populares, utilizando como técnica a visita guiada.

Na animação motora realizaram-se actividades de desenvolvimento corporal, de forma a promover-se uma maior actividade física e desportiva por parte do público-alvo. Essas actividades, tanto foram desenvolvidas no interior como ao ar livre, através de caminhadas e de jogos que tivessem, como técnicas, o lançamento de bolas e argolas para um determinado alvo.

No que respeita à animação cognitiva foram realizadas actividades que englobassem jogos de estimulação, através da adivinhação de provérbios e de adivinhas, da descoberta de diferenças em determinadas figuras, da construção de puzzles simples e do desenvolvimento de jogos tradicionais, tais como o dominó.

3.1.3.2. Métodos e técnicas de Alfabetização

Neste item foi implementada a alfabetização literária, devido a alguns idosos analfabetos terem demonstrado interesse em aprender a ler e a escrever. Pretendeu-se que os idosos apreendessem o significado das vogais e das consoantes através da associação das palavras a figuras e nomes próprios. Através da técnica de passar o dedo por cima da respectiva letra, ajudou-se a que apreendessem a sua forma.

3.1.3.3. Métodos e técnicas de Educação cívica

Este projecto também desenvolveu actividades de sensibilização, inseridas numa lógica de educação cívica. Foram elas: uma sessão de informática, seguida de uma videoconferência e uma acção de sensibilização sobre alimentação saudável.

No que respeita à sessão de informática, esta consistiu em esclarecer e desmistificar algumas dúvidas relativas ao uso do computador e das suas componentes e, também, o uso da internet, que permite a comunicação humana à distância. Neste sentido, para a aprendizagem da execução das funções básicas do computador, utilizou-se como técnica a experimentação dos

diversos materiais, nomeadamente do hardware e software do computador, isto é, o público-alvo experimentou utilizar o rato e o teclado para escrever o seu nome no programa Microsoft Office Word.

Com o adquirir de alguns conhecimentos básicos sobre informática, tornou-se mais fácil realizar, posteriormente, uma videoconferência, pretendendo-se criar uma forma de comunicação diferente para o público-alvo, usando-se como técnicas o encontro virtual, o diálogo e a interacção virtuais.

Em relação à alimentação saudável, promoveu-se uma acção de sensibilização, utilizando, como técnicas, a demonstração e elucidação dos alimentos mais saudáveis e menos saudáveis e das doenças provocadas por uma alimentação incorrecta. Também se empregaram outras técnicas, tais como o debate livre sobre as questões descritas acima e um trabalho de grupo, que consistiu na colocação de alimentos numa roda de alimentos.

3.2. Identificação dos recursos (humanos, materiais e físicos) mobilizados

3.2.1. Recursos humanos

No que respeita às pessoas internas da instituição, contamos com a participação e apoio da ex e da actual directora técnica (acompanhantes de estágio) e da restante comunidade pertencente ao CSSSV, nomeadamente a animadora sociocultural, que colaborou na maioria das actividades.

As informações fornecidas pela enfermeira foram cruciais para se perceber o estado de saúde dos utentes. As ajudantes de acção directa contribuíram com o trabalho de manutenção dos espaços físicos do CSSSV utilizados para a realização das actividades.

Os motoristas prestaram o seu apoio nas actividades relacionadas com a realização de passeios exteriores ao Centro.

No que respeita às actividades de culinária realizadas, a cozinheira e as ajudantes de cozinha auxiliaram na confecção dos doces. Por fim, as educadoras de infância, as auxiliares e as crianças da Creche colaboraram em actividades que implicaram a interacção das duas gerações, através da música.

Os recursos humanos exteriores à instituição foram, consoante as actividades implementadas: a nutricionista, que colabora com a instituição e que prestou apoio na realização de uma acção de sensibilização sobre a alimentação saudável. Foi também a professora de educação física que colaborou em dinâmicas relacionadas com a actividade física e desportiva.

No que respeita a encontros intergeracionais, contou-se com o apoio de um jardim-de-infância, nomeadamente das educadoras, das auxiliares e das crianças, na realização de um encontro musical. Na comemoração de datas festivas, tais como o Natal, os Reis, o Carnaval, contou-se com a participação de um grupo musical, que interpretou músicas populares portuguesas, bem como cantores ao desafio.

De forma a promover o intercâmbio com outras instituições da terceira idade, promoveram-se actividades que incluíram os idosos, um estagiário, uma voluntária e a coordenadora de uma instituição da terceira idade, do concelho de Braga.

Os voluntários da instituição também possuíram um papel importante na realização das actividades, pois colaboraram em todas elas. Destaque particular para uma professora do ensino básico aposentada, que se disponibilizou para realizar sessões de alfabetização.

Por fim, para a realização de uma sessão de cinema no exterior do CSSSV, contamos com o apoio dos funcionários de uma instituição, no concelho de Barcelos, que nos disponibilizaram um auditório para o visionamento do filme.

3.2.2. Recursos materiais

Os recursos materiais variaram consoante as actividades implementadas. No que respeita às actividades de expressão plástica/trabalhos manuais foram utilizados papéis, lápis de cor e marcadores, tintas acrílicas, pincéis, tesouras, cola, telas, tecidos, arame, meias de senhora e peças decorativas de barro e cerâmica.

Nas sessões de cinema utilizaram-se cadeiras, papel de cenário, tintas, uma televisão, dvd's, cassetes de VHS e respectivos leitores.

Na acção de sensibilização sobre alimentação saudável foram utilizadas mesas e cadeiras e, também, um computador e um retroprojector.

Na actividade de informática e na posterior videoconferência realizada com outra instituição da terceira idade utilizou-se um dossiê explicativo e um computador, com rato, teclado, monitor e webcam.

Nas actividades de culinária foram necessários utensílios de cozinha, um fogão, um forno e alimentos correspondentes a cada doce confeccionado.

Nos encontros intergeracionais usufruiu-se de instrumentos musicais, tal como na comemoração de datas festivas.

Nas actividades de animação motora contamos com o jogo de Boccia, com cones e bolas para a realização de um torneio de bowling, com argolas, um utensílio de madeira em cruz para a concretização do jogo das argolas e chapéus para as caminhadas.

Na alfabetização foram imprescindíveis os lápis, borrachas, folhas de papel, um quadro e cartazes explicativos com as letras do abecedário.

No que respeita aos jogos de estimulação utilizaram-se puzzles, jogos didácticos, folhas de papel com o jogo das diferenças, papel de cenário, peças do dominó tradicional e peças de um dominó alternativo, ou seja, um dominó feito de madeira, com animais.

Quanto aos passeios realizados, foi imprescindível a utilização das duas carrinhas pertencentes ao CSSSV e cadeiras de rodas para realizar a deslocação dos idosos.

3.2.3. Recursos físicos

Os espaços físicos consistiram, no que respeita ao interior da instituição, na sala de convívio onde foram realizadas as comemorações de datas festivas, os trabalhos manuais, as sessões de cinema, a acção de sensibilização sobre alimentação saudável, a sessão de informática e a posterior videoconferência, os encontros intergeracionais, os jogos de estimulação, as sessões de alfabetização e as actividades de animação motora.

No refeitório e na cozinha foi concretizada a confecção de doces tradicionais. E no jardim e sua envolvente realizaram-se actividades relacionadas com a actividade física, através da realização de caminhadas.

Também foram dinamizadas actividades em espaços exteriores ao Centro, nomeadamente nas salas de um jardim-de-infância, do concelho de Barcelos, através de um encontro intergeracional e no auditório de uma instituição, também inserida no mesmo concelho, onde decorreu uma sessão de cinema.

Quanto aos passeios realizados usufruímos do espaço de uma igreja situada na cidade de Barcelos e a sua área envolvente. Também uma das igrejas pertencentes ao concelho de Braga e o seu espaço envolvente serviram de recursos físicos. De igual modo, a visita uma feira de solidariedade, numa das freguesias do concelho de Barcelos foi uma actividade realizada pelo público-alvo.

3.3. Identificação das limitações do processo

3.3.1. Público-alvo

Para realizar o diagnóstico de necessidades/interesses não foi possível estabelecer comunicação com dez utentes – sendo que três destes utentes faleceram na fase inicial de implementação das actividades, não constando na caracterização do público-alvo (cf. ponto 1.1.1.). A comunicação com estes foi dificultada devido a vários condicionalismos, nomeadamente aspectos individuais dos utentes, personalidade introvertida e as suas patologias médicas, que influenciam os seus estados físicos e psicológicos. Patologias essas, como a doença de Parkinson e Alzheimer em grau avançado e demências pós-AVC, que provocam estados de confusão e falta de lucidez, alterando o estado de consciência do utente e deixando-o com sequelas cognitivas, não lhe permitindo captar e transmitir mensagens, condicionando, conseqüentemente, a relação de ajuda e de comunicação que se queira estabelecer com ele. Contudo, existiram actividades em que estes utentes estiveram presentes, assistindo à sua realização e participando, consoante os seus estados de consciência e de lucidez.

Durante o processo de intervenção do Projecto, houve elementos do público-alvo que faleceram, nomeadamente cinco idosos. De igual modo, quatro utentes abandonaram a sua estadia no CSSSV: alguns por questões de distância entre as suas casas e o Centro e outros por razões pessoais e familiares.

É importante salientar o facto de ter ocorrido a entrada de mais utentes para o Centro, ao longo dos meses de estágio. Estes idosos foram sempre convidados a participar nas actividades. No entanto, com estes elementos não foram realizadas as avaliações das actividades, dado estes não integrarem o público-alvo inicial.

3.3.2. Transporte dos idosos

Na fase de investigação e na fase inicial de intervenção, para transportar os utentes, o Centro, apenas fazia uso de uma carrinha, cuja capacidade de lotação é de seis pessoas. Posteriormente, a instituição adquiriu mais uma carrinha com igual número de capacidade de lotação. No entanto, e apesar de actualmente tal facto permitir a deslocação de mais idosos, ainda não é o suficiente para abarcar todos aqueles idosos considerados autónomos, que podem participar em actividades realizadas no exterior. O que aconteceu é que cada vez que se realizaram passeios, limitou-se o número de idosos que poderiam sair.

3.3.3. Criação de uma horta

Tendo-se previsto, no âmbito das actividades a implementar, a criação e manutenção de uma horta, tal não foi possível devido a condicionantes legais que não o permitiram. Com efeito, não sendo o terreno que se tinha em vista pertencente ao CSSSV, seria necessária uma autorização por parte da entidade para a realização da actividade. No entanto, o ofício enviado pelo Centro à mesma não obteve resposta alguma até à data de finalização do estágio.

Cap. IV Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

- 4.1. Apresentação do trabalho de intervenção
 - 4.1.1. Animação sociocultural
 - 4.1.2. Alfabetização literária
 - 4.1.3. Educação cívica
- 4.2. Avaliação e discussão dos resultados obtidos
 - 4.2.1. Animação lúdico-cultural
 - 4.2.2. Animação motora
 - 4.2.3. Animação cognitiva
 - 4.2.4. Educação cívica
 - 4.2.5. Alfabetização literária

4.1. Apresentação do trabalho de intervenção

4.1.1. Animação Sociocultural⁶

a) Animação lúdico-cultural⁷

Actividade 1	Trabalhos manuais
Data	De Novembro de 2010 a Junho de 2011
Objectivos	Fomentar a criatividade e imaginação; Estimular a motricidade fina e precisão manual.
Recursos humanos	Estagiária e animadora.
Recursos materiais	Papel de cenário, lã, folhas de papel colorido, cola, folhas de jornal, tesouras, pincéis, lápis de cor, marcadores, algodão, tinta acrílica, massa de modelar, copos de iogurte, bolas de esferovite, sprays, cartolina, papel crepe, tiras de tecidos, arame, meias de senhora, peças em barro.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Os trabalhos manuais e de expressão plástica foram sendo realizados ao longo de todo o processo de intervenção, sendo esta actividade dividida em várias sessões semanais, consistindo na preparação da decoração alusiva às épocas festivas: Magusto, Natal, Reis, Carnaval, Primavera e Páscoa.</p> <p>No Magusto a decoração debruçou-se, essencialmente, em criar os cartuchos tradicionais (com papel de jornal) para colocar as castanhas mas também em fazer castanhas em lã para afixar nas paredes.</p> <p>Para o Natal fizeram-se bonecos de neve e pais-natal em algodão. Utilizaram-se bolas de esferovite e copos de iogurtes pintados para serem enfeitados num pinheiro de natal, que esteve colocado na sala de convívio. De igual modo, pintaram-se, com tinta acrílica, estrelas e folhas de azevinho, feitas com massa de modelar.</p> <p>Nos Reis, cada utente construiu a sua coroa (em cartão), através da colocação de objectos de papel colorido. De igual modo, no Carnaval cada utente construiu a sua máscara da mesma</p>	

⁶ Ver cronograma das actividades (Apêndice 5). Estava previsto, inicialmente, a realização de uma actividade de criação de uma horta. No entanto, tal não foi possível devido a condicionantes legais que não o permitiram (cf. ponto 3.3.3.).

⁷ Ver registo fotográfico das actividades de Animação lúdico-cultural (Apêndice 6). Em todas as fotografias, tanto o público-alvo, como os restantes recursos humanos que participaram nas actividades, encontram-se com os rostos desfocados, de forma a resguardar as suas identidades.

forma.

Para comemorar a vinda da Primavera, os idosos construíram, em papel de cenário e através de papel crepe, uma árvore e um sol para serem afixados na sala de convívio.

Na vinda da Páscoa, pintaram ovos com lápis de cor e tinta acrílica.

Em Junho realizou-se uma actividade extra relacionada com a Feira de Solidariedade que se realizou na freguesia de Tamel S. Veríssimo (concelho de Barcelos), para ajudar o Centro a angariar fundos (cf. Actividade 12). Neste sentido, os idosos realizaram trabalhos manuais que, posteriormente, foram vendidos nessa feira. Esses trabalhos consistiram na pintura de peças em barro e cerâmica e na construção de flores, através da utilização de arame, criando um molde em forma de pétalas, sendo estas preenchidas com meias de senhora de várias cores.

Todas estas sessões enriqueceram o tempo livre do público-alvo e permitiu-lhe pôr em prática a sua imaginação, criatividade e talento. Os trabalhos manuais foram do agrado dos idosos, pois os trabalhos relacionados com a pintura (de várias formas) e a colagem reflectem a experiência que muitos destes idosos adquiriram ao longo das suas vidas profissionais. Estas sessões pretenderam enaltecer as ocupações que mantinham.

Actividade 2	Sessões de cinema
Data	De Novembro de 2010 a Junho de 2011
Objectivos	Enaltecer a cultura geral e as experiências de vida dos idosos; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária e auxiliares.
Recursos materiais	Cadeiras, televisão, dvd's, cassetes VHS e respectivos leitores, cartazes de divulgação e projector.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
Esta actividade consistiu na realização de sessões de cinema mensais, através da visualização de filmes antigos portugueses, com o intuito de proporcionar aos idosos momentos de convívio, nostalgia e recordação dos tempos de juventude. Antes de cada filme, os idosos preparavam um cartaz alusivo a ser afixado na sala de convívio, com a data e a hora de visualização. Foram vistos filmes como <i>A Canção de Lisboa</i> , <i>O Leão da Estrela</i> , <i>O Pai Tirano</i> , <i>O</i>	

Pátio das Cantigas, Aniki-bóbó e Fátima. Algumas destas longas-metragens possuíram um carácter mais cómico, através da participação de actores famosos como Vasco Santana e António Silva. Também possuíram uma vertente mais musical, com as canções de Beatriz Costa e, também uma vertente mais religiosa, através do filme *Fátima*, que reconta a história das aparições de Nossa Senhora de Fátima aos pastorinhos. O público-alvo também teve a oportunidade de assistir ao filme *Aldeia da Roupa Branca*, numa instituição que nos disponibilizou um auditório para a sua visualização. Sentiram-se como se estivessem numa verdadeira sala de cinema.

De um modo geral, foram filmes que agradaram ao público-alvo, pois estes afirmaram que em outros tempos gostavam imenso de assistir a filmes em que participassem estes actores e permitiu-lhes recordar os tempos da televisão a preto e branco e os bailaricos de rua, onde se cantavam as músicas tradicionais portuguesas. Também gostaram, particularmente, do filme relacionado com as aparições, pois aborda questões religiosas, as quais merecem respeito por parte do público-alvo.

Actividade 3	Comemoração de datas festivas
Data	10 e 11 de Novembro de 2010; 19 de Dezembro de 2010; 5 e 6 de Janeiro de 2011; 7 de Março de 2011.
Objectivos	Promover as relações interpessoais; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio, animadora, auxiliares, voluntários, grupos de música.
Recursos materiais	Cadeiras, instrumentos musicais, cortinas, roupas alusivas.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
De forma a manter-se as tradições e a valorizar as experiências do público-alvo, o CSSSV realizou a comemoração de datas festivas. Estas incidiram sobre o Magusto, o Natal, os Reis e o Carnaval. ⁸ Todas estas comemorações incluíram muita música, dança e diversão.	

⁸ Estava previsto, inicialmente, no Plano de Actividades realizar a comemoração da Páscoa e dos Santos Populares. No entanto, tal não foi possível devido a condicionantes temporais.

Para festejar o Magusto os idosos debulharam as castanhas, que iriam ser assadas e saboreadas no almoço do dia seguinte. Também se divertiram, durante a tarde, desenvolvendo um jogo de estimulação: havia três equipas, o jogo possuía 30 casas, um dado e consoante cada casa que a equipa fosse alcançando, teria de adivinhar um provérbio, cantar o resto de uma música popular, recuar casas e assim por diante até alcançar a última casa e ser a vencedora.

A festa de Natal tornou-se uma festa familiar, na qual o objectivo seria unir as famílias e os idosos, de forma a reforçar mais os laços afectivos entre os mesmos. Desta forma, os idosos desenvolveram uma encenação musical (cf. Actividade 6) e a demonstração de músicas natalícias, contando com a ajuda de instrumentos musicais.

Para festejar os Reis, o público-alvo participou numa ceia típica desta quadra, cantando músicas alusivas aos reis e às janeiras para a comunidade do CSSSV, nomeadamente para as auxiliares. No dia seguinte, todos se reuniram na sala de convívio e com instrumentos musicais cantaram, bateram palmas e dançaram ao som das músicas alusivas.

No Carnaval nada melhor que o público-alvo pegar nas suas máscaras e festejar o “Entrudo”. E assim foi: os idosos, mascarados a rigor, contaram com a presença de um grupo de cantores ao desafio e tocadores de concertinas, que animaram a festa e puseram todos a dançar e a bater palmas.

Todas estas sessões incluíram música e dança e, por isso, foram do agrado do público-alvo, pois este valoriza muito a cultura popular e as músicas tradicionais portuguesas: permitiu-lhes lembrar os tempos nos quais participavam nos bailaricos das suas terras e conviviam nas ruas com a vizinhança. Estas actividades tiveram esse mesmo objectivo: fomentar o convívio, a alegria e o entretenimento do público-alvo.

Actividade 4	Culinária – Confeção da Aletria
Data	13 de Dezembro de 2010
Objectivos	Valorizar as experiências do público-alvo; Promover a partilha de saberes; Fomentar momentos de convívio.
Recursos humanos	Estagiária, cozinheira e auxiliares de cozinha.

Recursos materiais	Aletria, ovos, canela, leite, limão, água, açúcar, taças, utensílios de cozinha, fogão, mesas, cadeiras, capas e toucas de protecção.
Recursos físicos	Copa e refeitório do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>De forma a celebrar-se a época natalícia foi proporcionado, aos idosos, um momento de culinária, ao confeccionarem um dos doces mais típicos de Portugal: a aletria. Esta foi uma oportunidade para o público-alvo transmitir os seus dotes e saberes em relação à culinária, valorizando esta como uma das ocupações que mantinham no exterior. Então, num primeiro momento, os utentes vestiram uma capa e uma touca para a cabeça, por uma questão de higiene para poderem entrar na copa. Já na copa, os utentes distribuíram-se por diferentes tarefas: uns foram mexendo a aletria que estava a cozer em leite, água, casca de limão; outros utentes, foram mexendo, num recipiente à parte, as gemas dos ovos, juntando o açúcar e mexendo até ficar uniforme para, posteriormente, ser adicionado à aletria. Num segundo momento, depois de a aletria ter sido colocada nas taças individuais e ter arrefecido, os utentes procederam à decoração das taças com a canela em pó, fazendo desenhos ao seu gosto. Posteriormente, a aletria foi saboreada por todos à sobremesa do jantar, no refeitório.</p> <p>Esta foi uma boa forma de fomentar o convívio entre os idosos e de enaltecer os seus saberes culinários, pois durante toda a preparação do prato estes foram dando sugestões pessoais acerca da forma como é preparado este doce, acabando por recordar outros pratos típicos realizados na época natalícia. Permitiu-lhes também festejar esta quadra de uma forma mais produtiva e activa.</p>	

Actividade 5	Encontro intergeracional no Natal (Actividade Extra)
Data	17 de Dezembro de 2010
Objectivos	Promover relações interpessoais; Reforçar os laços entre idosos e crianças; Promover a partilha de saberes.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio, animadora, auxiliares, educadoras, voluntários.
Recursos materiais	Cadeiras, instrumentos musicais, cortinas, roupas alusivas.

Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Com esta actividade pretendeu-se criar uma dinâmica que consistisse num encontro de gerações: os idosos e as crianças, e nada melhor que o concretizar na época natalícia e através da música.</p> <p>Aproveitando a sala de convívio do CSSSV, que estava transformada num autêntico auditório (devido à futura festa de natal que se iria realizar), os idosos foram-se sentando para assistir às pequenas actuações realizadas pelas crianças da creche. Num primeiro momento, as crianças com menos de um ano estiveram sentadas no palco, vestidas de pai natal e mãe natal, enquanto tocava uma música natalícia. De seguida, as crianças de um e dois anos realizaram um desfile, no qual se vestiram de diferentes formas: de estrela, de bola, de pai natal, de anjo, de sininho, de rena, entre outros. Num segundo momento, os idosos cantaram uma música para elas, o “Toca o sino”, acompanhados de instrumentos musicais (ferrinhos, bombo, pandeireta, entre outros). Acabaram por repetir a música, pois as crianças aderiram muito bem ao baterem palmas e, de igual modo, ficaram fascinadas com os instrumentos musicais.</p> <p>Foi um momento agradável e do agrado dos idosos, que valorizam muito as crianças e encaram-nas como seres indefesos e especiais.</p>	

Actividade 6	Expressão dramática – Encenação musical
Data	19 de Dezembro de 2010
Objectivos	Promover as relações interpessoais; Incentivar à cooperação e trabalho em equipa; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio e animadora.
Recursos materiais	Mesas, cadeiras, utensílios de cozinha, rádio e cd.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Esta actividade foi realizada na Festa de Natal. Primeiramente, estava estipulado criar-se uma peça de teatro relacionada com a época natalícia. No entanto, os idosos acharam mais engraçado criar-se uma encenação musical, que demorasse menos tempo, fosse mais animado</p>	

e não consistisse em decorar textos. Assim, ao som de uma música específica, os idosos interpretaram-na, de forma teatral. A música que se pretendia escolher seria uma música popular portuguesa, então elegeu-se “O Mestre da Culinária” (do cantor popular Quim Barreiros). Através da letra desta música, criou-se um cenário que consistia na casa de um cozinheiro, que estando a cozinhar, convidou as suas amigas para jantar. Ao longo de toda a encenação os idosos foram dançando e batendo palmas. Tanto a plateia como os “actores” em si acharam ter sido um momento verdadeiramente estimulante e de descontração, apesar da timidez e do nervosismo iniciais por estarem em frente a um público.

Actividade 7	Encontro intergeracional nos Reis
Data	10 de Janeiro de 2011
Objectivos	Promover relações interpessoais; Reforçar os laços entre idosos e crianças; Promover a partilha de saberes.
Recursos humanos	Estagiária, animadora, motoristas, auxiliares, educadoras, voluntário.
Recursos materiais	Cadeiras, mesa, computador, projector, instrumentos musicais, lanche.
Recursos físicos	Sala do jardim-de-infância.
Descrição da actividade	
<p>Esta actividade consistiu em promover as relações interpessoais dos idosos, através de um encontro intergeracional com as crianças dos 3 aos 6 anos de idade de um jardim-de-infância, do concelho de Barcelos. Como já é hábito, estas crianças, todos os anos, cantam os reis pelas ruas e, neste sentido, foi pertinente que o fizessem para os idosos do CSSSV, dirigindo-nos às suas instalações. Num primeiro momento, as crianças cantaram-nos uma música e depois as educadoras contaram uma história sobre os três reis magos e uma menina, intitulada de “Babushka”. De seguida, os idosos cantaram, de igual modo, uma música alusiva aos reis, interpretada com instrumentos musicais. Depois as crianças fizeram questão de nos oferecer uma tela pintada com as mãos de cada menino e menina e os respectivos nomes.</p> <p>Para finalizar esta actividade, realizou-se um lanche, no qual o CSSSV ofereceu um bolo e sumo e as crianças ofereceram-nos bolachinhas barradas com doce de abóbora feito por elas.</p> <p>Com esta actividade os idosos reforçaram mais uma vez os laços com as crianças,</p>	

afirmando que estas eram espertas e vivazes.

Actividade 8	Culinária – Confeção do Pão-de-Ló
Data	18 de Abril de 2011
Objectivos	Valorizar as experiências do público-alvo; Promover a partilha de saberes; Fomentar momentos de convívio.
Recursos humanos	Estagiária, cozinheira e auxiliares de cozinha.
Recursos materiais	Ovos, fermento, açúcar, farinha, formas, utensílios de cozinha, forno, mesas, cadeiras, toucas de protecção.
Recursos físicos	Copa e refeitório do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Na época pascal realizou-se a confeção do pão-de-ló, sendo este um doce muito apreciado pelas famílias portuguesas. Para tal, decidiu-se desenvolver a actividade no refeitório, dado que a adesão dos utentes foi muito grande e, como tal, na copa haveria pouco espaço para tanta gente. Assim, a cada idoso coube uma tarefa específica, desde bater os ovos, pesar a farinha e o açúcar, ir juntando todos os ingredientes, mexer a massa e colocar o preparado nas formas para, posteriormente, levar ao forno. Nesta fase, os idosos ajudaram a levar as formas para a copa para que o pão-de-ló começasse a cozer. Depois de cozinho e arrefecido, foi servido ao jantar como sobremesa, no qual todos puderam saborear esta iguaria.</p> <p>Foi um momento bem passado e a adesão por parte dos idosos comprova isso mesmo. Todos quiseram estar em convívio e participar, dando sugestões e formas diferentes de confeccionar este doce tradicional.</p>	

Actividade 9	Passeios culturais e religiosos – Visita à Festa das Cruzes
Data	29 de Abril e 2 de Maio de 2011
Objectivos	Desenvolver dinâmicas no exterior; Valorizar os saberes culturais e crenças religiosas do público-alvo; Promover momentos ao ar livre; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio, animadora e motoristas.
Recursos materiais	Chapéus, cadeiras de rodas e garrafas de água.
Recursos físicos	Cidade de Barcelos.
Descrição da actividade	
<p>Como é tradição, o município de Barcelos organiza, anualmente, a Festa das Cruzes, sendo esta uma das maiores romarias da região minhota. Como tal, faria todo o sentido que o público-alvo pudesse participar nesta festa. Então, organizou-se um passeio pela cidade de Barcelos, com o intuito de visitar os locais que são paragem obrigatória para quem deseja desfrutar desta festa barcelense. Num primeiro momento, visitamos a Igreja do Senhor da Cruz, onde estão expostos os famosos tapetes ornamentados com pétalas de flores. São tapetes lindíssimos que não deixam ninguém indiferente à sua beleza, nem mesmo o público-alvo. Depois, realizou-se uma caminhada pela Avenida da Liberdade para que pudéssemos admirar os famosos arcos, provenientes de cada freguesia do concelho, feitos com fitas e imagens características de cada terra.</p> <p>Este passeio permitiu aos idosos reviverem um pouco a tradição das suas terras e fomentar o convívio entre todos. Estes afirmaram que foi uma visita muito agradável, que lhes permitiu passear pela cidade e relembrar momentos.</p>	

Actividade 10	Expressão dramática – Peça de teatro “A Saloia”
Data	10 de Maio de 2011
Objectivos	Promover as relações interpessoais; Promover a partilha de saberes e experiências; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio, animadora, idosos, estagiário,

	voluntária e coordenadora de outra instituição.
Recursos materiais	Mesa, cadeiras, roupas alusivas e instrumentos musicais.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Como era desejo do público-alvo assistir a uma peça de teatro, nada melhor que convidar os idosos de outra instituição da terceira idade, nomeadamente pertencente ao concelho de Braga para realizar esse desejo. Esta instituição trouxe-nos uma peça intitulada “A Saloia”, protagonizada por uma idosa, por um estagiário e por uma voluntária da instituição convidada. A história (muito resumidamente) consistia na interacção entre uma senhora da aldeia e um fotógrafo da cidade. No entanto, esta não percebia nada acerca de fotografias e cria-se, então, um momento cómico entre estas duas personagens. Em relação à adesão por parte do público-alvo que assistiu à peça de teatro, foi muito boa, pois acharam muitíssimo engraçada a personagem da saloia e a história em si.</p> <p>No entanto, a comunidade do CSSSV achou pertinente, também, organizar algo para receber os convidados desta instituição. Então, utilizamos instrumentos musicais e apresentamos um conjunto de músicas populares portuguesas, desde “A Saia da Carolina”, “Tia Anica do Loulé”, “Ó Rosa Arredonda a Saia”, “Oliveira da Serra” e “Ó Ferreiro Guarda a Filha”.</p> <p>Para finalizar foi oferecido um lanche aos convidados e a entrega mútua de lembranças, proporcionando-se momentos de convívio e interacção entre todos, de forma a promover as relações interpessoais do público-alvo e a troca de experiências.</p>	

Actividade 11	Passeios culturais e religiosos – Visita ao Santuário do Bom Jesus de Braga
Data	12 de Maio de 2011
Objectivos	Desenvolver dinâmicas no exterior; Valorizar os saberes culturais e crenças religiosas do público-alvo; Promover momentos ao ar livre; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio, animadora e motoristas.
Recursos materiais	Carrinhas, chapéus, cadeiras de rodas, garrafas de água e lanche.

Recursos físicos	Santuário do Bom Jesus.
Descrição da actividade	
<p>Tendo em conta que o nosso público-alvo é muito devoto pelas questões religiosas, nada melhor que lhes permitir um momento que fomentasse isso mesmo. Para tal, realizou-se uma visita ao Santuário do Bom Jesus da Cruz, na cidade de Braga, de forma a proporcionar aos idosos um momento de oração e introspecção individuais. Começamos por visitar o interior da igreja, onde o público-alvo pôde sentar-se e rezar as suas orações individuais. De seguida, deslocamo-nos pelo espaço envolvente para podermos lanchar e apreciar a natureza, nomeadamente os espaços verdes e os lagos.</p> <p>Foi uma visita muito interessante, pois para os nossos idosos o Santuário do Bom Jesus é um lugar muito bonito e inspirador, cheio de muita fé. O seu espaço envolvente também permitiu ao público-alvo, na sua opinião, desfrutar do ar livre e do contacto com a natureza.</p>	

Actividade 12	Passeios culturais e religiosos – Visita à Feira de Solidariedade (Actividade Extra)
Data	12 de Junho de 2011
Objectivos	Desenvolver dinâmicas no exterior; Promover momentos ao ar livre; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária, acompanhante de estágio, animadora, motoristas e auxiliares.
Recursos materiais	Carrinhas, chapéus, cadeiras de rodas e garrafas de água.
Recursos físicos	Recinto da Feira de Solidariedade.
Descrição da actividade	
<p>Pelo quarto ano consecutivo a freguesia de Tamel S. Veríssimo organiza uma feira de solidariedade para apoiar o CSSSV. Esta feira consiste num conjunto de barraquinhas, as quais vendem variados produtos, desde vestuário, peças de decoração, alimentação, entre outros.</p> <p>Como este ainda é o primeiro ano de vida do Centro, foi pertinente realizar uma actividade relacionada com a visita do público-alvo a este espaço, para poderem conhecê-lo. Também houve uma barraquinha que vendeu objectos feitos pelos idosos (cf. Actividade I) e outras peças doadas por terceiros. Então, num primeiro momento o público-alvo teve a oportunidade de</p>	

almoçar no restaurante a comida típica dos arraiais: a sardinha assada, a batata cozida e a broa de milho. Posteriormente, por estar, no recinto, um palco montado pronto para receber actuações de vários grupos musicais, assistimos a uma demonstração musical protagonizada pelas crianças da creche. De seguida, foi o público-alvo quem subiu ao palco. Como já é sabido e realizado em outras actividades anteriores, as músicas populares portuguesas sempre foram do agrado dos idosos. Então, surge a ideia de estes poderem experi-las para o público em geral. Através de instrumentos musicais (bombo, pandeireta, ferrinhos, entre outros) cantaram músicas que puseram toda a gente a cantar e, também, a bater palmas.

Esta actividade permitiu que o público-alvo desfrutasse de um momento diferente. O facto de almoçarem fora e comerem um prato diferente do habitual foi muito valorizado por eles. Também a feira em si suscitou muitos sorrisos, pois puderam visitar todas as tendas, como se estivessem numa verdadeira feira tradicional. A actuação em palco deixou alguns idosos nervosos, inicialmente. No entanto, no seu decorrer foram-se deixando levar pela música e apreciaram muito bem o momento, contagiando quem os estava a ver, nomeadamente alguns dos seus familiares.

b) Animação cognitiva⁹

Actividade 13	Jogo das diferenças
Data	10, 17 e 24 de Novembro de 2010
Objectivos	Desenvolver a agilidade mental; Estimular a percepção visual.
Recursos humanos	Estagiária.
Recursos materiais	Folhas e canetas.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Como forma de estimulação cognitiva foram-se desenvolvendo alguns jogos de estimulação com o público-alvo. Começamos por criar um jogo intitulado de “jogo das diferenças”, que consiste em apresentar duas imagens, uma delas estando incompleta em relação à outra. Cabe ao sujeito descobrir quais são as diferenças. Numa primeira sessão optou-</p>	

⁹ Ver registo fotográfico das actividades de Animação cognitiva (Apêndice 7).

se por escolher uma imagem mais simplificada para não provocar confusão. Nas sessões seguintes as imagens já possuíram um grau de dificuldade um pouco mais acrescido. Neste sentido, o público-alvo, inicialmente, sentiu um pouco de dificuldade para descobrir todas as diferenças, sendo que a estagiária teve de dar imenso apoio e ajudar a encontrá-las. À medida que as sessões foram decorrendo, os idosos já conseguiram identificar melhor as diferenças mas sempre com o apoio da estagiária e analisando fase por fase cada figura. Foi gradualmente que os idosos conseguiram perceber o objectivo do jogo.

Actividade 14		Construção de puzzles	
Data	16 de Dezembro de 2010; 2 e 23 de Fevereiro de 2011		
Objectivos	Desenvolver a agilidade mental; Estimular a percepção espacial e visual; Fomentar o trabalho em equipa.		
Recursos humanos	Estagiária.		
Recursos materiais	Puzzles, imagens, cartões, lápis de cor, tesoura e cola.		
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.		
Descrição da actividade			
<p>Na primeira sessão desta actividade os idosos formaram-se em grupos, constituídos por duas pessoas cada, para construírem puzzles caracterizados por imagens reais de animais. Foi pertinente que trabalhassem em equipa, pois assim conseguiram ajudar-se mutuamente e terminar as figuras mais rapidamente.</p> <p>Para as sessões seguintes surgiu a ideia de serem os idosos a criarem os seus próprios puzzles. Assim, escolheram as figuras, coloriram-nas e colaram-nas em cartões para, posteriormente, serem recortados de diversas formas. Posto isto, já puderam construir os puzzles e acharam que foi uma ideia muito interessante. Continuaram a trabalhar em par e afirmaram ter gostado de ter um parceiro para ajudar. Denotou-se já alguma agilidade mental e percepção espacial ao colocarem cada peça específica no seu devido lugar.</p>			

Actividade 15	Jogo do dominó
Data	13 e 19 de Janeiro; 2 e 23 de Março de 2011
Objectivos	Desenvolver a agilidade mental; Estimular o raciocínio e concentração; Fomentar momentos de convívio.
Recursos humanos	Estagiária.
Recursos materiais	Peças de dominó tradicional e peças de dominó de madeira com figuras.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Para relembra os momentos passados nos quais o público-alvo preenchia o seu tempo de lazer a jogar o dominó, nada melhor que o desenvolver como forma de estimulação. Sendo este um jogo de mesa muito apreciado pelo público-alvo, realizaram-se algumas sessões, divididas por grupos: um grupo jogou com peças do dominó tradicional e já sendo sabedor das regras e dos objectivos do jogo, não surgiu nenhuma dificuldade. O outro grupo optou por jogar um dominó alternativo, isto é, constituído por peças em madeira e com figuras. Sendo alguns dos elementos do público-alvo analfabetos, estes afirmaram ser mais acessível jogar com figuras. E assim foi: através de cada imagem específica conseguiram associar a qual outra imagem correspondia. Acabaram por achar divertido e foi uma forma de lhes captar a atenção, pois o jogo exigia concentração e empenho.</p>	

Actividade 16	Jogos de adivinhação
Data	8 de Abril, 20 de Maio e 24 de Junho de 2011
Objectivos	Desenvolver a agilidade mental; Estimular a memória; Fomentar o trabalho em equipa.
Recursos humanos	Estagiária e animadora.
Recursos materiais	Papel de cenário, cartão, cones de plástico, folhas brancas e coloridas de papel, cola e viola.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	

Tendo este jogo já sido desenvolvido anteriormente (cf. Actividade 3), foi pertinente realizá-lo novamente mas para além do público-alvo ter de adivinhar provérbios e completar as letras de canções, também teve de completar adivinhas. Os provérbios e as adivinhas foram fruto de uma recolha de informações junto do público-alvo, que se entusiasmou bastante ao demonstrar os seus conhecimentos acerca dos provérbios e adivinhas, dos quais eram sabedores. O jogo em si consistiu na formação de três equipas que lançaram várias vezes o dado e consoante a casa que sucedia teriam de adivinhar provérbios, completar adivinhas ou letras de músicas, acompanhadas por uma viola tocada pela animadora da instituição.

Foram sessões muito divertidas e enriquecedoras, na opinião dos idosos, pois permitiram-lhes demonstrar os seus conhecimentos acerca da cultura popular e musical portuguesas e, claramente, foram desenvolvidos momentos de grande convívio entre todos.

c) Animação motora¹⁰

Actividade 17	Jogo do Boccia
Data	26 de Novembro e 28 de Dezembro de 2010; 29 de Março de 2011
Objectivos	Desenvolver a agilidade física e a coordenação motora; Estimular a concentração.
Recursos humanos	Estagiária, professora de educação física e animadora.
Recursos materiais	Jogo de Boccia.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Tendo em conta que uma grande parte do público-alvo se encontra com um grau de dependência moderada, estão em cadeiras de rodas ou utilizam bengala ou andarilho para se deslocarem, este jogo permitiu que todos pudessem participar, sem que para isso fosse necessário sair dos seus lugares, pois, à sua maneira, cada idoso criou um mecanismo que lhe permitisse lançar a bola, nomeadamente inclinar-se para a frente ou ajustar a forma como utiliza a mão para lançar as bolas. Neste sentido, este jogo foi importantíssimo, na medida em que estimulou no público-alvo pensamentos de iniciativa e estratégia, de movimento corporal e de maior destreza. O facto de, também, jogarem em equipa permitiu que houvesse cooperação e</p>	

¹⁰ Ver registo fotográfico das actividades de Animação motora (Apêndice 8).

entreadjudada para alcançarem o objectivo de ganhar o máximo de pontos possível.

No que respeita ao torneio em si, na sala de convívio formaram-se dois campos, no qual em cada campo colocaram-se duas equipas (com três elementos cada), sendo que a uma correspondia as bolas vermelhas e à outra as bolas azuis, distribuídas de forma intercalada. O jogo foi iniciado com o lançamento de uma bola laranja para o centro do campo, pelo primeiro elemento da equipa vermelha. Ganhou a equipa que se aproximou mais da bola laranja e acumulou, assim, mais pontos.

Actividade 18	
Jogo de Bowling	
Data	25 de Janeiro de 2011
Objectivos	Desenvolver a agilidade física e a coordenação motora; Estimular a concentração.
Recursos humanos	Estagiária e professora de educação física.
Recursos materiais	Cones de cartão coloridos, bolas e fitas.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Esta actividade consistiu em realizar um torneio de bowling com o maior número de utentes que quisessem participar. Para isso, procedeu-se, primeiramente, à preparação do material, isto é, pintaram-se uns cones com as cores respectivas (4 azuis, 3 verdes, 2 vermelhos e 1 amarelo), com a respectiva pontuação: cada cone azul valia 4 pontos, o verde 3 pontos, o vermelho 2 pontos e o amarelo 1 ponto. O objectivo seria os idosos derrubarem todos os cones, somando um total de 30 pontos, na pontuação final. No torneio em si, colocaram-se duas fitas no chão a simularem uma pista de bowling. Cada utente teria a oportunidade de lançar a bola 3 vezes e derrubar o máximo possível de cones.</p> <p>Foi interessante observar, no decorrer do jogo, que os idosos iam adquirindo mais espírito de competitividade, pois queriam alcançar o mais rápido possível a pontuação máxima, pretendendo derrubar todos os cones, no menor tempo possível, criando situações de estratégia, como por exemplo, lançar a bola com mais força. Assim, estimularam a sua agilidade e coordenação motora.</p>	

Actividade 19	Jogo das Argolas
Data	25 de Fevereiro de 2011
Objectivos	Desenvolver a agilidade física e a coordenação motora; Estimular a concentração.
Recursos humanos	Estagiária e professora de educação física.
Recursos materiais	Objecto de madeira em forma de cruz, argolas feitas em arame e revestidas por tecido.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Este jogo era constituído por um objecto de madeira em forma de cruz, no qual tanto cada extremidade como o seu centro possuíam uma pontuação diferente. Para alcançar determinada pontuação, o público-alvo utilizou argolas a serem lançadas. As regras do jogo consistiam em cada elemento do público-alvo ter a oportunidade de lançar as argolas três vezes e alcançar o máximo de pontuação possível.</p> <p>Com a realização desta dinâmica os idosos puderam estimular a sua agilidade e coordenação motora e desenvolver um maior movimento corporal, como forma de exercício dos seus membros.</p>	

Actividade 20	Caminhadas
Data	7 de Abril, 11 de Maio e 23 de Junho de 2011
Objectivos	Desenvolver a agilidade física; Estimular a motricidade.
Recursos humanos	Estagiária, animadora e auxiliares.
Recursos materiais	Chapéus e cadeiras de rodas.
Recursos físicos	Espaço exterior do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Esta actividade permitiu criar um momento diferente de exercitação física. As caminhadas ao ar livre foram a actividade de animação motora mais apreciada pelos elementos do público-alvo. Estas consistiram num passeio pelo exterior do Centro e caracterizaram-se por ser de</p>	

médio percurso, pois se as caminhadas se prolongassem mais que o desejado, os idosos acabariam por se cansar mais rapidamente e, desta forma, pretendeu-se desenvolver um percurso ao seu ritmo, isto é, de forma calma e descontraída para que não se originassem quedas. Estas caminhadas também foram constituídas por elementos do público-alvo dependentes de cadeiras de roda, que apesar de não poderem caminhar pelo seu próprio pé, tiveram a oportunidade de realizar um passeio ao ar livre e apreciar o calor matinal.

Os idosos afirmaram que (não descurando as actividades realizadas no interior do Centro) as actividades no exterior, ao ar livre são muito importantes, pois dão um novo fôlego, bem-estar e boa disposição.

4.1.2. Alfabetização literária¹¹

Actividade 21 “Aprender Mais” (Sessões de alfabetização)	
Data	De 28 de Outubro de 2010 a 14 de Abril de 2011
Objectivos	Incentivar os idosos a adquirirem novos conhecimentos; Desenvolver as suas capacidades intelectuais.
Recursos humanos	Estagiária, professora e animadora.
Recursos materiais	Mesas, cadeiras, folhas de papel, canetas e borrachas.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>As sessões de alfabetização incidiram sobre três elementos do público-alvo, que nunca frequentaram a escola. Neste sentido, estas sessões tiveram como objectivo primordial incentivar os idosos a aprenderem a assinar o seu nome, pois foi um dos desejos demonstrado por estes. Contamos com a ajuda de uma ex-professora primária, que acompanhou todo o processo de aprendizagem destes três idosos, uma vez por semana. Para auxiliar nesta dinâmica, foram utilizados cartazes com uma série de letras, desde vogais a consoantes.</p> <p>Numa primeira fase, foi pertinente que todos começassem por aprender as vogais, começando pela letra “A” e assim sucessivamente. Para ajudar na construção da letra, pretendeu-se que os idosos apreendessem o significado das vogais e das consoantes através da associação destas a figuras e nomes próprios. Através da técnica de passar o dedo por cima da</p>	

¹¹ Ver registo fotográfico das sessões de Alfabetização literária (Apêndice 9).

respectiva letra, ajudou a que apreendessem a sua forma e, posteriormente, a representassem no papel. No decorrer das sessões, os idosos foram aprendendo cada letra que correspondia ao seu nome.

Enquanto nestas sessões os idosos ocupavam uma parte do seu tempo a treinar o seu nome, também se tornou interessante que os idosos aprendessem algumas palavras que lhes são familiares, isto é, escolheu-se um conjunto de palavras que se identificam um pouco com as suas vidas: as palavras “pai”, “mãe”, “tio” e “tia” fazem parte constante das suas histórias familiares. Deste modo, foi interessante que demonstrassem vontade por aprender estas palavras.

É importante ter em conta que estes idosos já possuem uma idade avançada e as suas capacidades de memória e concentração têm muitos declives e por isso tornou-se um grande desafio para eles. No entanto, apesar destas condicionantes, notou-se uma grande esforço das suas partes em querer aprender e absorver toda a informação que recebiam.

Contudo, esta actividade teve algumas limitações: com o decorrer do tempo, uma das idosas teve de desistir das sessões de alfabetização por motivos de saúde, que a impossibilitavam de continuar a participar. Posteriormente, outra das idosas, por motivos pessoais e familiares, abandonou a sua estadia no CSSSV, conseguindo apenas aprender a escrever o seu primeiro nome. Deste modo, acabou, assim, por haver apenas um idoso a frequentar as sessões de alfabetização. Este idoso, ao longo das sessões demonstrou maior rapidez de aprendizagem e já conseguia escrever o seu nome completo e todas as outras palavras que foram sendo ensinadas. No entanto, esta actividade terminou no mês de Abril, devido tanto à indisponibilidade da voluntária, como por iniciativa do elemento do público-alvo, que alcançou o seu objectivo: conseguir escrever o seu nome completo.

Esta foi uma actividade complexa, pois como já foi referido acima, havia algumas condicionantes que fizeram com que a actividade não tivesse corrido a cem por cento. No entanto, é de valorizar a coragem e o esforço do público-alvo que participou, pois inicialmente afirmavam que possuíam força de vontade para aprender mas pairava sempre a condicionante da idade e as falhas de memória. No entanto, os idosos afirmaram que, apesar de pouco, valeu a pena, pois sentiram-se mais úteis e valorizados por eles mesmos e pelos outros.

4.1.3. Educação cívica¹²

Actividade 22 Acção de sensibilização sobre Alimentação Saudável: “A importância dos alimentos”	
Data	25 e 29 de Novembro de 2010
Objectivos	Incentivar os idosos a adquirirem novos conhecimentos; Valorizar as suas experiências e saberes; Promover o debate e a troca de ideias.
Recursos humanos	Estagiária, nutricionista e animadora.
Recursos materiais	Mesas, cadeiras, papéis, computador, projector, papel de cenário, cola, compasso, marcadores, lápis, tesouras.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Esta actividade consistiu, numa primeira parte, numa sessão de esclarecimento sobre alimentação saudável pretendendo-se elucidar os idosos a manterem hábitos alimentares mais correctos, tendo em conta que as doenças que possuem não lhes permitem cometer erros alimentares. Deste modo, a participação de uma nutricionista nesta actividade foi crucial. Esta começou por elucidar o público-alvo acerca das funções dos nutrientes e dos alimentos e explicou como funciona a roda dos alimentos e em que consistem as suas divisões. A relevância foi colocada nos benefícios associados ao consumo moderado de sal e de açúcares e nas consequências da carência de consumo de legumes e água, que podem originar doenças como o colesterol, hipertensão arterial, obstipação, obesidade, diabetes e “gota”. Para exemplificar todos estes factos, a nutricionista mostrou um vídeo explicativo acerca da importância dos alimentos, de uma alimentação saudável e sobre algumas doenças associadas a erros alimentares. Tudo isto permitiu que os idosos pudessem colocar questões e dúvidas e demonstrarem os seus conhecimentos acerca deste tema, finalizando esta acção de sensibilização com um debate entre todos os intervenientes.</p> <p>Numa segunda parte, os idosos foram convidados a construir uma roda dos alimentos, colocando cada alimento na divisão correcta. Os utentes foram sendo questionados sobre os alimentos que escolhiam, de forma a averiguar-se se assimilaram a informação transmitida na</p>	

¹² Ver registo fotográfico das actividades de Educação cívica (Apêndice 10).

acção de sensibilização. Por último afixaram a roda dos alimentos, já completa, na entrada do refeitório.

Actividade 23	Saberes Modernos
Data	28 de Janeiro e 28 de Fevereiro de 2011
Objectivos	Incentivar os idosos a adquirirem novos conhecimentos; Promover as relações interpessoais; Fomentar momentos de convívio e de descontração.
Recursos humanos	Estagiária.
Recursos materiais	Mesa, cadeiras, papéis, computador e webcam.
Recursos físicos	Sala de convívio do CSSSV.
Descrição da actividade	
<p>Tendo em conta que alguns idosos demonstraram curiosidade e interesse para experimentar as novas tecnologias, foi-lhes proporcionada duas sessões de informática. Como o intuito seria a realização de uma videoconferência, a primeira sessão serviu para desmistificar um pouco o que é um computador e para que serve. Para isso, foram dados aos utentes um guia que explica os conceitos básicos das peças que fazem parte de um computador: monitor, teclado, rato, webcam; o Word, explicando que este serve para escrever textos, entre outras coisas; a internet e algumas das suas funções; e, a função da webcam.</p> <p>Posteriormente, duas utentes alfabetizadas quiseram experimentar, pela primeira vez, o teclado, escrevendo o seu nome no Word. Já uma das utentes, que sendo analfabeta, pôde experimentar o rato, arrastando-o pelo ecrã e fazendo clique várias vezes.</p> <p>Estando os nossos utentes mais familiarizados com o uso destas ferramentas, tornou-se mais fácil realizar, posteriormente, uma videoconferência com outra instituição de terceira idade, pertencente ao concelho de Braga. Esta videoconferência permitiu aos idosos partilharem experiências e interagirem, através do computador, apesar de estarem afastados fisicamente. Então, iniciou-se uma apresentação da parte dos idosos da outra instituição, que falaram um pouco sobre o que é ser idoso e sobre o valor da aprendizagem nesta fase da vida. Posteriormente, os idosos do CSSSV, igualmente, apresentaram-se, referindo que gostam de estar no Centro e que as suas vidas mudaram desde que lá entraram. De seguida, foi</p>	

desenvolvida uma troca de impressões acerca das actividades realizadas em ambas as instituições.

Durante toda a actividade os idosos mostraram-se muito entusiasmados e fascinados com o poder de um computador e com a forma usada para se comunicar com as pessoas, através da internet e da webcam.

4.2. Avaliação e discussão dos resultados obtidos

No decorrer da implementação das actividades é necessário recorrer-se à avaliação das mesmas para perceber se o trabalho realizado está em conformidade com os objectivos e finalidades delineadas no início do projecto. Segundo Guerra (2002), avaliar é uma comparação com um modelo, é uma medição, implicando uma finalidade operativa, como forma de correcção ou melhoria da situação. Segundo a autora,

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 trajetórias caso estas sejam indesejáveis (2002:175).

Neste projecto deu-se primazia a uma avaliação participativa e contínua das actividades, de forma a proporcionar momentos de incentivo e interacção com os idosos, com o intuito de os estimular à demonstração contínua dos seus interesses e motivações e auscultar as expectativas previsíveis ou imprevisíveis manifestadas pelos mesmos. Ao longo de todo o processo de intervenção foram sendo realizadas conversas informais com o público-alvo e recorrendo-se, também à observação participante para reforçar a recolha de informações. Os gráficos que serão apresentados de seguida dizem respeito ao resultado das informações recolhidas dos questionários de avaliação administrados ao público-alvo no mês de Janeiro, pretendendo-se fazer um balanço intermédio da realização e pertinência das actividades já implementadas.¹³

¹³ Ver os inquéritos por questionário de avaliação intermédia das actividades (Apêndice 11).

4.2.1. Animação lúdico-cultural

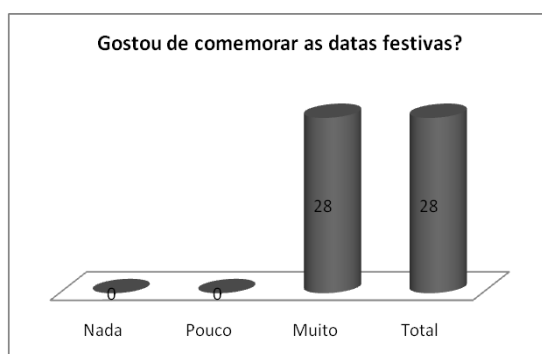


Gráfico 8

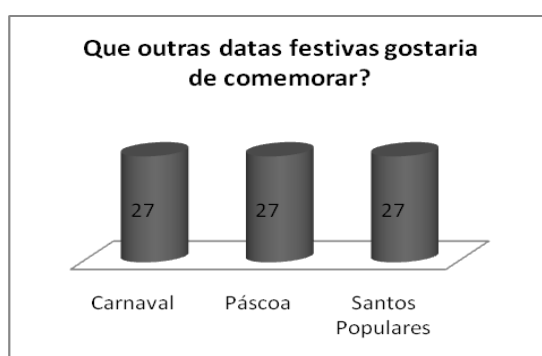


Gráfico 9

Em relação à comemoração de datas festivas, estas dizem respeito, até ao momento de realização dos questionários, ao Magusto, Natal e Reis e juntamente com elas realizaram-se outras actividades que também estão relacionadas com as datas festivas, tais como as actividades de culinárias, os trabalhos manuais, os encontros intergeracionais e a actividade de expressão dramática. As actividades que envolveram o contacto com crianças foram muito especiais para os idosos. Aliás, foi das actividades mais importantes e enriquecedoras, na opinião deles. Também os trabalhos manuais permitiram pôr a descoberto muitos talentos para a pintura, pois esta acompanhou a vida de muitos destes idosos, nomeadamente nos seus percursos profissionais. E a culinária de igual modo.

Tal como demonstra os gráficos, todos os idosos (28 idosos) responderam que gostaram de comemorar as datas festivas e que estas foram divertidas. No entanto, também gostariam de festejar outras, tais como o Carnaval, a Páscoa e os Santos Populares (cf. gráficos 8 e 9).

Já no que respeita às sessões de cinema, houve opiniões que divergiram. Enquanto a maior parte dos idosos respondeu que tem gostado muito de assistir aos filmes antigos portugueses (22 idosos), os restantes têm gostado pouco (4 idosos), afirmando que não gostam de ver cinema (cf. gráficos 10 e 11). No entanto, os filmes antigos portugueses continuam a ser muito requisitados pelo público-alvo, principalmente aqueles protagonizados por Vasco Santana, António Silva e Beatriz Costa.

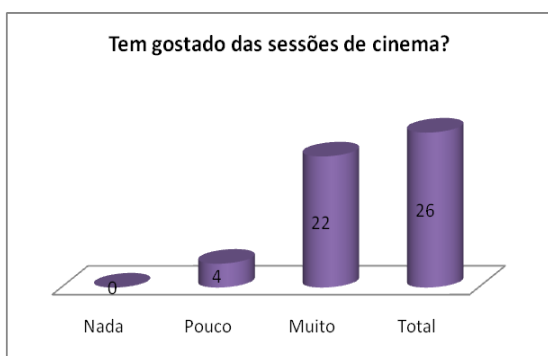


Gráfico 10

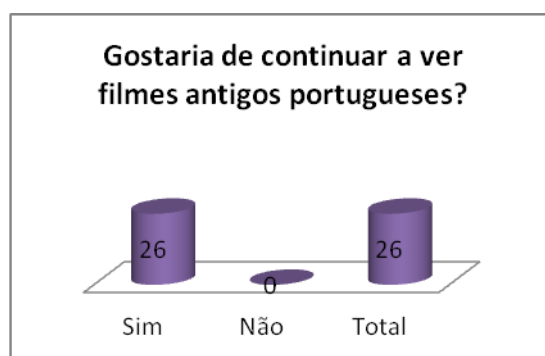


Gráfico 11

4.2.2. Animação motora



Gráfico 12

Sobre as actividades físicas e desportivas realizadas até ao momento de aplicação dos questionários (Jogo do Boccia e Jogo do Bowling), o público-alvo foi questionado acerca do seu grau de satisfação em relação às actividades e a resposta foi bastante satisfatória, sendo que todos eles gostam muito (22 idosos) (cf. gráfico 12).

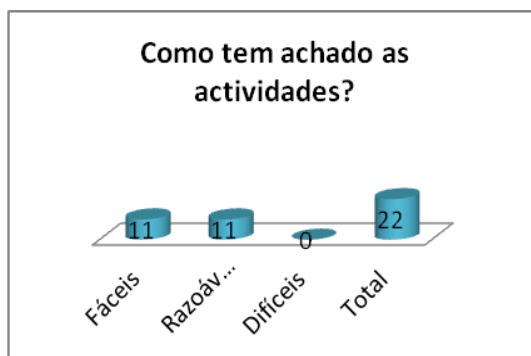


Gráfico 13

Já no que respeita ao grau de dificuldade dessas mesmas actividades, as opiniões dividem-se e contabilizam o mesmo número de respostas para as opções “Fáceis” (11 idosos) e “Razoáveis” (11 idosos) (cf. gráfico 13). Os idosos afirmaram que são actividades acessíveis e que permitem movimentar mais o corpo, dentro das limitações específicas de cada individuo. As restantes actividades físicas e desportivas desenvolvidas até Junho também foram do agrado dos idosos, principalmente as caminhadas. As caminhadas foram muito valorizadas pelo público-alvo, que afirmou que estas contribuíram para um maior bem-estar físico e mental da sua parte.

4.2.3. Animação cognitiva

A animação cognitiva permitiu realizar vários jogos de estimulação, tais como a construção de puzzles, jogo das diferenças, dominó e jogos de adivinhação. Tal como demonstra os gráficos, até ao momento, os idosos apenas tinham realizado jogos relacionados com puzzles, descoberta das diferenças e dominó e num total de quinze respostas relacionadas com o grau de dificuldade, cinco responderam que os jogos são “Fáceis”. Já dez idosos responderam que são “Razoáveis”. E a justificação dada para esta afirmação prende-se com o facto de os idosos demonstrarem muitas carências de atenção e concentração, daí, por vezes, tornar-se mais difícil estes aderirem às dinâmicas (cf. gráfico 14). No entanto, afirmam que estes são divertidos (15 idosos) (cf. gráfico 15). É importante frisar que os jogos, posteriormente realizados e relacionados com a adivinhação de provérbios e a completação de adivinhas e letras de músicas foi o jogo de estimulação que ganhou mais adeptos: o facto de cantarem, de porem em prática os seus conhecimentos acerca de provérbios e adivinhas populares captou as suas atenções e o nível de concentração e de raciocínio subiu ligeiramente.

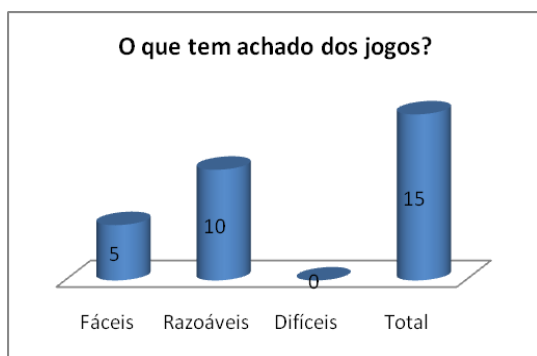


Gráfico 14



Gráfico 15

4.2.4. Educação cívica

No que respeita às actividades de educação cívica, até ao momento de realização dos questionários, apenas se realizou uma acção de sensibilização sobre alimentação saudável que permitiu que os idosos adquirissem novos conhecimentos acerca dos alimentos que ingerem mas também demonstrar os seus saberes sobre os mesmos e partilhar as suas experiências acerca das doenças que possuem. Estes afirmaram que a sessão de esclarecimento foi muito importante e enriquecedora, promovendo o debate e a troca de ideias e de opiniões, tal como demonstra os resultados dos gráficos seguintes, os quais comprovam que todos os idosos que participaram gostaram muito da dinâmica e acharam que foi importante (12 idosos) (cf. gráficos 16 e 17).

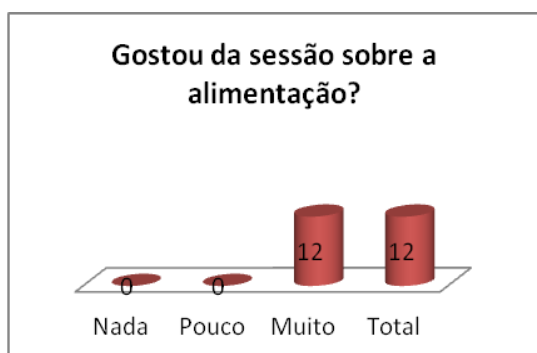


Gráfico 16

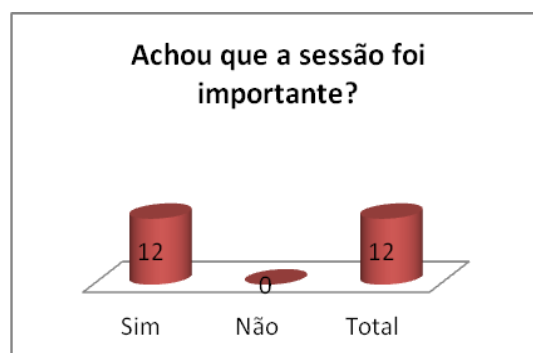


Gráfico 17

Em relação á próxima actividade que foi realizada: a sessão de informática e a videoconferência, os idosos divertiram-se muito e em conversas informais com os mesmos, estes afirmaram ser uma experiência nova e muito gratificante, permitindo-lhes ter comunicado com outras pessoas de uma forma diferente e original.

4.2.5. Alfabetização literária

As sessões de alfabetização decorreram semanalmente e foram sendo do agrado dos que nela participaram. Tal como demonstra o gráfico seguinte, todos gostaram muito (3 idosos) (cf. gráfico 18).



Gráfico 18

No entanto, os mesmos (3 idosos) afirmam que a evolução na sua aprendizagem tem sido pouca, como é referido no gráfico representado na página a seguir (cf. gráfico 19).

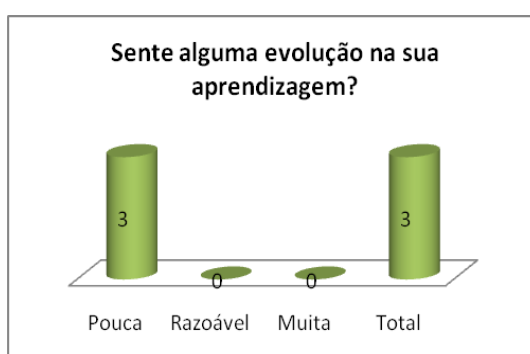


Gráfico 19

Tal como já foi referido na apresentação do processo de intervenção (cf. Actividade 21) esta foi uma actividade muito complexa, pois houve algumas condicionantes que fizeram o seu percurso. No entanto, em conversa com o público-alvo, este afirmou que foi uma experiência diferente e enriquecedora, apesar de algumas dificuldades que sentiram inicialmente.

Os gráficos que se seguem dizem respeito à realização de questionários relacionados com a avaliação final de estágio, onde foi feito um balanço geral acerca das expectativas demonstradas pelo público-alvo sobre as actividades implementadas ao longo de todo o processo de intervenção.¹⁴ As questões basearam-se, primeiramente, na averiguação do grau de

¹⁴Ver inquéritos por questionário da avaliação final do estágio (Apêndice 12).

satisfação das necessidades e interesses do público-alvo, isto é, em que medida as actividades desenvolvidas contribuíram para essa mesma satisfação. As respostas foram satisfatórias, pois todos os inquiridos responderam que a contribuição foi muita (23 idosos) (cf. gráfico 20). O mesmo número de respostas foi dado acerca da constatação que as actividades desenvolvidas contribuíram para a promoção de um envelhecimento mais activo. Os idosos afirmaram que foram actividades que preencheram o seu tempo livre e que lhes permitiu pôr em prática a sua imaginação e criatividade (cf. gráfico 21).

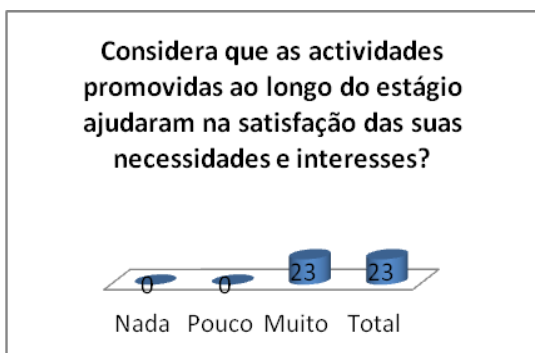


Gráfico 20

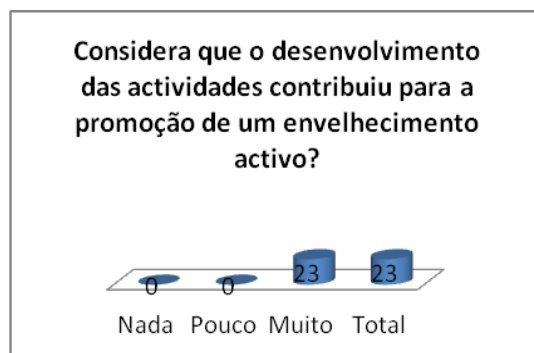


Gráfico 21

Apesar das limitações físicas e, também, mentais, que alguns idosos enfrentam, tal não foi impedimento para que pudessem participar em determinadas actividades, nomeadamente físicas e desportivas e também visitas a outros locais. O público-alvo afirma sentir-se valorizado e apesar de já se encontrar nesta fase da vida gostou que houvesse mais alguém que se lembrasse dele e lhe permitisse desenvolver dinâmicas que o enaltescesse.

No que respeita às actividades em si, o público-alvo não foi todo da mesma opinião, isto é, quando confrontados com a questão sobre se houve alguma actividade que não tivessem gostado, as respostas divergem: vinte respondem que “Não”, já três respondem que “Sim”, tal como é demonstrado no gráfico 22.

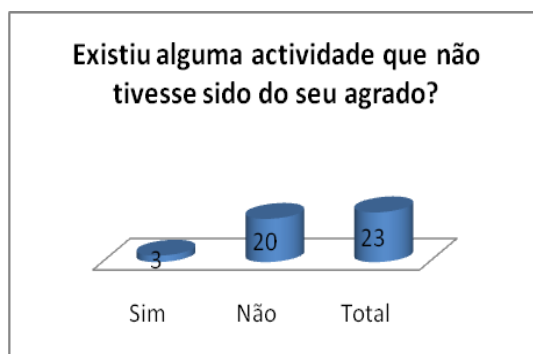


Gráfico 22

As actividades que não gostaram dizem respeito às sessões de cinema, pois não gostam de assistir a filmes, muito menos que sejam antigos.

Por último, acerca da prestação da estagiária, o público-alvo afirma que esta esteve sempre presente e pronta a ajudar a esclarecer qualquer dúvida que surgisse relacionada com o teor da actividade (23 idosos). Também concordam que a estagiária demonstrou empenho e motivação para concretizar as actividades a que se propôs (23 idosos), tal como é referido nos gráficos 23 e 24:

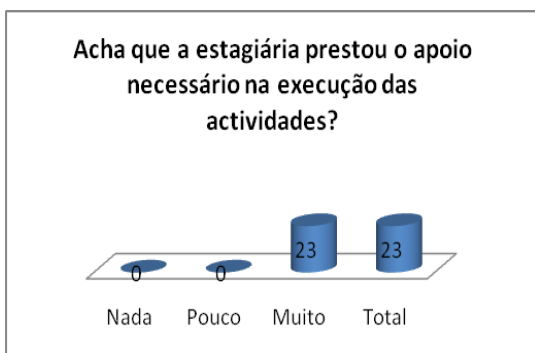


Gráfico 23

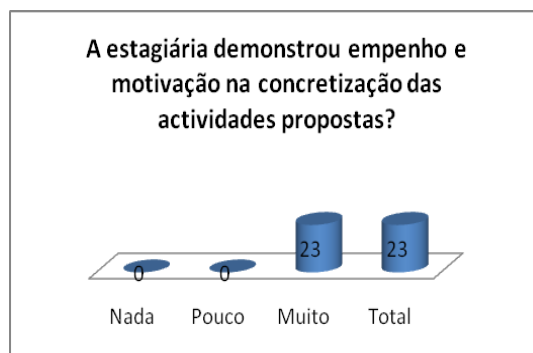


Gráfico 24

Considerações Finais

Planear e realizar um projecto de intervenção comunitária nem sempre é fácil, pois direccionámo-nos a pessoas que possuem as suas especificidades, as suas características próprias. Deparámo-nos com experiências de vida diferentes e interesses e necessidades variados, mas que, por vezes, se conjugam.

O estágio realizado no CSSSV permitiu conhecer novas realidades e interagir com um público-alvo especial, que são os idosos. Há sempre o estereótipo associado à pessoa idosa como sendo muito velha, já sem ambições e perspectivas de futuro, e estando os últimos anos da sua vida à espera da morte. São preconceitos que a sociedade e o próprio idoso criam. Também a palavra “institucionalização” é assustadora para alguns, que vêem a sua vida mudar de uma forma negativa, porque deixam as suas casas onde sempre viveram, as suas famílias, o seu cantinho. Outros encaram esta nova fase como algo positivo e construtivo, como uma forma de recuperação física, psicológica e social. No entanto, encontrar idosos que se sentem contrariados e revoltados com esta situação de institucionalização é fácil, o que implica muita compreensão da parte de quem lida diariamente com eles. É verdade que grande parte do público-alvo que encontrei no CSSSV possuía estes sentimentos e, inicialmente, se mostraram um pouco renitentes com a minha presença e com o facto de começar a inserir-me nos seus quotidianos, o que se torna uma atitude perfeitamente compreensível.

Desde o início houve a preocupação para que o diagnóstico de necessidades e interesses se tornasse crucial para que este projecto fosse avante, para que os idosos se sentissem bem e agradados com a sua participação nas actividades. No entanto, ao longo deste processo de investigação senti alguma desmotivação e desinteresse dos idosos para participarem em actividades futuras. Aliás, dos quarenta e dois elementos do público-alvo, muitos não participaram activamente nas dinâmicas que foram sendo realizadas, apenas assistiram e observaram. Prova disso é que alguns deles foram vítimas de doenças que caracterizam, muitas vezes, o processo de envelhecimento e até hoje sofrem com isso, pois possuem mazelas que os acompanham no seu quotidiano. Mazelas físicas mas, principalmente, psicológicas que, em alguns casos, alteram os seus estados de consciência. Estes condicionalismos dificultaram, desde o início, a comunicação e interacção com alguns deles. No entanto, também foi gratificante observar a vontade dos elementos do público-alvo para

participarem em actividades que os satisfaziam pessoal e socialmente, através das apreciações que eles próprios fizeram com as conversas informais que eram mantidas.

Ao longo do estágio deparei-me com algumas situações que não deixam de ser marcantes. Por um lado, houve o falecimento de alguns elementos do público-alvo. São acontecimentos que mexem sempre com os sentimentos e com as relações e estes idosos sentiram muito estas perdas. Por outro lado, assisti à vinda de outros idosos que se integraram no Centro, o que se transforma sempre numa novidade, no sentido em que se pode tornar no começo de novas relações de amizade entre todos ou de choque de personalidades entre alguns.

Em relação ao plano de actividades delineado no início do estágio, houve situações imprevisíveis, que alteraram a trajectória que delineamos desde o início, mas é normal que aconteça, pois um projecto não é estanque e, ao estarmos a lidar com pessoas, sabemos, à partida, que não se consegue agir de modo uniforme com todos. Neste sentido, houve actividades que não foram realizadas (a comemoração da Páscoa, dos Santos Populares e a criação de uma horta) devido a condicionantes temporais e legais relativas à instituição. Contudo, é de destacar o planeamento de criação de uma horta, que não foi realizado mas penso que seria uma actividade que, desde o início, iria causar um impacto positivo na vida do público-alvo, pois a agricultura sempre fez parte das suas vidas e a ideia de criação e de manutenção de uma horta surgiu com o objectivo de enaltecer as ocupações que mantinham e de valorizar as suas experiências e os seus conhecimentos.

Um outro constrangimento encontrado foi a limitação de lugares nas carrinhas do CSSSV, pois cada vez que se realizava um passeio ao exterior da instituição teria que se limitar o número de elementos do público-alvo que poderiam sair, o que, por vezes, causava ressentimentos em alguns, o que me obrigava a ter de explicar-lhes que no próximo passeio já poderiam ir. Contudo, de uma maneira geral, pode-se afirmar que a realização das actividades correu bem e que se pôde cumprir os objectivos delineados.

Pessoalmente, o impacto deste estágio foi positivo e muito enriquecedor. Por um lado, ganhei a oportunidade de perceber um pouco mais como funciona uma instituição e que nem sempre é fácil gerir uma IPSS: os fundos são quase sempre limitados, há muita burocracia, há regras de funcionamento e de manutenção que eu desconhecia por completo.

Por outro lado, permitiu-me lidar com pessoas muito especiais e com experiências de vida muito importantes. Encontrei percursos de vida difíceis e muito penosos, que a mim me

deixaram a pensar na vida tão facilitada que a minha e as gerações actuais possuem, que quase nunca tivemos de lutar a sério para obter alguma coisa. Este público-alvo, na sua maioria, apresentava um percurso de vida deveras semelhante, no que respeita às suas profissões e às habilitações literárias. São pessoas que dedicaram grande parte das suas vidas a cuidar da família e a trabalhar para a poderem sustentar, desistindo da escola muito cedo. Outros até nem a frequentaram uma única vez. Ou seja, é um público-alvo com um índice de escolaridade muito baixo mas, tal como se diz na gíria, não aprenderam com os livros mas aprenderam com a escola da vida. E essa escola, na maior parte das vezes, é muito mais dura. Todo este discurso pode parecer um cliché, mas a verdade é que quem lida com os idosos e tem, como exemplo, uma experiência como a minha de contacto directo com eles, não sai dela indiferente. É quase impossível não crescer pessoal, social e profissionalmente com estas experiências de vida, com estes ensinamentos e conhecimentos sobre a realidade.

Senti que a minha presença e a minha colaboração no CSSSV fizeram um pouco a diferença, ao ajudar a tornar os dias destes idosos diferentes e com ocupações mais diversas. Foi muito bom ouvir que a minha presença foi importante e que contribuiu para o bom funcionamento da instituição. Quando ingressei neste estágio encontrei idosos muito isolados, com receio de se relacionarem com outros idosos e funcionários. Estavam no seu cantinho, não queriam ser incomodados mas uma maior aproximação com eles e a sua gradual participação activa nas actividades foi fazendo com que se tornassem pessoas com uma perspectiva diferente e mais positiva em relação às suas vidas e à sua saúde, de igual modo.

É claro que houve actividades que não agradaram à totalidade dos elementos do público-alvo, mas tentou-se, sempre, planear e realizar actividades para todos os gostos, para que todos se sentissem integrados e satisfeitos e a ajuda que encontrei nas correntes teóricas e nas investigações de diferentes autores foi crucial. No entanto, a teoria, por vezes, não se coaduna com a prática e isso é constatado com a nossa realidade portuguesa. Tendo em conta o contexto demográfico que vivemos actualmente, é necessário apostar não só na quantidade mas também na qualidade de serviços prestados à população mais idosa. Existindo cada vez mais institucionalizações, é importante que se criem mecanismos que proporcionem aos idosos uma maior qualidade de vida e um maior bem-estar pessoal e social, dando primazia à ideia e concretização de uma educação permanente como um processo comunitário, no qual a educação de adultos possuirá um papel indispensável.

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.
- 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.
- CANÁRIO, R. (1999). *Educação de Adultos. Um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.
- CARRASCO, J.G. (coord) (1997). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- CARVALHO, A. D. (coord.) (2006). *Dicionário de Filosofia da Educação*. Porto: Porto Editora.
- COHEN, L., MANION, L. (1990). *Métodos de Investigación Educativa*. Madrid: Editorial La Muralla.
- CONSELHO INTERNACIONAL DE ENFERMEIRAS (2003). *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE/ICNP)*. MADEIRA, A., ABECASIS, L., LEAL, T. (trad.). Lisboa: Associação Portuguesa de Enfermeiros.
- DESTÉFANI, G. (2000). *Envelhecer com dignidade*. São Paulo: Edições Loyola.
- FONSECA, A. M. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- FREIRE, P., MACEDO, D. (1990). *Alfabetização: leitura do mundo leitura da palavra*. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra.
- 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.
- LOPES, M. S., PEREIRA, J. D. L. (coord.) (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- 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.

OSÓRIO, A. R., PINTO, F. C. (coord.) (2007). *As Pessoas Idosas. Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.

POEL, M. S. VAN DER (1981). *Alfabetização de Adultos. Sistema Paulo Freire: estudo de caso num presídio*. Petrópolis: Editora Vozes.

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.

RIOS, T. A. (2008). *Compreender e ensinar: por uma docência da melhor qualidade*. São Paulo: Cortez Editora.

SIMÕES, A. (2006). *A Nova Velhice. Um novo público a educar*. Porto: Ambar.

TRILLA, J. (coord.) (1998). *Animação Sociocultural. Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Sítios da Internet consultados

<http://www.tamelsverissimo.maisbarcelos.pt>, acedido em 28.09.2010.

<http://www.csssv.bcl.pt/pag12503.html>, acedido em 13.09.2010.

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimentoativo.pdf>, acedido em 15.10.2010

<http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001631/163170por.pdf>, acedido em 12.06.2011

Anexos

Anexo 1

Organigrama do Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo (Valências de Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário)



Apêndices

Apêndice 1

Guião de entrevista ao público-alvo para o diagnóstico de necessidades/interesses

- Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa?
- Tinha algum passatempo?
- Na profissão que teve gostava do que fazia?
- Gosta das actividades realizadas aqui no Centro?
- Em que outro tipo de actividades gostaria de participar?
- Gostaria de deixar alguma sugestão acerca do que gostaria de fazer aqui no Centro?
- Conhece o espaço exterior aqui do Centro?
- Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?
- Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?

Apêndice 2

Transcrição das entrevistas ao público-alvo para o diagnóstico de necessidades/interesses

Entrevista nº1

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo?

Não fazia nada, estava muito triste. A vida não dava para eu fazer nada.

Na profissão que teve gostava do que fazia?

Na minha profissão gostava muito. Trabalhei lá muitos anos.

Sentes saudades desse tempo?

Sim, sinto. Aquele tempo era alegre mas a vida foi correndo para trás. O meu marido ficou doente e a minha mãe estava acamada.

Gosta das actividades realizadas aqui no Centro?

Gostei muito de todas as actividades que fiz!

Em que outro tipo de actividades gostaria de participar?

Faço de tudo, aquilo que vier à mão, o que souber. Tudo o que tenho feito tenho gostado. E fiz por gosto.

Gostaria de deixar alguma sugestão acerca do que gostaria de fazer aqui no Centro?

Gosto de trabalhos manuais. Sempre gostei.

Que tipo de trabalhos manuais gostava de fazer?

Gosto de tudo. Gostei de bordar, tecer, de tudo...fui fazendo...

Mas são essas actividades que gostava de continuar a fazer aqui?

Sim, gostava se a vista deixasse.

Tem mais alguma sugestão, para além dos trabalhos manuais?

Gostava de cantar mas agora não posso. Mas gostava de poder ouvir. Gosto de fados, da Amália. E gostava também de poder cantar na igreja.

Eu ouvi dizer que já fez teatro no lar em que já esteve, no Porto...

Sim, fiz uma vez. Fiz de Verónica no lar do Porto.

Gosta de teatro então?

Gosto. E gostava de ver. Eu é que sou envergonhada para fazer peças de teatro...

Disse-me há uns tempos que gostava de ler e escrever...

Já sei o meu nome. Sou um pouco preguiçosa. Podia ler mais um pouco. Quando fiquei doente desmazelei-me um pouco.

E continua a ler?

Às vezes leio qualquer coisa mas só se for com letras grandes. Mas gostava de continuar a ler com vagar mas a vista é que manda. Eu conheço as letras todas mas o “K” é que não sei. Não sei o valor, o sentido que ele tem. E agora as letras também são muito modernas.

Conhece o espaço exterior do Centro?

Por acaso não conheço. Desde que aqui cheguei ainda não vi como é lá fora.

E gostava de fazer alguma actividade lá fora?

Gostava de dar caminhadas, faz sempre bem.

Conhece a freguesia de S. Veríssimo?

Conheço a Capela de S. Luzia.

Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?

Só se for a igreja, ir lá à missa.

Entrevista nº2

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo?

Tinha, arrumava a casinha, lavava a roupa, bornia, fazia o comer...fazia a vida de casa. Rezava, fazia as minhas rezinhas a Deus. Isso era o primeiro de tudo.

Foi operária têxtil, não é? Nessa profissão gostava do que fazia?

Gostava. Eu até era encarregada. Eu estava à frente do acabamento, estava à frente de tudo. Até ganhava mais que as outras mas enfim...depois andei lá a tirar o curso de corte, bordados. Ainda bordei em casa bastante tempo, fazia roupa para fora, enfim...até cheguei a fazer o distintivo do Benfica, sabe? Com a águia e tudo!

Sente saudades disso? Sente saudades dos trabalhos que fazia?

Sim. Tinha máquina e depois vendia. E ela está para lá arrumada, olhe uma máquina tão boa. E tenho pena da máquina e ainda me davam um bom dinheiro por ela.

E gosta das actividades aqui no Centro?

Gosto.

Nas que participou gostou sempre?

Sim.

Gostava de fazer outro tipo de actividades?

Gostava de aprender a fazer flores.

São os trabalhos manuais que gostava, não é?

Sim, gostava, principalmente as flores.

Você falou-me nos bordados e que fez bordados. Gostava de fazer isso?

Fazia e fazia croché mas agora a vista não me deixa. Fazia croché...e panos bem bonitos.

E gostava de fazer isso outra vez?

Gostava. O pior é a vista que agora não me dá. Nem posso puxar muito pela vista.

Gostava de deixar alguma sugestão do que gostasse de fazer aqui, alguma coisa?

Gostava de aprender a fazer as flores.

As flores?

Gostava muito.

Há mais alguma coisa que gostasse de fazer?

E gosto de fazer os tapetes. Olhe, eu gosto de fazer tudo! Desde que tenha trabalho, eu gosto de fazer tudo e que possa...

Conhece o espaço exterior do Centro?

Não.

E gostava de fazer alguma actividade nesse espaço?

Não, não tenho curiosidade.

E a freguesia de S. Veríssimo, conhece?

Sim, sou natural daqui. Já moro aqui desde pequena.

Gostava de visitar algum sítio?

Já conheço bem esta freguesia.

Entrevista nº3

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo?

Fazia o meu trabalho de casa.

O quê, por exemplo?

Fazia o comer, lavava a louça, punha a roupa a secar, a lavar e secar.

E que mais, fazia mais alguma? Eram as lides domésticas, não é?

Era.

Trabalhou na agricultura, não foi? Gostava do que fazia?

Gostava.

E sentes saudades disso? O quê que fazia no campo?

Era tudo. Plantava couves, semeava milho, olhava pelos animais.

Sente saudades disso?

Sinto mas agora não posso.

Porquê que não pode?

Não posso dobrar isto. Não posso sozinha, agora não posso.

Mas sentes saudades de plantar a horta, essas coisas?

Sim.

Gostava de fazer isso outra vez?

Gostava só que não posso dobrar o músculo do braço. Não posso puxar pela enxada, não posso.
Mas se fosse assim, por exemplo, uma hortinha pequenina. Você gostava de fazer uma coisa dessas?

Gostava, só que não posso por causa do braço, o músculo.

Das actividades em que participou aqui no Centro, gostou de todas as actividades?

Gostei. (risos).

Está-se a rir porquê? Gostou de alguma em particular?

Gostei de começar a fazer tapetes.

Gostou dos tapetes?

Gostei, só que tinha de ter outra coisa para ajudar a fazer os tapetes e não tinha.

Que outra coisa?

Não sei. Uma tesoura...

Ahhh, para ajudar... então gosta dos trabalhos manuais?

Gosto.

Gosta? Então e se houvesse outro tipo de actividades, em quê que gostava de participar, em outras coisas? Pode dizer, está à vontade!

Eu nunca fui habituada a mais.

Mas assim, uma coisa que gostasse muito, um sonho que tivesse, qualquer coisa que gostasse de fazer e nunca fez e se o Centro pudesse fazer, o quê que gostava de fazer de diferente?

Não sei. Só se fosse limpar o chão.

Limpar o chão? Então quer deixar alguma sugestão, alguma opinião para alguma coisa diferente para fazer aqui entre vocês, que gostasse?

Sim.

O quê que gostava então de fazer?

Era limpar o chão.

Fazer as limpezas? Gostava de ajudar aqui a arrumar, a limpar e assim, é?

Sim.

Conhece o espaço exterior do Centro?

Mais ou menos.

E gostava de fazer alguma actividade lá fora?

Só se fosse trabalhar no jardim, plantar flores, roseiras...

E conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?

Não.

E gostava de visitar a freguesia?

A igreja. Deve ser bonita.

Entrevista nº4

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo?

Estava em casa, não andava. Estive ano e meio sem andar.

Mas quando começou a andar veio logo aqui para o Centro ou ainda esteve em casa algum tempo?

Não, vim logo para aqui.

Veio logo para aqui?

Sim.

Mas tinha algum passatempo antes, quando era mais nova?

Trabalhava na fábrica.

Mas tinha alguma coisa que fazia depois da fábrica, alguma coisa que gostasse, uma actividade?

Não.

E a profissão que teve, gostava dessa profissão?

Gostava, era no ferro.

Trabalhava, era operária têxtil? Trabalhava no ferro?

Sim. (...)

No outro dia, disse-me que já trabalhou com computadores...

Sim, era ali à beira do rio, na escola.

E gostava?

Gostava, estávamos todas juntas.

E gostava de continuar...se, por exemplo, aqui no Centro, a pusessemos a fazer alguma coisa com o computador ia gostar?

Sim, só que eu dou é muitos erros.

Mas não faz mal. Se pudesse ir para a Internet gostava? Chegou a ir e a trabalhar na Internet?

Não. Era só...era assim, a doutora dava-nos uma folha tipo isto e a gente tinha que passar tudo do papel para o computador.

E para a Internet então nunca foi?

Não.

E gostava de que lhe ensinássemos a ir à Internet? Gostava?

Gostava (risos).

E das actividades que já fez aqui, gostou das actividades que fez?

Sim.

Sim? Gostou de alguma em particular?

De pintar.

Gostou de pintar os desenhos?

Gostei de pintar, gostei de ir passear...

Quando foi a S. Luzia, não é?

É, gostei muito.

E em que outro tipo de actividades gostava de participar aqui? Está à vontade, pode dizer.

O quê que gostava assim de fazer, uma coisa diferente que o Centro lhe fizesse aqui?

Não sei, ajudar.

Ajudar no quê?

A fazer qualquer coisa. Ajudar a pôr mesas ou assim.

Gostava de ajudar nas tarefas aqui do Centro?

Sim.

Como por exemplo?

Olhe, ajudar os velhinhos que são mais novos que eu. Mais novos que eu não, são mais velhos.

Ajudá-los a ir para comer...

E gostava de pôr lá a mesa no refeitório? Ajudar nessas tarefas?

Gostava.

Ajudar as funcionárias?

Sim.

Gostava então de deixar alguma sugestão para alguma actividade que gostasse?

Gostava.

O quê que gostava então? Que tipo de actividade é que gostava de fazer então?

Fazer qualquer coisa. Dar de comer aos velhotes, ajudá-los a vestir-se.

Já me disse que gostava dos trabalhos manuais, de pintar. E os tapetes, gostou de fazer?

Gostei.

Sim?

Sim

Então gosta dos trabalhos manuais. E dos computadores gostava?

Sim. Não sei muito bem...eu ia com o ratinho, escrevia aquelas letras, só que dava muitos erros e ficava-me assim em vermelho.

O pouco que sabe sobre computadores, gostava de aprender mais um bocado?

Gostava.

Gostava que a ajudássemos, de aprender a mexer mais um pouco no computador, é?

Sim.

Conhece o espaço exterior aqui do Centro?

Não.

E gostava de fazer alguma actividade no exterior?

Gostava de olhar pelos meninos ou qualquer coisa.

Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?

Conheço. Sou natural daqui.

Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?

O cemitério, visitar a Junta de Freguesia.

Entrevista nº5

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo, entretinha-se com alguma coisa?

Não, trabalhei sempre como padeiro, na padaria.

Mas depois quando deixou de trabalhar, o quê que fazia em casa?

Nada.

Não fazia nada? Não tinha nenhum passatempo?

Não. Estou reformado.

Olhe, não se entretinha em casa com alguma coisa? Jardim, nada disso?

Era só em casa.

Era só em casa a ver televisão?

Sim.

E a profissão que teve, disse-me que era padeiro, não é? E gostava do que fazia?

Gostava.

O quê que fazia lá? Fazia o pão, bolos...?

Dantes não era como agora. Agora tudo é feito a “mascoto”, não é? Mas dantes sabia, punha a cozer, punha o fermento, amassar as massas e...amassar as massas era tudo à mão, não havia máquinas.

E também fazia os bolos, essas coisas? Os doces também?

Tudo o que fosse doçaria fazia-se tudo.

E sente saudades de fazer essas coisas?

Sinto saudades mas já vai há tantos anos. Sabe quantos anos eu tenho?

Vai fazer 93 em Dezembro, não é?

Quem lhe disse?

Foi você! Eu lembro-me! Olhe, e aqui as actividades no Centro você gosta?

Gosto.

Gostava de fazer alguma coisa diferente?

Não sei o que dizer, não sei o que seja.

Diga qualquer coisa que gostasse, que lhe venha à cabeça que gostasse de fazer aqui.

Não sei o que seja. Gostar de fazer, gosto de muita coisa, sei lá do quê.

Eu já sei que você gosta muito de jogar aqui os jogos de mesa, não é verdade?

Isso gosto. Entretém a gente.

E então, gostava de fazer assim outra coisa qualquer sem ser os jogos de mesa e ver televisão ali?

Eu jogo os jogos do dominó, jogos da sueca, às cartas.

E quer continuar a fazer isso?

Não, para quê? Agora estou velho. (risos)

Não gostava de fazer nada diferente? Não tem assim nenhuma sugestão para alguma actividade?

Não. Agora é só comer, dormir e passear. (risos)

Onde é que você gostava de ir passear?

Ao pé da porta, dar uma volta.

Olhe, se aqui no Centro vos levassem a ir a algum sítio, a algum passeio, você gostava de ir?

Gostava.

Onde é que você gostava de ir?

Sei lá. (risos)

Diga lá um sítio onde gostava de ir.

Não sei, gostava de ir à minha terra.

Onde é a sua terra?

Barcelos.

Mas você já está em Barcelos, está no concelho de Barcelos. Mas você morava mesmo na cidade de Barcelos?

Não, eu sou natural de Ponte de Lima.

Ponte de Lima, então é a sua terra?

A terra mais linda do mundo!

É verdade, é muito bonita. E gostava de ir lá outra vez?

Gostava de morar lá outra vez!

Em que freguesia é que morava?

Na vila.

Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?

Não. Sempre andei pelos lados de Barcelos e Ponte de Lima, a minha terra natal.

E gostava de conhecer a freguesia?

Não. As pernas já não me deixam fazer muito isso.

E conhece o espaço exterior do centro?

Não.

Mas gostava de fazer alguma actividade lá?

Não.

Entrevista nº6

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo, entretinha-se com alguma coisa?

Já vai uns cinco anos que não faço nada na terra. Eu trabalhava na terra.

Na agricultura?

Na agricultura. Eu não sei ler, nunca andei na escola, andei a servir.

Olhe na profissão que você teve, que foi na agricultura, você gostava do que fazia?

Gostava.

Gostava muito?

Gostava porque eu não tinha outro, outro...pronto, eu não sabia ler, não sabia fazer mais nada. Ensinaram-me a andar com o gado. Como moça grande tinha que fazer de tudo, a apanhar comida para oito cabeças de gado (...).

E aqui no Centro, você gosta das actividades que são feitas?

Gosto.

Já fez alguma que gostasse mais? Qual é que gostou mais de fazer?

Foi ali os bonecos, ali a pintar. (...)

Mas então você gosta dos trabalhos manuais?

Gosto, gosto muito de ver a fazer e tudo. Mas a minha saúde é que não dá.

Mas gostava de fazer alguma actividade diferente aqui?

Gostava de fazer mas começo a suar, os óculos começam-me a abafar.

Mas alguma actividade para fazer com calma, o que conseguisse fazer, o quê que gostava de fazer?

Gostava de fazer de tudo, como as outras.

Como você trabalhou na agricultura, gostava de fazer alguma coisa relacionada com a agricultura?

Sim, gostava. É que eu era a cavar terra, era a roçar mato, era carregar mato, era cavar beiras, plantar couves, feijão. Era a minha vida de servir, era assim. A minha vida de servir foi uma escravidão que eu tive.

E você como disse que não foi à escola, sente desgosto por causa disso? Gostava de ter ido?

Muito.

Se, por exemplo, agora numa actividade aqui no Centro, nós lhe ensinássemos a escrever o nome, você ia gostar de aprender isso?

Eu gostava mas agora não vale a pena. (...)

Você não gostaria de deixar uma sugestão para uma actividade diferente aqui? Não gostava de fazer alguma coisa?

Eu podia se não me afligisse mas aflijo-me. Eu aflijo-me porque não posso. (...)

Entrevista nº7

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa? Tinha algum passatempo?

Em casa era fazer o...era fazer o trabalho de casa.

As tarefas domésticas?

Sim.

Mas não tinha nenhum passatempo fora disso?

Não.

E a profissão que teve...

Era operária têxtil.

Trabalhava na fábrica, não é?

É.

E sente saudades disso? O quê que fazia lá?

Era remateira, bornideira. Fazia várias coisas.

E sente saudades desse tempo?

Estive lá muito tempo, quarenta e oito anos.

Trabalhou lá quarenta e oito anos?

Sim. Bornia, passava a ferro...fazia várias coisas.

E gosta das actividades aqui do Centro?

Não acho assim...não acho que sejam assim actividades muito...

Muito o quê?

Não sei, não posso explicar.

Acha que podia ser diferente? Que se podia fazer actividades diferentes?

Mas também há pouca gente.

Mas no seu caso, você gostava de fazer uma actividade diferente?

Gostava.

Diga-me o quê, por exemplo. O quê que gostava de fazer aqui para passar o tempo?

Certas coisas...assim...umas brincadeiras...

Que brincadeiras? Música?

Sim.

Sim? Gosta de música, de ouvir cantar?

Sim.

Você teve aqui no Domingo a ver a peça de teatro. Gostou do teatro?

Gostei.

E então, que outras coisas gostava de fazer? Por exemplo, relacionado com a profissão que teve, gostava de fazer alguma coisa que tivesse a ver com isso, para recordar?

Não, não tenho assim nada...

Por exemplo, os trabalhos manuais gosta?

Gosto.

Que tipo de trabalhos manuais é que gosta?

Fazer croché.

Croché? E ainda consegue bem fazer croché?

Agora não consigo. Fiz muitos paninhos para mim e para a minha filha. Fiz uma coberta muito bonita com quadrados grandes. Agora não consigo.

E que outro tipo de trabalhos manuais gostava de fazer, para além do croché?

Não sei.

Os tapetes, por exemplo. Gostou de fazer os tapetes?

Gostei, só que fez-me muito mal à vista.

Por exemplo, como disse que em casa ocupava o tempo com as tarefas domésticas, gostava de participar em alguma coisa que tivesse a ver com isso?

Ajudei a fazer limpeza na igreja, numa igreja nova. Ajudei ainda uns anitos na limpeza. Eu e outras também: éramos dez. Era à quarta-feira, uma vez por semana.

Eu ouvi dizer que você fez parte de um grupo coral, não foi? Então é porque gosta de cantar, gosta dessas coisas de cantar, dançar, essas coisas assim...gosta?

Gosto.

Então gosta das coisas da igreja, de cantar?

Sim.

E então, em relação às tarefas domésticas, gostava de participar em alguma coisa aqui? Se pudesse ajudar...

Se pudesse, gostava. E fiz...fizemos peças de bordar, cozinhar, era para o que ganhássemos para a igreja.

Conhece o espaço exterior do centro?

Não.

Mas gostava de fazer alguma actividade lá fora?

Caminhar para apanhar um pouco de sol, para espairecer e não estar sempre fechada aqui dentro.

Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?

Sim, conheço. Tenho família aqui.

Entrevista nº8

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa?

O meu tempo em casa punha-me cá fora. Não fazia nada. Entretinha-me com os amigos, jogar às cartas, ao dominó... ficava com a minha irmã...

Tinha algum passatempo?

Era com os amigos. Entretinha-me com o dominó, damos, as cartas, lia o jornal no café...era isso...

Qual foi a sua profissão?

Fiandeiro. Trabalhava numa fábrica de fiação: era fazer fio, fio grosso.

E gostava do que fazia?

Gostava. Estive quarenta anos a trabalhar na fábrica.

Gosta das actividades realizadas aqui no Centro?

Gosto.

Em que actividades participou?

Não participei em nenhuma mas gostei das que foram realizadas.

Gostava de participar em alguma actividade?

A actividade que eu gostava era o futebol e gostava, também, daquilo que trabalhava, mais nada.

Aqui no Centro, gostava de fazer alguma coisa?

Só se fosse para a cozinha cozinhar.

Disse que jogava aqueles jogos de mesa. Gostava de fazer isso aqui?

Gostava.

Conhece o espaço exterior aqui do Centro?

Conheço pouco.

Gostava de fazer alguma actividade no exterior?

Gostava de andar lá por fora mas por causa da perna ando com dificuldade.

Conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?

Não conhecia isto, para ser sincero. Conheço a igreja, pouco mais. Nem sabia que isto era em S. Veríssimo.

Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?

Só se fosse para a beira do rio, ver a paisagem do rio.

Entrevista nº9

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa?

Como é que ocupava?

Sim, o quê que fazia em casa?

Fazia o arranjo da casa, varrer, limpar e tenho terreiros, tenho um bocado de quintal onde tem muitas árvores. E o resto, sentava-me a coser. Sabe o que é coser? Costurar. Eu era costureira. Agora já nem trabalho nem deixo de trabalhar. A minha filha veio aqui e levou a máquina de a gente coser.

E tinha algum passatempo, além da costura?

Bem, não. O passatempo era quando fosse passear.

E gostava de passear?

Ai gostava, gostava, mas enquanto se criou filhos não dava para isso. A menina, não sei se é menina única ou se não é, mas a vida dantes era muito atrasada, não é? Só não era atrasada em certas coisas, em ser malcriadas. Também havia lá umas que eram umas malcriadonas ao máximo mas de resto havia gente muito boa (...).

E a profissão que teve, gostava do que fazia?

Gostava, gostava, se não, não estava tantos anos. Pequei aqui uma freguesa com o marido na terça-feira e veio-me visitar.

E não sente saudades desse tempo, do trabalho que fazia?

Tenho. Gosto, gostava. Fiz os vestidos de noiva para as minhas duas noras, para a outra não. Para as duas fiz ao meu gosto e ainda fui escolher com elas à loja e o meu filho (...).

E não gostava de continuar agora a costurar?

Gostava mas já não tenho a mão tão certa, está a compreender? E os olhos, também não vejo tão bem e dantes via. Que eu tenho uns de ver ao perto. Mas assim, qualquer coisa para talhar ainda talhava. (...)

E gosta das actividades que são feitas aqui no Centro?

Gosto. Não vou dizer que não gosto, gosto. (...)

E em que actividades é que participou aqui no Centro?

Em nenhuma.

Não participou em nenhuma actividade?

Não, não, nunca fui

Mas porquê que nunca quis participar?

Eu não digo que não queira, se for mais ou menos daquilo que sei.

Então em que actividades gostava de participar aqui?

Não sei. O quê que vocês vão fazer?

Mas dê uma opinião. Se você der uma opinião, uma sugestão, nós podemos fazer.

Não sei. Depende do que querem fazer.

Você dê uma opinião, diga uma coisa que gostava. Seja sincera e diga uma coisa que gostava e nós podemos fazer durante o ano e assim participa. Pode dizer, o quê que gostava?

Sei lá. Gosto de tanto de brincar. Para a semana vou ter uma festa e ando a pensar.

Gosta de festas, de música, de teatro?

Gosto de música. Olhe, eu estava sempre a cantar, “Oh rapariga, tu um dia ainda vais ficar rouca”. É melhor não pensar nisto.

Mas gosta de música, de teatro, de dança. Gosta dessas coisas?

Gosto, gosto. Agora não vou porque não posso, se não ia.

Mas gosta de assistir?

Gosto.

E de passear, gostava de dar um passeio?

Gosto. Cada vez melhor.

Gostava de dar um passeio, se aqui o Centro vos permitisse dar um passeio?

Mas aqui também não fazem.

E conhece bem aqui a freguesia de S. Veríssimo?

Se conheço?

Se conhece bem os sítios...

Mais ou menos. Tinha até uma amiga minha de S. Veríssimo (...)

E gostava de visitar algum sítio aqui na freguesia?

Gostava.

Que tivesse curiosidade?

Ai, gostava.

Que sítio é que gostava?

Onde for mais bonito. Nem só o bonito é que...não é? Eu estou a dizer a verdade, não estou? (...). S. Veríssimo já andei muito, agora já não conheço muitas pessoas que conhecia. (...)

Então não há nenhum sítio especial que gostasse de visitar em S. Veríssimo? Já que gosta tanto de passeios.

Gosto. E dantes gostava. Uma vez fui à Senhora da Saúde, não sei se já ouviu falar, em Fralães, conhece? O meu padrinho era mesmo lá do centro da igreja, perto dali e a minha mãe também foi lá criada com eles e assim. Uma vez fomos lá à festa e fui eu, a minha irmã e a minha mãe. Depois a minha mãe veio embora e quis que nós ficássemos (...).

E aqui no Centro, conhece bem o espaço exterior?

Não, não conheço.

Não costuma passear, dar uma voltinha lá por fora?

Não. Sozinha não sei o que me parece. Mas também quando ando canso-me um bocado das pernas, de andar a pé eu estou a dizer tudo, não estou? Tenho este joelho, caí em Fátima. Nossa senhora...diz assim o meu filho: “Nem a Senhora lhe valeu”. Está a ficar melhor mas olhe que deu muito que fazer. Tive que fazer fisioterapia, estive uma semana no hospital.

Então. Gostava de deixar alguma sugestão para alguma actividade que gostasse de fazer?

Oh menina, veja lá o que quiser, diga a sua opinião. Digo-lhe que de costura sabia e cortar.

Agora os dedos já não... (...)

Sabe ler e escrever?

Sei ler mas não é assim tão...há palavras meias francesas mas isso...só fiz uma terceira classe.

E continua a ler livros, revistas?

Olhe, tenho lido S. Francisco, Santa Maria Madalena (...).

E gosta de cinema?

Gosto.

E que filmes costumava ver quando era mais nova?

Os melhores.

Os filmes portugueses?

Sim.

A “Aldeia da roupa branca”...

Sim (...)

Entrevista nº10

Antes de vir para o Centro, como é que ocupava o seu tempo em casa?

A trabalhar. Eu sabia de costura, bordados. Agora nem faço nada. As máquinas já foram meias dadas até. Tinha dias máquinas de costura, uma de bordar e outra de costurar pontos, para pregar rendas e outra. Olhe, foi tudo, dei tudo. E não tinha casa para deixar fechada nem nada.

Então, pronto, ficou tudo numa minha irmã. É assim!

E tinha, para além disso, algum passatempo?

O meu passatempo era a trabalhar.

E trabalhava no quê?

Em trabalhos, em bordados.

E na costura também, não era?

Também.

E gostava disso tudo, gostava de fazer?

Por acaso gostava. Bordar era a minha paixão!

O quê que costumava bordar?

Ai, muita coisa. Até tenho aí algumas.

Mas faziam-lhe muitas encomendas?

Fiz muitos enxovais e bordei toalhas para a igreja e tudo mas agora não posso. Agora não bordo. Agora já digo que nada.

Mas é por causa da vista?

Pois, não vejo.

Mas as mãos ainda estão boas?

Esta ainda trabalham...é assim.

E gosta das actividades aqui do Centro?

Por agora gosto, que remédio! (...)

Em que actividades é que já participou aqui no Centro?

Estive lá a trabalhar. Aqueles pontinhos que tinham de volta daquelas coisas pequenas era eu que os fazia.

Foi nos trabalhos manuais que trabalhou?

Sim.

E gosta de fazer trabalhos manuais?

Gostava. Agora não sei, agora não vejo.

Mas que tipo de trabalhos manuais é que gosta?

Aqueles ponticos à volta. Aqueles pontinhos que têm à volta das coisas, daqueles porta-moedas, naquelas pecinhas pequenas. Isso era o que eu fazia lá.

E gostava de fazer outras actividades?

Agora não.

Mas quando tiver os óculos?

Agora já nunca mais tenho grande vista. Não, que os anos pesam, o que julga?! (...)

Olhe, e não gosta, por exemplo, de música, de teatro.

Se forem umas coisas bonitas...eu tenho aqui a televisão e espreito para elas.

Mas se, por exemplo, fizesse ali uma actividade na sala de convívio relacionada com música...

Estive lá à “trasado” uma coisa bonita que eu gostei. Ouvi a tocar e disse: “Ah, a televisão está a dar coisas bonitas”. Espreitei assim um bocado e comecei a ver umas concertinas, fui ver e era uma carreira de concertinas a tocar. Mas que bem elas tocavam! Tenho de as ouvir.

Ah, então gosta!

Gosto.

E de peças de teatro, gosta de assistir?

Eu sei lá sobre os teatros.

Mas aqui, por exemplo, se viesse um grupo de teatro actuar aqui no Centro...

Também gostava de ouvir. Também gosto de ouvir.

Você conhece o espaço exterior aqui do Centro, esta parte de fora?

Eu vou por ali abaixo.

Costuma dar passeios?

Vou até lá abaixo ao portão do portão saio para a estrada, vou pela estrada acima e entro outra vez no portão. Faço uma romaria.

Então gosta de passear?

Tenho que passear, se não as pernas às tantas não andam.

E conhece aqui a freguesia de S. Veríssimo?

Não conheço nada.

E não gostava de conhecer algum sítio aqui de S. Veríssimo?

Agora andar a passear a freguesia?!

Se fosse aqui com as pessoas do Centro. Se o Centro a levasse, gostava?

Passeios grandes não. Eu dou a volta que é para dar um girinho. Vou por aqui assim, vou por ali abaixo, saio pelo portão fora, venho pela estrada acima, pelo passeio, entro outra vez pelo mesmo sítio. É uma romaria!

E você disse-me há bocado que não sabia ler nem escrever. E tem desgosto disso, gostava de ter ido à escola?

Gostava mas agora não vale a pena.

Porquê que não vale?

Não vale. Oitenta e seis anos. (...)

Entrevista nº11

Antes de vir para o Centro, como ocupava o seu tempo em casa?

A trabalhar.

Trabalhava no quê?

Cozinhava, dava de comer aos animais e fazia o que eu podia.

E tinha algum passatempo, além disso?

Não, agora já não tinha. Antes disso tinha na igreja, agora já não.

Tinha na igreja? O quê que fazia na igreja?

Cantava e ensaiava.

Fazia parte de um grupo coral?

Sim. Tinha um órgão.

Tocava órgão?

Sim.

E qual foi a sua profissão?

A minha profissão foi toda a vida o campo e em casa.

E gostava do que fazia?

Tecia, costurava, fazia de tudo. Mas andei, andei até que deixei de fazer tudo para não fazer nada. Agora não faço nada.

E sente saudades desse tempo?

Ai não! Ai não sinto! Sinto e muitas.

E não gostava de fazer uma coisa dessas agora?

E poder? Se eu pudesse não era preciso mandar-me.

Olhe e você gosta das actividades que são feitas aqui no Centro?

Oh, isso é uma brincadeira para criança. Mas a gente...é o que há.

Você já participou em alguma actividade?

Não, nem estou interessada.

Não gostava de fazer algum tipo de actividade?

Não, não. Porque a minha formação não era esta. Toda a minha formação foi em ajudar (...).

Mas, por exemplo, você disse que trabalhou na agricultura, não foi? Nós estávamos a pensar fazer uns canteiros de flores, na altura, lá para Janeiro, Fevereiro...Não gostava de participar de vez em quando?

Como, se eu não me seguro?

Você não consegue andar bem a pé?

Não, só com a bengala. Ai se eu pudesse também tinha muita terrinha para me entreter. Tenho um grande quintal.

Então não gostava de fazer alguma actividade, dentro das suas possibilidades?

Não dá. Tecer não dá porque eu deixei de tecer por causa do pó do tear que me fazia mal. Por exemplo, fiar também não fio. Fazer malha também não faço porque também não sei fazer. Não tenho nada que me desperte. Sei fazer de tudo mas nada faço.

Nem a religião?

Religiosa sou na mesma.

Disse-me no outro dia que costumava ler, não era?

Costumo e leio.

O quê que costuma ler? Que tipo de livros?

Agora mandei vir a bíblia que tenho lá em casa mas não ma trouxeram. (...)

Entrevista nº12

Antes de a senhora vir para o Centro como é que ocupava o seu tempo em casa?

Oh meu deus, já estou a dizer que não fazia nada, não quero fazer nada porque eu estava na cama e não podia andar e vinham pessoas dar-me assistência, lavar-me...e lavar-me e levavam a roupa para lavar. E à noite vinham vestir-me, pôr a camisa de noite para me deitar a dormir mas

estava ali metida no quarto. Tinha uma senhora que me cozinhava, me levava a comida à cama e de resto não fazia nada.

Mas antes de lhe ter acontecido isso...

Andava a trabalhar. Andava nas casas a trabalhar.

Quando é que começou a trabalhar?

Isso não sei.

Não se lembra?

Não assentei. Não lhe posso dizer quando comecei e quando...

E gostava do que fazia, do trabalho que fazia?

Trabalhava nas limpezas. Lavava, passava a ferro...

Gosta das actividades que são feitas aqui no Centro?

Gosto.

Já participou em alguma?

Não.

Já esteve aqui a assistir à peça de teatro, já esteve aqui com as crianças...

Eu agora, da maneira que estou, com crianças já não tenho jeito. Isso era quando era mais nova, agora...

Diga-me que outro tipo de actividades gostava de fazer aqui?

Aqui gostava de trabalhar.

Gostava de trabalhar? E em quê que gostava de trabalhar?

Em qualquer coisa.

Gostava de fazer os trabalhos manuais, por exemplo? Ajudar ali as senhoras a fazer os trabalhos manuais?

Esses trabalhos...para isso não tenho jeito. Não fazer pinturas nem desenhos que eu não tenho jeito para essas coisas.

Então diga lá outras coisas que gostasse de fazer?

Oh, eu sei lá. Eu já estou cansada. Eu sei lá. Eu gostava era de andar, de andar para a frente. Era o que eu queria era andar.

Você tinha dito que gostava que lhe ensinássemos a escrever o seu nome. Gostava que lhe ensinássemos a fazer isso?

Gostava (...).

Você conhece esta parte exterior do Centro?

Não.

E conhece a freguesia de S. Veríssimo?

Conheço.

Conhece muito bem? E há algum sítio que gostasse de visitar aqui em S. Veríssimo?

(...) eu ia de Arcozelo para Manhente e passava por S. Veríssimo, tinha de passar por S.

Veríssimo mas não andei a ver assim nenhum sítio.

E tem curiosidade?

Não.

Então não quer deixar nenhuma sugestão para alguma actividade que gostasse de fazer?

Não.

(...)

Entrevista nº13

Você antes de vir aqui para o Centro como é que ocupava o seu tempo em casa?

Andava a passear no campo, sempre a passear. E mais nada.

Que profissão é que teve. Você foi pedreiro, não era?

Era.

E você gostava do que fazia?

Gostava.

O quê que você fazia?

Era trolha, pedreiro. Fazia pedra, fazia tudo.

E tem saudades desse tempo?

Tenho, tenho.

Foi à escola? Você sabe ler e escrever?

Fui. Pouco tempo.

E ainda agora, você lê bem e sabe escrever o seu nome?

Sei.

E aqui, gosta das actividades do Centro?

Gosto.

Em quais é que você já participou?

Nenhuma.

Nenhuma? Eu já o vi aqui a trabalhar nos trabalhos manuais...

Mas não foi em mais nada.

E gostava de fazer alguma actividade diferente?

Gostava.

E o quê que gostava de fazer?

Não sei.

Diga alguma que gostasse de fazer...

Não sei.

Não sabe? Então não há nenhuma que gostasse?

É o dominó e as cartas.

Então você gosta do dominó e de jogar às cartas, é?

Eu não sei. Gostava mas não sei.

Você conhece o espaço cá de fora do Centro?

Conheço.

Costuma passear ali fora?

Dou passeios.

E gostava de fazer alguma actividade lá fora?

Gostava.

E o quê que gostava de fazer lá fora?

Nada.

Conhece aqui a freguesia de S. Veríssimo?

É bonita.

Já conhecia?

É bonita.

E há aqui algum sítio que você gostasse de visitar?

Não.

Entrevista nº14

Antes de vir para o Centro como é que ocupava o seu tempo em casa?

Trabalhava. Ia ao jornal, com a sachola trabalhar para a terra e ganhava um dinheirão. Os jornais lá na terra pagam-se muito bem, muito bem, muito bem. E quando não fosse ao jornal trabalhava em casa na louça. Fazia o meu serviço de casa, ia buscar uns molhinhos de lenha para dar dinheiro para comer e para cozinhar em casa. (...)

E além disso, tinha outro passatempo?

Não, senhor.

Você nunca foi à escola?

Saí de casa muitas vezes mas não aparecia na escola (...).

Então você chegou a ir à escola?

Cheguei mas não cheguei a fazer o meu nome.

Não aprendeu nenhuma letra?

Naquele tempo havia muita fome e o que eu queria era um pedacinho de pão mas não me importava de trabalhar para comer um pedaço de pão e beber um copo de vinho. Em vez de água era vinho.

E não ficou triste por não ter ido à escola, por não ter aproveitado esse tempo?

Não, senhor.

Não? Porquê?

Não, não fiquei triste. Os meus filhos fizeram todos as classes. O mais novo é que fiz o exame de quarta e hoje é o dos que sabe melhor, dos seis. (...)

Conte lá um bocadinho o quê que você fazia na sua profissão.

Fazia louça. Fazia louça a barro, à mão, fazia limpeza, ia ao jornal, para as casas fazer limpeza e davam-me muito dinheiro e carregavam-me de pão, vinho, batatas, feijão, o que calhava (...).

Fale-me aqui das actividades do Centro. Você gosta?

Muito. Gosto.

(...)

Das actividades, você já esteve ali na mesa a trabalhar, não foi? Do quê que gostou de fazer?

Sim, muitas vezes. Gostava de cortar fitas com a tesoura, gostava de pintar vasos e gostava de escrever com os lápis. O que eu partia era os lápis todos. Eu queria espetá-los e não via, espetava os lápis e partia-os.

Mas gostava de fazer mais alguma coisa ali?

Gostava, se eu visse mas eu não via. Fazia aquilo que podia. Gostava de fazer aquilo que podia: pintar vasos, cortar fitas (...)

Você no outro dia quanto esteve a falar comigo disse que gostava de música, de dança...

Eu gosto muito de ouvir música e gosto muito de ouvir dançar, de ver a dançar mas eu não sei dançar mas tenho quatro raparigas que não sei qual delas é a que dança mais (...)

Diga-me então uma actividade que gostasse de fazer aqui.

Aqui gostava de pintar louça, de pintar vasos e cortar fitas.

Não queria fazer outra coisa diferente?

Se eu soubesse, fazia qualquer coisa mas não lhe posso dizer o que é porque ainda não vi o serviço. (...)

Você gosta de passear.

Passear gosto e também gosto de cantar, se começar a cantar também (...).

Você conhece bem a freguesia de S. Veríssimo?

Não conheço nada. Só conheço a casa do meu irmão Manel e conheço a casa do meu António, do meu irmão António.

E você gostava de conhecer algum sítio aqui em S. Veríssimo?

Conheço a igreja. Já lá fui muitas vezes à missa (...).

E aqui no centro, lá fora, tem o jardim. Gostava de fazer alguma actividade lá fora no jardim?

A não ser que arrancasse ervas ou se eu pudesse pegar na sachola (...). Eu gostei sempre de trabalhar na terra (...)

Entrevista nº15

Antes de vir para o Centro como ocupava o seu tempo em casa?

A trabalhar.

Fazia o quê?

Tinha um pequeno quintal. Fazia o quintal, olhava por uns bichos, criava uns frangos, umas galinhas. E era com isso que eu passava o tempo.

Mas tinha outro tipo de passatempos, além desse?

Eu cheguei a tecer, a fazer passadeiras e mantas mas já tinha sido há mais tempo, já tinha passado muito tempo.

A profissão que teve foi na agricultura. E gostava do que fazia?

Gostava.

Sente saudades disso?

Sinto. Quem me dera poder.

Mas, por exemplo, se fosse agora plantar umas flores... não gostava de fazer isso?

Gostava mas não posso porque as minhas pernas não andam e não posso fazer (...)

E as actividades aqui do Centro, você gosta?

Gosto.

Em quais é que já participou?

Eu já fiz para aí umas coisas em papel e assim. Cheguei a fazer mas agora a vista não me ajuda muito e não tenho feito.

Então fez trabalhos manuais ali na mesa, não foi? Então gosta de fazer trabalhos manuais?

Gostava de fazer, se visse bem mas vejo mal. É que é pior.

Em que outro tipo de actividades é que gostava de participar aqui no Centro?

Não sei. Eu não posso fazer muito nem posso fazer nada.

Mas olhe, dentro das suas possibilidades, gostava de fazer alguma coisa diferente?

Se eu pudesse...

O quê que gostava de fazer?

Não sei.

Já falou nos trabalhos manuais. Você como trabalhou na agricultura, por exemplo, se fizessemos aqui uns canteiros de flores, para plantar flores... gostava também de tratar disso?

Se eu pudesse andar tratava.

Nós levávamo-la até lá e com as suas mãos que ainda estão boas, conseguia fazer alguma coisa. Gostava?

Gostava.

Conhece o espaço de fora daqui do Centro, este espaço exterior?

Não conheço. Conheço agora por ver porque eu não sabia o que isto era.

Gostava de fazer alguma actividade lá fora?

Se eu pudesse.

O quê que gostava de fazer, dentro das suas possibilidades?

Olhe não lhe posso explicar porque custa-me a falar mas aquilo que eu pudesse fazer, fazia.

Conhece aqui a freguesia de S. Veríssimo?

Não. Conheço agora por estar aqui, porque senão...não conheço.

E tinha curiosidade em conhecer algum sítio aqui de S. Veríssimo?

Nunca conheci e nem sabia que aqui era a freguesia de S. Veríssimo.

Mas sente curiosidade em conhecer algum sítio aqui? Gostava de ir ver algum sítio?

Gostava.

O quê que gostava?

Gostava de ver assim umas coisas que...pudesse fazer alguma coisa também mas...fazer alguma coisa é mais ruim.

Mas gostava de visitar algum sítio? Por exemplo, a igreja...

A igreja gostava. Não conheço porque não posso andar senão ia ver. Gosto muito de ver igrejas e tudo. Gosto de ver tudo mas principalmente igrejas gosto de ver.

Costumava ir à missa?

Eu saía sempre. Os meus filhos iam todo à missa e tudo... ajudavam a eucaristia e faziam tudo o que fosse preciso.

Então gosta das coisas religiosas?

Gosto.

Então gostava de passear, de conhecer igrejas...

E passei muitas igrejas e muita coisa. O que a gente não andando, não podendo andar...

(...)

Apêndice 3

Inquérito por questionário a um dos elementos do público-alvo para o diagnóstico de necessidades/interesses

1. Antes de vir para o Centro ocupava o seu tempo em casa?

Sim

Não

2. Se sim, com o quê?

a) Tratar do jardim

b) Tarefas domésticas

c) Ver televisão

d) Ler

e) Estar com a família/amigos

2.1. Gostava de continuar a fazer essas actividades aqui no Centro?

Sim

Não

3. Sabe ler e escrever?

Sim

Não

3.1. Se não, gostaria de aprender?

Sim

Não

4. Gosta das actividades que são feitas aqui no Centro?

Sim

Não

5. Há outras actividades que gostasse de fazer?

Sim

Não

5.1. Se sim, quais?

a) Jogos de mesa

b) Passeios

c) Cinema

d) Teatro

e) Música/Dança

- f) Cozinhar
- g) Rezar
- h) Jardinar
- i) Pintura
- j) Desenho
- k) Ler
- l) Encontros com a família
- m) Encontros com crianças

6. Conhece o espaço exterior aqui do Centro?

Sim Não

6.1. Gostava de fazer alguma actividade nesse espaço?

Sim Não

6.1.1. Se sim, que tipo de actividade?

- a) Passeios
- b) Jogos temáticos
- c) Música/Dança
- d) Jardinar

7. Conhece a freguesia de S. Veríssimo?

Sim Não

7.1. Há algum sítio que gostasse de visitar aqui na freguesia?

Sim Não

7.1.1. Se sim, que sítios gostava de conhecer?

- a) Igreja
- b) Junta de Freguesia
- c) Rio

Apêndice 4

Resultado do inquérito por questionário a um dos utentes para o diagnóstico de necessidades/interesses

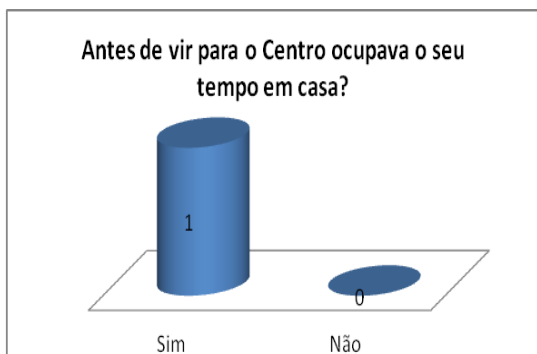


Gráfico 25



Gráfico 26

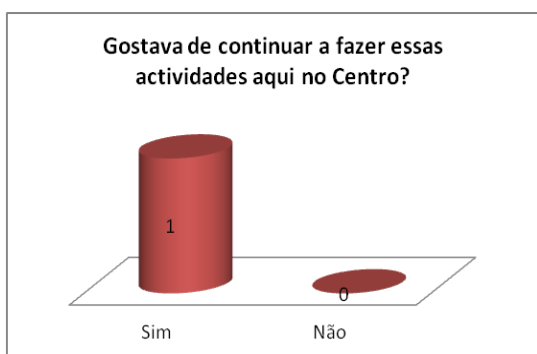


Gráfico 27

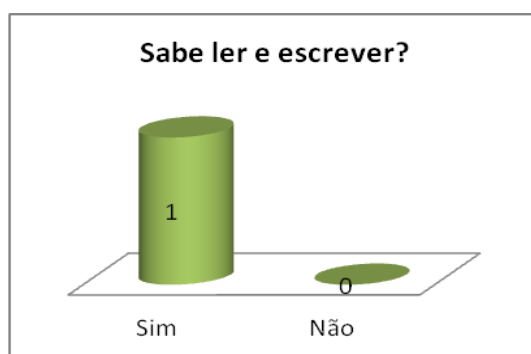


Gráfico 28

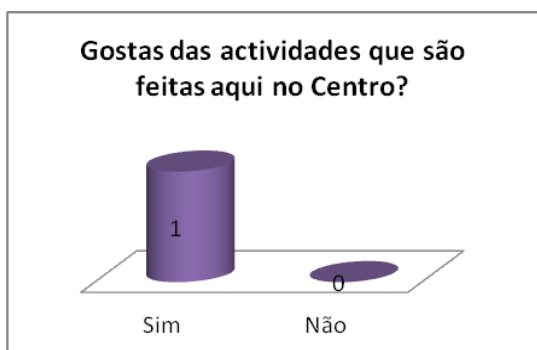


Gráfico 29

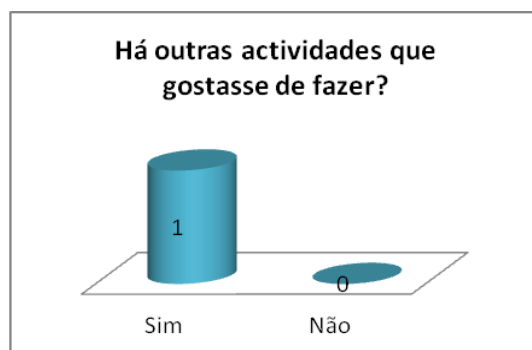


Gráfico 30

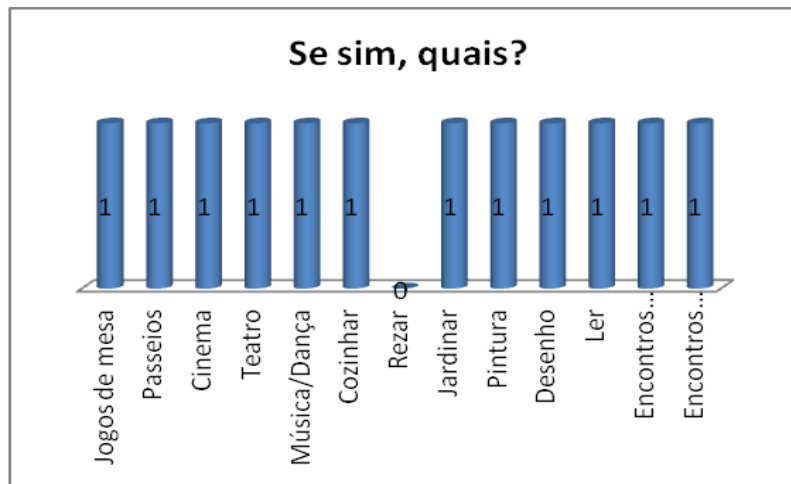


Gráfico 31

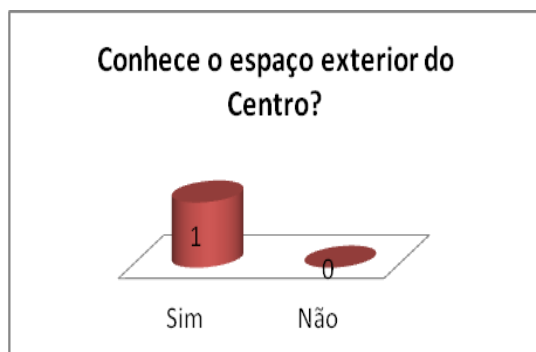


Gráfico 32

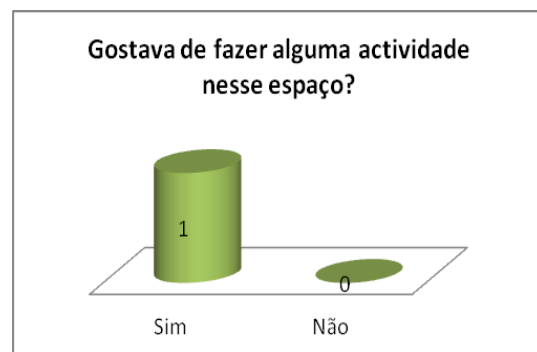


Gráfico 33



Gráfico 34

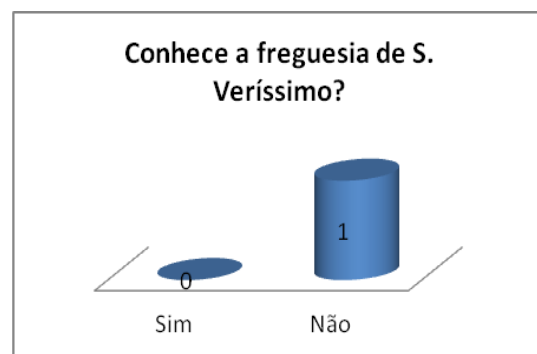


Gráfico 35



Gráfico 36

Apêndice 5

Cronograma das actividades desenvolvidas

	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
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									
Actividade 20									
Actividade 21									
Actividade 22									
Actividade 23									

Apêndice 6

Registo fotográfico das actividades de Animação lúdico-cultural

TRABALHOS MANUAIS



SESSÕES DE CINEMA



COMEMORAÇÃO DE DATAS FESTIVAS



CULINÁRIA – CONFEÇÃO DA ALETRIA



ENCONTRO INTERGERACIONAL NO NATAL



EXPRESSÃO DRAMÁTICA – ENCENAÇÃO MUSICAL



ENCONTRO INTERGERACIONAL NOS REIS



CULINÁRIA- CONFEÇÃO DO PÃO-DE-LÓ



PASSEIOS CULTURAIS E RELIGIOSOS – VISITA À FESTA DAS CRUZES



EXPRESSÃO DRAMÁTICA – PEÇA DE TEATRO “A SALOIA”



PASSEIOS CULTURAIS E RELIGIOSOS – VISITA AO SANTUÁRIO DO BOM JESUS DE BRAGA



PASSEIOS CULTURAIS E RELIGIOSOS – VISITA À FEIRA DE SOLIDARIEDADE



Apêndice 7

Registo fotográfico das actividades de Animação cognitiva

JOGO DAS DIFERENÇAS



CONSTRUÇÃO DE PUZZLES



JOGO DO DOMINÓ



JOGO DE ADIVINHAÇÃO



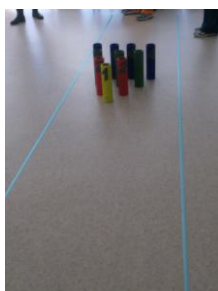
Apêndice 8

Registo fotográfico das actividades de Animação motora

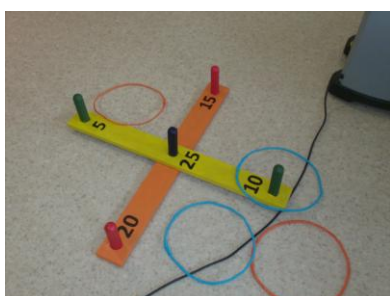
JOGO DO BOCCIA



JOGO DE BOWLING



JOGO DAS ARGOLAS



CAMINHADAS



Apêndice 9

Registo fotográfico das Sessões de alfabetização



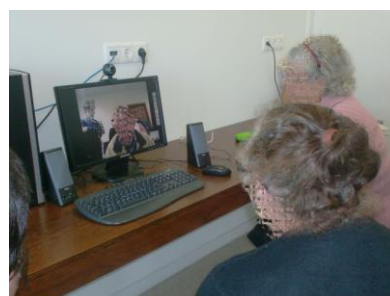
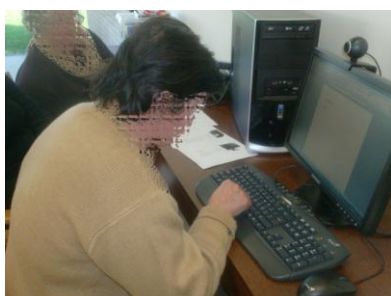
Apêndice 10

Registo fotográfico das actividades de Educação cívica

ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – “A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS”



SABERES MODERNOS



Apêndice 11

Questionários de avaliação intermédia das actividades

Inquérito por questionário aos utentes de Lar e Centro de Dia do CSSSV

Animação lúdico-cultural

Datas festivas – S. Martinho, Natal e Reis

1. Gostou de comemorar as datas festivas?

Nada

Pouco

Muito

1.1 Achou as comemorações divertidas?

Sim

Não

1.2 Que outras datas festivas gostaria de comemorar?

Carnaval

Páscoa

Santos Populares

Inquérito por questionário aos utentes de Lar e Centro de Dia do CSSSV

Animação lúdico-cultural

Sessões de cinema

1. Tem gostado das sessões de cinema?

Nada

Pouco

Muito

1.1 Tem achado os filmes divertidos?

Pouco

Muito

1.2 Gostaria de continuar a ver filmes antigos portugueses?

Sim

Não

Inquérito por questionário aos utentes de Lar e Centro de Dia do CSSSV

Animação Motora

1. Tem gostado das actividades físicas e desportivas realizadas?

Nada

Pouco

Muito

1.1 Como tem achado as actividades?

Fáceis

Razoáveis

Difíceis

Animação Cognitiva

Jogos de estimulação

1. Tem gostado dos jogos realizados?

Nada

Pouco

Muito

1.1 O que tem achado dos jogos?

Fáceis

Razoáveis

Dífceis

1.2 E acha que são divertidos?

Sim

Não

Inquérito por questionário aos utentes de Lar e Centro de Dia do CSSSV

Educação cívica

Acção de sensibilização sobre Alimentação Saudável “A Importância dos Alimentos”

1. Gostou da sessão sobre a alimentação?

Nada

Pouco

Muito

1.1 Achou que a sessão foi importante?

Sim

Não

Inquérito por questionário aos utentes de Lar e Centro de Dia do CSSSV

Alfabetização

1. Tem gostado das sessões de alfabetização?

Nada

Pouco

Muito

1.1 Sente alguma evolução na sua aprendizagem?

Pouca

Razoável

Muita

Apêndice 12

Questionário de avaliação final do estágio

Questionário de avaliação final das actividades

- 1. Considera que as actividades promovidas ao longo do estágio ajudaram na satisfação das suas necessidades e interesses?**

Nada Pouco Muito

- 2. Considera que o desenvolvimento das actividades contribuiu para a promoção de um envelhecimento mais activo?**

Nada Pouco Muito

- 3. Existiu alguma actividade que não tivesse sido do seu agrado?**

Sim Não

- 3.1. Se sim, qual?**

- 4. A estagiária demonstrou empenho e motivação na concretização das actividades propostas?**

Nada Pouco Muito

- 5. Acha que a estagiária prestou o apoio necessário na execução das actividades?**

Nada Pouco Muito