



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Vânia Micaela Neto de Freitas Santos

“Envelhecimento Ativo é... Rejuvenescimento”

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação

Área de Especialização em Educação de Adultos e
Intervenção Comunitária

Trabalho realizado sob a orientação da

Professora Doutora Maria Conceição Antunes

outubro de 2015

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA RELATÓRIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura:_____

Agradecimentos

Ao longo deste percurso que foi este estágio muitas foram as pessoas que contribuíram para que o mesmo fosse feliz, eficaz e conseguisse atingir os intentos a que se propunha. Tenho que destacar aqui o apreço e disponibilidade demonstrados pela Dra. Ilda, a minha Acompanhante de Estágio na instituição de acolhimento. A ela agradeço todas as ajudas disponibilizadas, desde conselhos, palavras, a material que auxiliou esta investigação... Foi, sem dúvida, um contributo bastante importante e que é impossível esquecer.

Quero agradecer, como não pode deixar de ser, ao meus pais, que tanto ouviram falar deste projeto e, quando preciso foi, também “estiveram lá” com uma ajuda “aqui e ali” na preparação de algumas atividades. Ajuda essa muito preciosa e de valor inqualificável pelo esforço que, por vezes, exigia. Aos meus pais agradeço por me ouvirem e aconselharem e pelo trabalho que em algumas alturas lhes dei para conseguir fazer tudo quanto tinha em mente. São, indiscutivelmente, o grande pilar que alicerça as minhas convicções, crenças, desejos, anseios, enfim, são os meus pilares.

Não posso não referir o grupo de Sêniores que participou deste projeto e não posso não agradecer todo o empenho que sempre demonstraram em concretizar todas as atividades, bem como todo o carinho e apreço que me transmitiram. Considero-me uma privilegiada pelo grupo de Sêniores que tive como público-alvo e, apesar de poucos, penso que valeram por muitos, tendo em conta todo o esforço e dedicação que sempre manifestaram ao longo destes meses de intervenção. E, por vezes, fazia frio, estava mau tempo, mas eles estavam lá na mesma, diziam eles que merecia o esforço. Definitivamente, não há palavras que descrevam a gratidão que tenho por estas pessoas por ouvir e sentir palavras e atitudes como estas. Ao meu grupo de Sêniores agradeço com todo o meu coração. Foram e são magníficos!

Por último, mas não menos importante, agradeço a uma pessoa que apareceu no início deste percurso de estágio e, sem que eu esperasse, veio representar um papel particularmente importante na minha vida, não fosse tornar-se essa pessoa no meu namorado. O motivo pelo qual o integro neste relatório é porque, de facto, contribuiu e auxiliou em tudo aquilo que era possível neste projeto. Sempre que era preciso, ele estava sempre disponível com toda a sua vontade e dedicação. Ao Celso, namorado, companheiro e pessoa com gigante coração, agradeço com todo o amor!

“Envelhecimento Ativo é... Rejuvenescimento”

Vânia Micaela Neto de Fritas Santos

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2015

Resumo

O envelhecimento nunca deteve um caráter tão importante como no presente. Isto porque vivemos mais, logo envelhecemos mais. Então, o que acontece é que há mais tempo para viver pós-reforma, sendo que Portugal tem um envelhecimento demográfico cada vez mais substancial e preocupante. Nesse sentido, torna-se imperativo criar e proporcionar mais ocupações para esta fase da vida que é a “pós-reforma”.

Deste modo, a Animação Sociocultural como meio de promoção de um envelhecimento ativo tem adquirido um papel cada vez mais marcante na nossa sociedade, já que se assume como sendo a técnica mais adequada para se poder proporcionar boas condições de vida aos mais velhos, pois assenta em pressupostos de emancipação, desenvolvimento, interação, entre outros, que são, de facto, fundamentais no alcance da finalidade referida.

O trabalho de intervenção que se desenvolveu proporcionou um conjunto de ações de ocupação de tempos livres de um grupo de Sêniores residentes no concelho de Vizela com vista à promoção de um envelhecimento ativo. Para tal, criaram-se e implementaram-se atividades correspondentes a diversos tipos de animação, as quais colocavam o Sênior como ator e responsável do próprio processo de desenvolvimento.

O presente relatório propõe descrever, refletir e discutir a referida intervenção e os seus resultados e demonstrar a técnica da Animação Sociocultural enquanto meio ideal para promover um envelhecimento ativo.

Este trabalho mostra uma intervenção que enfatizou o desenvolvimento e consolidação de destrezas e competências do público-alvo e, nessa medida, possibilitou um tempo de utilidade e lazer, que se traduz na promoção do envelhecimento ativo.

“Envelhecimento Ativo é... Rejuvenescimento”

Vânia Micaela Neto de Fritas Santos

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2015

Abstract

Aging never had such an important feature like this. This is because we live longer, so we age more. Therefore, what happens is that there's more time to live after retirement, whereas Portugal has an aging population increasingly substantial and worrying. In this sense, it is imperative to create and provide more occupations for this stage of life that is "post-retirement".

Thus, the Sociocultural Animation as a way to promote active aging has acquired an ever increasing role in our society, as it is assumed to be the most appropriate technique to be able to provide good conditions for older life, because it is based on liberation assumptions, development, interaction, among others, that are truly essentials in achieving the desire purpose.

The intervention work that was developed provided a set of actions for occupation of free times of a seniors people who living in Vizela in order to promote active aging. To achieve this goal, were created and implemented activities corresponding to various types of animation, which placed the senior as an actor and responsible of his own development.

This internship report proposes to write, reflect and discuss this intervention and its results and demonstrate the technique of Sociocultural Animation as an ideal means to promote active aging.

This work shows an intervention that emphasizes the development and consolidation of skills of target audience and, thus, enabled a time of usefulness and pleasure, which translates in promoting active aging.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE QUADROS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
Capítulo I – Introdução	1
Capítulo II – Enquadramento Contextual	4
Caracterização da instituição.....	4
Caracterização do público-alvo	6
Diagnóstico de Necessidades/Interesses.....	7
Finalidades	9
Objetivos Gerais.....	9
Objetivos Específicos.....	10
Capítulo III – Contextualização da Temática	11
O Envelhecimento	11
Envelhecimento Ativo	15
Educação de Adultos vs. Educação Permanente	18
Animação Sociocultural.....	25
Animação de Séniores	28
O Animador	31
Capítulo IV – Enquadramento Metodológico do Estágio.....	34
Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção	34
Definição do Paradigma de Intervenção.....	34
Método e Técnicas de Intervenção.....	36
Técnicas de Investigação	38
Observação.....	38
Observação Direta.....	38

Observação Indireta	40
Inquérito por Questionário	40
Análise Documental	42
Conversas Informais	43
Técnicas de Intervenção	43
Animação	43
<i>Brainstorming</i>	44
Palestras/Conferências	45
Capítulo V – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção	47
Apresentação e discussão das atividades desenvolvidas	47
Atividades desenvolvidas na Fase de Sensibilização	47
Atividades desenvolvidas na Fase de Implementação	48
Atividades desenvolvidas na Fase de Avaliação	63
Avaliação das Atividades	64
Resultados da Avaliação Contínua das atividades	64
Apresentação e discussão dos resultados finais do projeto	70
Capítulo VI – Considerações Finais	79
a) Análise Crítica dos resultados e das suas implicações	79
b) Impacto do estágio desenvolvido	81
Capítulo VII – Referência Bibliográfica	82
Bibliografia	82
Webgrafia	83
Capítulo VIII – Apêndices	86
Apêndice I – Avaliação Inicial do Projeto	87
Apêndice II - Avaliação Intermédia do Projeto	92
Apêndice III – Avaliação Final do Projeto	95
Apêndice IV – Descrição das atividades desenvolvidas	99
Apêndice V – Algumas imagens de atividades do Projeto e produtos resultantes das mesmas	114

Índice de Quadros

Quadro 1. Caracterização do Público-alvo	6
Quadro 2. Respostas ao Inquérito Diagnóstico de Necessidades/ Interesses	7
Quadro 3. Compilação de dados produzidos pelo INE (2014a)	13
Quadro 4. “Tipos de Animação Sociocultural, atividades e objetivos”, baseado em Jacob (2008, pp. 47-111)	30
Quadro 5. Síntese da Temática “Animação Sociocultural”	32
Quadro 6. Atividades desenvolvidas na Fase de Sensibilização	47
Quadro 7. Atividades desenvolvidas na Fase de Implementação.....	48
Quadro 8. Atividades desenvolvidas na Avaliação.....	63
Quadro 9. Respostas à questão: Na Animação Cognitiva/Mental qual das atividades mais gostou?.....	67

Índice de Figuras

Fig. 1. Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas (baseado em Gabinete de Documentação e Direito Comparado, 1991)	17
Fig. 2. Educação e Formação de Adultos: finalidades	24
Fig. 3. Relações que se estabelecem na Animação Sociocultural.....	27
Fig. 4. Metodologia, Método e Técnicas utilizadas no Projeto	34
Fig. 5. Pressupostos e finalidades da Metodologia Qualitativa na Investigação	35

Índice de Gráficos

Gráfico 1. De um modo geral, as atividades desenvolvidas têm correspondido às suas expectativas?	66
Gráfico 2. Na Animação Física/Motora qual das atividades mais gostou?	67
Gráfico 3. Na Animação de Expressão Plástica qual das atividades mais gostou?	67
Gráfico 4. Gostou de ter participado deste projeto?	71
Gráfico 5. Acha que as atividades desenvolvidas contribuíram para uma boa ocupação do tempo livre?	72
Gráfico 6. Considera que aprendeu alguma coisa de novo ao longo deste projeto?	73
Gráfico 7. Durante as atividades sentiu-se integrado no grupo e sentiu que participou ativamente nas mesmas?	74
Gráfico 8. Considera que este projeto favoreceu a integração e participação no grupo e diminuiu a sensação de isolamento?	75
Gráfico 9. Gostaria que este projeto continuasse?	76
Gráfico 10. Avalie o desempenho da Estagiária que desenvolveu o projeto assinalando com um "X" a opção que achar adequada.	77

Introdução

Numa época em que a esperança média de vida é consideravelmente maior do que à altura em que começava a falar-se no termo “educação de adultos”, e a tendência é que a mesma vá aumentando, ainda que mais lentamente do que aumentou até agora e num curto espaço de tempo, o referido tema ganha, então, crescente e crucial destaque, na medida em que é na educação de adultos que reside a âncora do envelhecimento que se quer ativo. Ativo no sentido de preservar destrezas e até permitir a construção de novas, que possam, então, facilitar e melhorar as condições de vida dos seus protagonistas, que são os Sêniores.

Sendo a área de estudos do presente relatório a Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, é incontornável a abordagem às temáticas acima referidas, que são a Educação de Adultos e o Envelhecimento Ativo. E é exatamente nelas que se baseia este estágio, esta intervenção, sendo de destacar uma das bases da Educação de Adultos que é a valorização da experiência e “canalização” da mesma para o desenvolvimento de novas aprendizagens e competências. Nesse sentido, é fulcral permitir e implementar práticas que promovam um envelhecimento saudável, com autonomia, feliz e com dignidade. É nisso que este projeto se alicerça, nesta conceção de Envelhecimento Ativo, e foi nesse sentido que as atividades que serão mais à frente descritas foram desenvolvidas, tentando sempre descortinar o que de melhor os participantes tinham para dar, melhorando sempre que possível e tornando-os responsáveis pelo seu próprio progresso, conquistadores das suas próprias vitórias...

Por outra face, também houve um esforço para a tomada de consciência de que envelhecer ativamente não deve ser “um luxo”, isto é, não deve ser encarado como algo excecional, que não é para todos, já que a maioria da sociedade pensa (erradamente) que apenas quem tem possibilidades económicas de frequentar Centros de Dia, Casas de Repouso, atividades em ginásios, entre outros, é que, de facto, envelhece de forma ativa. Não, de todo! E é precisamente o que se pretende passar com este trabalho, a certeza de que todos nós podemos e devemos envelhecer com dignidade, saúde e felizes, de que estas condições são um direito de qualquer cidadão e não um privilégio. Como tal, pretendeu criar-se um projeto que fosse viável económica e logisticamente. Isto para assegurar que seria totalmente possível dar continuidade ao mesmo ou criar-se outros semelhantes no futuro, exatamente por não envolverem gastos significativos nem necessidade de disponibilidade diária de local para a sua implementação.

Este projeto desenvolveu-se numa Câmara Municipal do norte do país, tendo essa mesma instituição disponibilizado sala uma vez por semana ao longo dos seis meses de intervenção de estágio, bem como um autocarro para uma atividade de visita no exterior, sendo de destacar a total disponibilidade por parte do orientador de estágio desta instituição, quer com auxílio documental, quer com acompanhamento e aconselhamento durante toda a intervenção e também na fase inicial de avaliação de diagnóstico de necessidades.

Este relatório encontra-se dividido em oito capítulos, sendo este o que diz respeito a uma breve introdução daquilo que será analisado e discutido ao longo do trabalho.

No segundo capítulo está patente o Enquadramento Contextual do Estágio, que corresponde a uma pequena caracterização da instituição em que o estágio se efetuou, a caracterização do público-alvo deste projeto, o diagnóstico de necessidades e interesses e ainda a problemática instigada na intervenção, designadamente as finalidades e objetivos do projeto.

No terceiro capítulo faz-se um Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio, isto é, uma discussão teórica relativa ao âmbito desta intervenção e onde são abordadas questões relacionadas com o Envelhecimento, o Envelhecimento Ativo, a Educação de Adultos versus a Educação Permanente, a Animação Sociocultural e mais concretamente também a Animação de Sêniors e ainda o Animador, o seu papel e importância.

O quarto capítulo respeita ao Enquadramento Metodológico do Estágio, onde é feita uma apresentação e fundamentação da metodologia utilizada para a intervenção. Aqui é descrita, então, a metodologia qualitativa, na qual se centra o presente projeto, bem como o paradigma de intervenção, que é o Paradigma Sócio-crítico. É descrito o método utilizado, que é o da investigação-ação participativa, onde se esmiuça também as técnicas de recolha de dados e de intervenção levadas a cabo.

No quinto capítulo faz-se a Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção, em que se faz, portanto, uma apresentação e discussão dos resultados obtidos através da avaliação, quer contínua (que foi feito ao longo do projeto), quer final do projeto.

O sexto capítulo é destinado às Considerações Finais, nomeadamente à análise crítica e impacto do estágio desenvolvido, tanto a nível pessoal, como académico, como profissional.

No sétimo capítulo é mencionada a referência bibliográfica da investigação e no oitavo e último capítulo estão presentes os Anexos e Apêndices.

Capítulo II

Enquadramento Contextual do Estágio

Caracterização da instituição

Esta Câmara Municipal encontra-se em funcionamento desde 1998. Tal como as restantes autarquias o seu campo de atuação é diverso, atuando em áreas distintas, tais como: Educação, Ação Social, Cultura, Ambiente, Desporto, Juventude, Proteção Civil, Turismo, Planeamento e Gestão Urbanística.

Como não é relevante aqui uma abordagem de todos os Pelouros que esta Câmara Municipal abarca, abordar-se-á apenas aquele no qual se insere este projeto, nomeadamente o da Ação Social, mais especificamente, um programa cuja intervenção recai sobre o âmbito social.

O referido programa nasce, então, da necessidade de intervir neste campo, o social, após a verificação de marcantes alterações a nível demográfico, social, económico, político e cultural. Nesse sentido, a forma de intervir em todas estas áreas é, sem dúvida, começando pela social, que, inevitavelmente, engloba todas as outras. O veloz crescimento demográfico que se assinalou desde o nascimento do concelho tornou imperativa esta atuação ao nível social.

A Autarquia tem vindo a trabalhar no sentido de reunir esforços e de auxiliar a construção de uma consciência coletiva das questões sociais, que se torna fundamental no que toca à mobilização de meios e respostas, bem como no que toca ao avanço das vias de ação ao nível local.

Esta Autarquia desenvolve, então, ações ao nível da Ação Social entre as quais se destacam:

- “Equipa de Acompanhamento do Rendimento Social de Inserção”;
- Iniciativa local do “Programa Alimentar”, promovida numa fase inicial pela Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa local e, numa fase posterior, mais concretamente desde o ano 2012, coordenada pela Santa Casa da Misericórdia desta localidade.
- Atendimento e acompanhamento social e psicológico à comunidade;
- “Gabinete de Apoio ao Emigrante”;
- “Regulamento de Apoios Eventuais a Estratos Sociais Desfavorecidos”;

- “Banco Local de Voluntariado”;
- “Cartão Sénior”, a “Oficina Domiciliária”;
- “Centro de Informação Autárquico ao Consumidor”;
- “Loja Social”;
- “Gabinete de Encaminhamento de Vítimas de Violência Doméstica” criado no âmbito de um Protocolo estabelecido com a Associação Humanitária de Mulheres Empreendedoras (AHME).

Trabalho desenvolvido em parceria com entidades sediadas no concelho:

- “Comissão e Proteção de Crianças e Jovens”, que foi criada em 2001;
- Iniciativa “Rede Social”, em que a adesão a esta última se assinala no ano de 2002.

Intervenção com idosos

Com o ideal e princípio de que com a chegada da reforma o tempo disponível não deve ser menosprezado nem inutilizado, mas antes espaço para o enriquecimento e desenvolvimento pessoal e social, bem como de lazer e relaxamento, a Ação Social promove ações que visam, precisamente, contrariar esse sedentarismo e inatividade que é particularmente característico após a reforma. Nesse sentido, tem vindo a desenvolver-se cada vez mais atividades direcionadas a este público, que vão desde atividades lúdicas e recreativas, passando por passeios e convívios, bem como atividades que visam e promovem o desenvolvimento pessoal. Prova disso são ações como:

- “Espaço Internet Sénior”;
- Programa “Desporto é vida... e não tem idade”, que foi criado em 2006 com o intuito de possibilitar à população sénior a prática de exercício físico e “afastar” a tendência de se levar uma vida sedentária e abarca aulas de ginástica, de manutenção, de hidroginástica e em que todas as aulas são orientadas por um professor de Educação Física.
- Praia Sénior, em que a sua concretização se assinala durante o período da época balnear todos os anos, e centra-se na promoção do bem-estar e qualidade de vida da população com mais de 60 anos nos seus tempos livres.

Caracterização do Público-alvo

Para proceder à caracterização do público-alvo procedeu-se à realização de um Inquérito por Questionário denominado “Inquérito Diagnóstico de Necessidades¹” que foi ministrado no âmbito da iniciativa “Espaço Internet 60+” promovida pela instituição de acolhimento e preenchido pelos participantes da mesma.

A primeira parte é destinada à caracterização sociodemográfica do público, a fim de reunir dados relativos à idade, género, estado civil, número de filhos, eventuais problemas de saúde, nível de escolaridade, anterior profissão e a profissão que gostaria de ter exercido (10 questões). A segunda parte é relativa às atividades (5 questões), sendo que aqui pretendia averiguar-se que atividades o público manifestava vontade de desenvolver, e que será explicitado e analisado no *item* Diagnóstico de Necessidades/ Interesses.

No quadro seguinte destacam-se alguns aspetos que caracterizam o público-alvo:

Nº de participantes	11
Género	Masculino: 6; Feminino: 5
Idades	<60 anos: 1 pessoa; Entre 60 e 70 anos: 8 pessoas; >70 anos: 2 pessoas.
Problemas de saúde	Coluna: 3 pessoas; Colesterol: 1 pessoa; Rins: 1 pessoa; Visão: 1 pessoa; Oncológico: 1 pessoa; Ossos: 1 pessoa.
Nível de escolaridade	Não possui qualquer grau de ensino, mas sabe ler e escrever: 1 pessoa; Antiga 4. ^a classe: 8 pessoas; 6. ^o ano: 1 pessoa; 12. ^o ano (antigo Liceu): 1 pessoa.
Profissões anteriores	Mecânico: 1 pessoa; Costureira: 2 pessoas; Assistente administrativa: 1 pessoa; Pintor: 1 pessoa; Eletricista: 2 pessoas; Empregado têxtil: 1 pessoa; Tecelão: 1 pessoa; Comerciante: 1 pessoa; Empregado de balcão: 1 pessoa.

¹ Apêndice I

Profissões que desejariam ter tido	A mesma que desempenharam: 5 pessoas; Aviador: 1 pessoa; Psicóloga: 1 pessoa; Piloto de Fórmula 1: 1 pessoa; Astronauta: 1 pessoa; Jogador de futebol: 1 pessoa; Professora de História: 1 pessoa.
------------------------------------	---

Quadro 1. Caracterização do Público-alvo

Estes dados foram obtidos através da análise dos questionários, mas também através das várias conversas informais que surgiram ao longo das sessões da Formação de Informática “Espaço Internet 60+”, que frequentei e auxiliei como forma de conhecer melhor o público-alvo com quem iria trabalhar, já que se trata do mesmo, mas também para obter experiência e vivências que, sem dúvida, ser-me-iam úteis no desenvolvimento do presente projeto.

Diagnóstico de Necessidades/ Interesses

A fase de Diagnóstico de Necessidades constitui-se como uma das primeiras fase do projeto, sendo que representa a primeira fase de intervenção propriamente dita. É aqui que se tenta uma aproximação tal, designadamente do público-alvo e do contexto da intervenção, que seja possível definir a “situação-problema” sobre a qual se vai proceder em seguida (Ander-Egg, 2003). Segundo o mesmo autor, nesta fase deve investigar-se aquilo que é preciso conhecer para depois poder partir-se para a prática, isto é, deve investigar-se até se saber o que é necessário para agir, designadamente problemas, necessidades e interesses referentes ao público-alvo.

Tal como aconteceu para a caracterização do público-alvo, também o diagnóstico de necessidades e interesses foi identificado através dos resultados obtidos nas respostas dadas nos primeiros inquéritos por questionário ministrados neste projeto, que é o que se intitula “Inquérito Diagnóstico de Necessidades”, como foi mencionado acima, bem como algumas conversas informais, que vieram consolidar e permitir uma melhor compreensão das necessidades sentidas pelos participantes e também os seus gostos e interesses pessoais.

Já participou em outras atividades promovidas pela Câmara Municipal?	Sim: 4 pessoas (2 pessoas frequentaram uma Formação de Manutenção Física e 2 as outras 2 Ginástica); Não: 7 pessoas.
--	--

Já participou em atividades promovidas por outra entidade que não a Câmara?	Sim: 4 pessoas (3 pessoas frequentaram ou frequentam a Universidade Sénior e 1 pessoa frequentou o curso de teatro promovido por um Centro Social Paroquial); Não: 7 pessoas.
Que atividades gostaria de desenvolver neste Projeto?	“Passear/Viajar”: 6 pessoas; “Ler”: 5 pessoas; “Atividades Desportivas”: 5 pessoas; “Música (cantar ou tocar): 3 pessoas; “Escrever”: 2 pessoas; “Costurar/Bordar”: 2 pessoas; “Ver TV”: 2 pessoas; “Conversar”: 2 pessoas; “Bricolage”: 1 pessoa; Outros: 3 pessoas (1 colocou natação, outra ginástica e a outra informática).

Quadro 2. Respostas ao Inquérito Diagnóstico de Necessidades/ Interesses

Tendo em conta as preferências e interesses patentes nas respostas dadas aos questionários, este Projeto irá promover, então, atividades no sentido de responder a esses interesses, sendo que, portanto, irá contemplar incontornavelmente algumas visitas e passeios temáticos e com o intuito tanto lúdico como pedagógico, este último não pode nem deve ser menosprezado, antes pelo contrário, as visitas e passeios tornam-se mais apelativos e entusiasmantes se, acompanhado dos mesmos, houver uma vertente pedagógica, no fundo, se forem educativos. Também farão parte deste Projeto algumas práticas ligadas à leitura, a fim de estimular estas práticas no quotidiano dos participantes, bem como forma de (re)visitarem algumas histórias relacionadas com as suas vidas em particular, mas também com a sua cultura. De destacar é também a prática desportiva, isto é, atividades físicas e motoras, tanto por terem sido bastante assinaladas nos questionários, o que prova serem um interesse de grande parte dos participantes, mas também por representarem uma importante forma de manutenção das destrezas e capacidades físicas das pessoas e ainda por exercitarem não só o corpo, como também a mente, pois ao praticar exercício físico, ainda que moderado, as pessoas ficam mais motivadas e com força para a realização de outras tarefas e desempenham-nas com muito maior facilidade.

Atividades ligadas à música serão também incorporadas neste Projeto, já que são do interesse de algumas pessoas, mas também porque são uma ótima forma de as pessoas

interagirem, comunicarem e melhorarem a sua autoestima e motivação para o dia-a-dia. Não é segredo que a música traz boa disposição, alegria, é um ótimo meio de dinamizar outras atividades, de introduzir outro ritmo na execução de tarefas, enfim, traz, sem dúvida, múltiplos benefícios que não podem ser dispensados neste Projeto.

Inerente a todas as atividades estará a parte criativa e o estímulo da mesma, sendo que, por isso, independentemente da área em que incidirá determinada atividade, estará sempre intrínseca uma vertente criativa. Esta mesma vertente traduzir-se-á no facto de que serão os próprios participantes a criar o objeto, utensílio, instrumento, o que quer que seja necessário para a realização da atividade, de forma a desenvolver, posteriormente, a atividade fazendo uso de um objeto criado por si mesmos.

Finalidades

Para se desenvolver um projeto deve iniciar-se o mesmo pensando no seu final, isto é, determinando o mais especificamente possível o que se pretende ser o seu resultado final, sempre com abertura para alterações no mesmo (Randolph & Posner, 1992). Ainda com base nos referidos autores quanto mais específica for a finalidade do mesmo, mais eficazmente se consegue delinear a forma mais adequada de levar a cabo o projeto.

Este projeto tem como finalidade “A promoção do envelhecimento ativo e da educação e formação ao longo da vida”. Para que esta finalidade se concretize serão realizadas uma série de atividades de animação sociocultural que pressupõem determinados objetivos a atingir na implementação deste Projeto.

Quanto aos objetivos, são esclarecedoras as palavras de Randolph & Posner (*ibid.*), que definem os objetivos como sendo “(...) princípios de orientação que norteiam os esforços dos membros da equipa desenvolvidos no sentido de contribuírem para se alcançar o alvo do projecto.” (p.29) para estes autores os objetivos representam, portanto, «tarefas específicas» que visam contribuir para alcançar a finalidade última do projeto. Cada objetivo que se concretiza leva, então, à finalidade que se estabeleceu.

Os objetivos das atividades a serem implementadas são, então, os seguintes:

Objetivos Gerais

- Consciencializar para a importância de uma educação e formação ao longo da vida;

- Impulsionar a participação na sociedade de forma consciente e assertiva;
- Evitar e combater o isolamento social dos sêniores;
- Promover uma ocupação dos tempos livres que estimule e proporcione o desenvolvimento de competências e conhecimentos.

Objetivos Específicos

- Executar atividades com vista ao progresso físico e/ou motor, cognitivo e/ou mental, da expressão plástica, da expressão e comunicação, do desenvolvimento pessoal e social, lúdico e comunitário;
- Propiciar práticas culturais e a realização de ações aplicando conhecimentos da sua própria cultura de forma criativa, valorizando e “rentabilizando” as experiências anteriores para a execução de diversas oficinas, elucidando ainda para a importância daquilo que já sabem na construção de novos conhecimentos e competências;
- Desenvolver competências de reflexão e o espírito crítico face à sociedade e à própria vida;
- Proporcionar atividades lúdicas a sêniores em risco de isolamento, com base no incremento do espírito de iniciativa, que, por sua vez, apela à autonomia e à inovação, e no estabelecimento de relações interpessoais entre os participantes do projeto;
- Conceber oficinas com vista ao desenvolvimento e/ou manutenção de competências, satisfazendo necessidades e interesses do público-alvo.

Capítulo III

Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

O Envelhecimento

Para contextualizar esta temática serão seguidas as “diretrizes” e ideais da Organização Mundial de Saúde (World Health Organization) e, portanto, todas as referências a autores e todas as incursões a este tema serão feitas em conformidade com o pensamento defendido por esta Organização, por se considerar ser a entidade que melhor perspectiva esta temática, no sentido em que mais se aproxima das ideias defendidas pelo autor deste relatório.

No que respeita a terminologia, será adotado aqui o termo “séniores” e não “idosos”, por se considerar ser mais adequado ao envelhecimento, que se pretende que seja ativo e, por esse motivo, a utilização do termo “idosos” é perspectivada de uma forma mais depreciativa e não tão positiva como o termo “séniores”, que é mais associado a sabedoria, experiência e não apenas a “ter-se” idade.

A educação e formação dos mais velhos tem vindo a ganhar destaque desde há alguns anos no nosso país, mas também ao nível global, já que a esperança média de vida tem vindo a aumentar. Portanto, pode aferir-se que o fator que está diretamente relacionado com o aumento da diversidade das questões relacionadas com a animação nestas faixas etárias é o facto de a população estar cada vez mais envelhecida, fruto não só do gradual aumento da esperança média de vida, mas também da diminuição da taxa de natalidade. Neste sentido, é facto também que é francamente benéfico para todos nós poder viver-se mais anos e ver aqueles à nossa volta a viverem mais do que antigamente se vivia, quando a esperança média de vida era ainda muito reduzida e, portanto, as pessoas morriam ainda muito jovens, mas é também extremamente desafiante criar mais e mais formas de tornar esta fase da vida cada vez mais interessante, estimulante e promovendo o constante desenvolvimento da pessoa.

Segundo os Censos 2011, levados a cabo pelo Instituto Nacional de Estatística (INE, 2014), o envelhecimento demográfico é uma realidade no nosso país e tende a acentuar-se com o passar dos anos. A proporção de jovens (população com menos de 15 anos) diminuiu para 15% e a de idosos (população com 65 anos ou mais) cresceu para 19% entre os censos 2001 e 2011. A população entre os 30 e os 69 anos teve um aumento de 9% e, para idades superiores

a 69 anos, o aumento foi de 26%. Em 2011, o índice de envelhecimento² da população era de 128, isto é, por cada 100 jovens existiam 128 idosos (102 em 2001). As Estimativas de População Residente³ dos últimos anos permitem afirmar um duplo envelhecimento demográfico: aumento do número de idosos e diminuição do número de jovens e do número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (que se refere à população em idade ativa). O índice de envelhecimento foi de 136 idosos por cada 100 jovens, em 2013.

De salientar ainda que a percentagem de população em idade ativa (população dos 15 aos 64 anos) teve um decréscimo para 66% nos Censos 2011 (68% em 2001).

O índice de renovação da população em idade ativa era de aproximadamente 94, em 2011, ou seja, potencialmente, por cada 100 pessoas que abandonavam o mercado de trabalho ingressavam apenas 94. Em 2001, quando o número de pessoas a ingressar no mercado de trabalho era ainda substancialmente maior do que o número de pessoas que saía, o valor deste índice era de 143, o que anuncia um enorme agravamento entre os dois últimos censos.

Em apenas uma década, o número de pessoas em idade ativa por cada idoso (que corresponde ao índice de sustentabilidade potencial⁴, ou seja, ao quociente entre o número de pessoas com idades entre os 15 e os 64 anos e o número de pessoas com 65 ou anos ou mais) passou de 414 em 2001 para 347 em 2011. Já em 2013, por cada 100 pessoas que potencialmente abandonavam o mercado de trabalho, ingressavam apenas 86 e o número de pessoas em idade ativa por cada indivíduo 100 idosos era de 330. Segundo o exercício das Projeções de população residente 2012-2060, o índice de renovação da população em idade ativa será aproximadamente 72 em 2060 e, face ao decréscimo da população em idade ativa, a

² “Índice de envelhecimento: Relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (expressa habitualmente por 100 pessoas dos 0 aos 14 anos).” (INE, 2014b: 18)

³ “População residente: Conjunto de pessoas que, independentemente de estarem presentes ou ausentes num determinado alojamento no momento de observação, viveram no seu local de residência habitual por um período contínuo de, pelo menos, 12 meses anteriores ao momento de observação, ou que chegaram ao seu local de residência habitual durante o período correspondente aos 12 meses anteriores ao momento de observação, com a intenção de aí permanecer por um período mínimo de um ano. Notas: este conceito é utilizado no Recenseamento Geral da População (CENSO), pelo que o momento de observação se reporta ao momento censitário e é extensível às Estimativas de População Residente, cuja população de partida se reporta também ao momento censitário.” (*idem, ibidem*)

⁴ “Índice de sustentabilidade potencial: Relação entre a população em idade ativa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos (expressa habitualmente por cada pessoa com 65 ou mais anos).” (*ibid.*)

par do aumento da população idosa, o índice de sustentabilidade potencial poderá diminuir de forma acentuada, passando para 149 pessoas em idade ativa por cada 100 idosos em 2060, uma diminuição colossal em comparação com o ano 2001 e o mesmo pode afirmar-se em comparação com os anos 2011 e 2013.

Para além destes dados, existem ainda estatísticas da mesma entidade que apontam para um aumento da esperança de vida à nascença⁵ em 3 anos na última década (dados de 2011), comparativamente aos valores estimados no período 2001-2003. No triénio de 2011-2013 a esperança média de vida (mulheres e homens) era de 80 anos, sendo que no período de 2001-2003 era de 76,88 anos (menos 3 anos do que os dados mais recentes, como foi dito). Projeta-se ainda que a esperança média de vida atinja, no nosso país, o valor de 87,045 anos em 2060.

Ano	2001	2003	2011	2012	2013	2060 (projeções)
Índice						
Índice de Envelhecimento	102	-	128	-	136	-
Índice de renovação da população em idade ativa	143	-	94	-	86	72
Índice de sustentabilidade potencial	414	-	347	-	330	149
Esperança de vida à nascença	76,88		80		87,045	

Quadro 3. Compilação de dados produzidos pelo INE (2014a)

No quadro acima, que tomei a liberdade de produzir, de modo a facilitar a observação e análise dos dados, a primeira linha corresponde ao ano em que foram recolhidos aqueles dados, os que se encontram especificados em número nas seguintes linhas e colunas, sendo que

⁵ “Esperança de vida à nascença: Número médio de anos que uma pessoa à nascença pode esperar viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento.” (*ibid.*, 17)

relativamente ao ano de 2060, visto que nos encontramos ainda em 2014, é o único ano em que os valores são fruto de projeções e não de recolha de dados.

Tendo em conta os dados referidos pode concluir-se que a tendência é para que vivamos mais e para que haja cada vez menos população em vida ativa. Posto isto, é imperativo, de facto, pensar e criar mecanismos que permitam um desenvolvimento contínuo e ao longo de toda a vida, caso contrário, o futuro será um tanto ou quanto obscuro, já que se a população que entra na reforma parar, estagnar, então, em poucos anos, teremos mais pessoas “paradas” do que em atividade (seja ela qual for, profissional ou ocupacional, lúdica, recreativa, etc.) e, conseqüentemente, o progresso e avanço das nações, neste caso da nossa, fica em risco. É importante, então, que a população mais envelhecida continue a ser ativa, tanto a nível individual, para sua própria saúde e bem-estar, como também a nível social, comunitário, para que a sociedade possa desenvolver-se também, possa evoluir e desfrutar da sabedoria e experiência dos seniores, pois quem mais viveu, com certeza, tem inúmeros contributos a dar à sociedade, que vão, naturalmente, enriquecê-la.

Foi crucial, então, encontrar meios para satisfazer as necessidades deste público que são os seniores e satisfazê-las em pleno. Deste modo, surgiram algumas soluções sociais institucionalizadas, como nos diz Jacob (2008), a saber:

- O serviço de apoio domiciliário, que consiste no auxílio ao sénior em várias áreas na sua própria casa, que vão desde a alimentação, saúde, higiene, entre outros, onde as funções vão levadas a cabo quer por profissionais especializados, quer por voluntários;
- As instituições, onde se recebem e cuidam os seniores de forma permanente, no caso dos lares e também em hospitais e residências, ou apenas em tempo parcial, como acontece nos centros de dia e também em centros de convívio e universidades seniores. É de salientar aqui o papel das IPSS's (Instituições Particulares de Solidariedade Social), que se encontram em maioria no que concerne à disponibilidade de respostas sociais na terceira idade, segundo o mesmo autor.

As Nações Unidas estabeleceram os 60 anos como sendo a idade onde tem início a “velhice”. Em Portugal esta fase é considerada a partir dos 65 anos de idade. Porém, não podemos assumir uma ou outra como “regra”, isto é, a velhice é um estado que reflete a saúde, a participação e também o grau de independência da pessoa (World Health Organization, 2005)

e só tendo em conta estes fatores, chamemos-lhes assim, é que podemos afirmar ou não que alguém “entrou na velhice”. Como afirmou Gro Harlem Brundtland, Diretor-Geral da OMS em 1999, citado pela World Health Organization (*ibidem*): “O envelhecimento da população é, antes de tudo, uma história de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e económico.” (p.8) Com estas palavras, Brundtland quer transmitir que o facto de as pessoas poderem viver cada vez mais e com qualidade de vida é uma vitória, um feito que muitas nações alcançaram, onde a saúde pública assume, indiscutivelmente, um papel fulcral, pelo menos nos países desenvolvidos, pois há ainda países em que esta qualidade de vida associada à longevidade não é, de todo, possível, já que os cuidados de saúde, higiene, entre outros, são ainda extremamente rudimentares. Por outra face, as pessoas mais velhas tendem a ser “desprezadas” e isto não pode acontecer, já que as mesmas são elementares na edificação de uma sociedade saudável, justa, sustentável... (*ibidem*) São as pessoas mais velhas que detêm mais experiência do mundo e, por isso, constituem um importante recurso em sabedoria e traquejo para todos nós. É importante, então, os Governos, as organizações e a sociedade em geral valorizarem estes aspetos e podem fazê-lo essencialmente através de políticas e planos de promoção da saúde, da higiene, da participação, da interação e da segurança dos mais velhos (*ibid.*). Para elaborar estas políticas e planos é necessário integrar os próprios séniores neste processo, tendo em conta as suas necessidades, preferências, destrezas e os seus direitos.

- **Envelhecimento Ativo**

Para promover, então, um envelhecimento feliz, este deve ser um processo onde esteja sempre incorporado o conjunto de fatores mencionados, que são, uma vez mais, a saúde, a higiene, a participação, a interação e a segurança. Podemos designar, portanto, este modo de envelhecer como um “Envelhecimento Ativo”. Segundo a World Health Organization (*ibidem*) o “Envelhecimento Ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.” (p. 13) Aqui, o termo “ativo” apresenta-se como sendo uma participação efetiva no decurso da vida, ou seja, “ativo” significa um envolvimento constante e que não cessa dos mais velhos a todos os níveis que integram a participação cívica e não apenas o facto de uma pessoa mais velha encontrar-se bem física e mentalmente. Aliás, todos os séniores, mesmo aqueles com algum tipo de doença, vulnerabilidade e também aposentados podem e devem participar ativamente na sociedade. Neste sentido, torna-se pertinente trazer aqui uma frase da World

Health Organization (*ibidem*) que nos esclarece acerca do objetivo da promoção de um Envelhecimento Ativo:

“O objetivo do Envelhecimento Ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.” (OMS, p.13)

Este processo de envelhecer ativamente será tanto melhor sucedido quanto maiores forem as possibilidades presentes durante toda a vida do indivíduo e também considerando os riscos que enfrentou, bem como quanto maior for o apoio das gerações mais novas. Prova disto é o Artigo 72.º da Constituição da República (2005), referente à “Terceira Idade”, que abarca dois aspetos, em que no primeiro está patente que todos os séniores têm o direito de dispor de segurança económica e de habitação e interação quer ao nível familiar, quer ao nível da comunidade de tal forma que estas considerem a sua autonomia individual e desviem e vençam o isolamento, a solidão e o afastamento social. No segundo aspeto deste artigo, a Constituição da República afirma que a política de terceira idade abrange medidas de natureza económica, social e cultural que visam propiciar aos séniores possibilidades de realização pessoal, por via de uma participação efetiva na comunidade.

Numa análise geral podemos dizer que o envelhecimento, designadamente a vida após a reforma, deve ser perspectivado como um contínuo daquilo que foi a vida enquanto se desempenhou uma profissão e, nesse sentido, não deve existir um “rompimento” com o que já foi vivido, mas antes um fortalecimento daquilo que se experienciou, agora com outra maturidade as coisas podem ser vislumbradas e avaliadas de outra forma, de uma forma mais consciente e reflexiva, bem como das relações sociais e afetivas e ainda deve ser tempo para iniciar novas atividades e explorar novos caminhos.

Deve-se, portanto, valorizar esta fase da vida e não menosprezá-la, já que é aquando dela que se abrem novas possibilidades, novos desafios tendo em conta que a “bagagem” a esta altura da vida é muito maior e, deste modo, permite um olhar mais crítico e assertivo perante as situações.

À semelhança do que já foi avançado relativamente às “bases” para um envelhecimento que se quer ativo, é pertinente introduzir a informação de que a 14 de dezembro de 1990 a Organização das Nações Unidas decreta o dia 1 de outubro como o Dia Internacional das Pessoas Idosas, segundo a EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza, e, no seguimento do

mesmo, surgem já em 1991 os “Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas” que contemplam 5 aspetos, que são: a *independência*, nomeadamente os séniores devem ter acesso a todos os modos cruciais para viverem, como emprego, educação e habitação; a *participação*, convocando-se os mais velhos para uma cidadania ativa, onde gozem de direitos tais como o direito ao associativismo, de participar de forma ativa na sociedade e, mais importante ainda, o direito de participar na determinação de políticas a eles dirigidas; *cuidados*, designadamente possibilidade de reconhecerem o quão importante é o acesso à saúde, à segurança, à relação com a família e, em caso de institucionalização, o respeito pelos direitos humanos e pela liberdade; a *realização pessoal*, que respeita ao direito de melhorar e expandir as suas destrezas e de ser útil para a sociedade; a *dignidade*, que se refere ao respeito pelo sénior independentemente da idade que tenha, do género, da religião, limitação, etc. e ao respeito pela liberdade do mesmo perante eventual violência e abuso, tanto físico como mental.

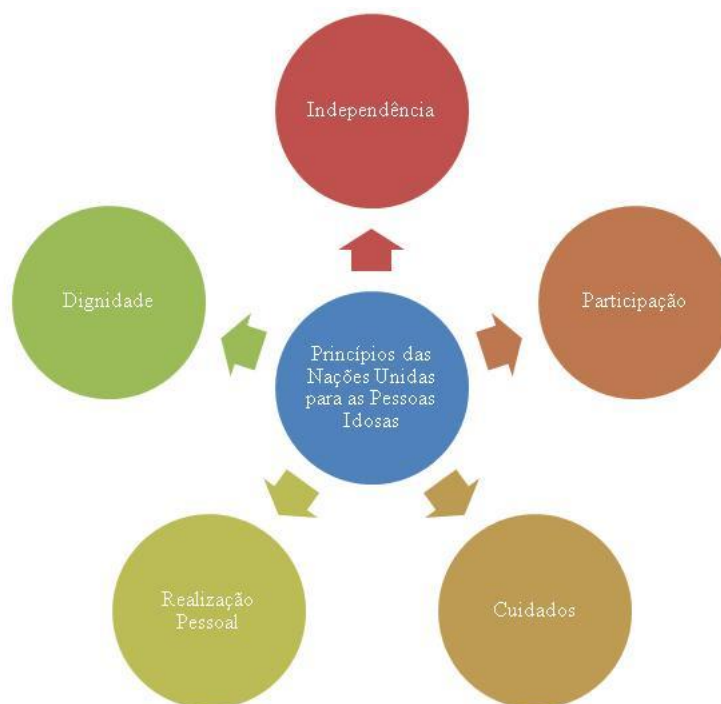


Fig. 1. Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas (baseado em Gabinete de Documentação e Direito Comparado, 1991)

Os Princípios referidos assumem uma enorme importância, já que a população mais velha tende a ser mais discriminada e suscetível à pobreza. Relativamente ao primeiro aspeto, a independência, pode afirmar-se que se deve à desvalorização desta fase da vida por parte de gerações mais jovens, tanto porque ainda não passaram por ela, como porque ainda não têm maturidade para perceber o quão importante e respeitosa é, como também devido a, muitas

vezes, não existir uma conexão entre as duas fases, embora isso esteja cada vez mais a mudar e cada vez mais há partilha intergeracional, portanto, quanto a esta vertente, as coisas estão a mudar.

Quanto ao segundo aspeto, o facto de os mais velhos estarem mais suscetíveis a viverem a pobreza, prende-se essencialmente com o facto de com o aumento da idade haver também, não sempre, mas maioritariamente, um aumento das necessidades de saúde, o que representa mais gastos com a mesma, nomeadamente em consultas, medicação, etc. Em muitos casos, os séniores recebem reformas que não lhes permite satisfazerem estes cuidados de saúde, o que representa, desde logo, uma quebra com um dos Princípios, designadamente aquele que se intitula de *cuidados*, pois nega esta conciliação entre saúde e bem envelhecer, já que com reformas baixas, os séniores para podem alimentar-se e assegurar outras necessidades, como habitação, alimentação, entre outras, são obrigados a “cortar” nas despesas relativas à saúde, pois não têm, de facto, outra alternativa.

É aqui que reside um dos maiores problemas atuais, que corresponde a este não cumprimento de um dos Princípios assinalados pela ONU, e que é urgente se resolvido e criarem-se medidas, políticas, programas, que apoiem os séniores neste campo que é o da saúde, pois é um direito que lhes assiste, bem como a qualquer um de nós, e que é basilar no que concerne ao seu bem-estar e desenvolvimento que se quer contínuo.

Educação de Adultos vs. Educação Permanente

A Educação de Adultos (EA) ganha particular relevância entre 1949 e 1985, tendo sido impulsionada após a Segunda Guerra Mundial. A UNESCO foi o principal “motor” nesta expansão da EA, já que promoveu diversas conferências acerca deste campo (Osório, 1998). Tal como foi dito para a animação de séniores, que podemos afirmar inserir-se na própria EA, também esta última tem vindo a destacar-se ao longo dos anos, neste caso devido essencialmente a uma lógica de competitividade no trabalho. Não que seja o propósito da mesma, que não é, pois deseja-se que a EA seja um caminho que vise gerar reflexão, espírito crítico e participação nos indivíduos, onde os mesmos “aprendam a ser” e se tornem autónomos e capazes de tomar decisões e gerir conflitos. Assim sendo, é imperativo subjugar o contexto de trabalho a uma dimensão, como tantas outras, da vida das pessoas e não perspetivá-lo como o único aspeto da vida de alguém. Para isso, o trabalho deve, então, tornar-se adaptável aos outros campos da vida, como o social, familiar, etc.

É de salientar a Recomendação de Nairobi, em 1976, pois é nela que surge a noção daquilo que deve ser a educação de adultos:

“A expressão educação de adultos denota o corpo total dos processos educativos organizados, sejam quais forem os conteúdos, nível e método, porque são formais ou informais e porque prolongam ou substituem a educação inicial em escolas, institutos e universidades, assim como uma aprendizagem mediante a qual as pessoas, consideradas adultas pela sociedade a que pertencem, desenvolvem as capacidades ou comportamentos, na dupla perspectiva do desenvolvimento pessoal pleno e da participação no desenvolvimento social, económico e cultural independentemente e equilibrado.” (p. 236)

Esta definição ilustra, sem margem para dúvidas, o que se pretende que seja a educação de adultos, que é não mais do que um processo de desenvolvimento, que acontece de forma organizada, estruturada, e, por isso mesmo, rejeita ações que não detenham este carácter “organizado” e “estruturado”, de onde constem o «conteúdo, o nível e o método» desse processo. E tratando-se, como foi dito, de um processo de desenvolvimento, tem inerente a si, incontornavelmente, a “aprendizagem”. É impossível dissociar a “aprendizagem” de um caminho que se pretende que seja de desenvolvimento, e em que o mesmo acontece, efetivamente. Isto é, para haver desenvolvimento, tem que haver aprendizagem. A aprendizagem acontece a vários níveis e passa pela aquisição e/ou aperfeiçoamento de destrezas, habilidades e saberes, entre outros. Além de um processo organizado que visa o desenvolvimento do indivíduo e, conseqüentemente, a aprendizagem, a educação de adultos encerra em si uma outra vertente, se assim pudermos proferir, que é a do «enriquecimento pessoal» e também da cidadania ativa, sendo que esta última representa uma dimensão da EA que pretende conferir a possibilidade e capacidade de participação efetiva na sociedade, nos seus vários níveis (social, económico e cultural) (*ibid.*)

Já que falámos em “aprendizagem”, importa clarificar bem o termo e o seu significado, já que muitas vezes este termo é empregue num ato de confusão com o de educação. Bem, estes termos articulam-se, de facto, mas não significam o mesmo, de todo. Como nos diz Lima (2007), a educação está mais dirigida para uma ação organizada, ponderada e pensada, onde se pretende que aconteçam aprendizagens. Logo, a aprendizagem trata-se de algo mais pessoal, que é resultado de vivências tanto a nível formal, como não formal e informal.

A educação de adultos sofre, então, uma “transformação” no que toca a políticas relacionadas com a mesma, e prova disso é o aparecimento do termo “Educação Permanente”, que surge, então, numa fase de crise e, conseqüentemente, de crítica da educação escolar. O próprio termo “Educação Permanente” surge como uma mudança de paradigma relativamente às políticas de educação e formação de adulto, bem como o seu significado e intenção, já que aqui o processo educativo passa a ser organizado sob o ponto de vista de que o mesmo é um processo ao longo de toda a vida do ser humano. O indivíduo passa, portanto, a ser perspectivado como agente ativo da educação e formação (Canário, 1999).

Porém, em Portugal esta intenção de introduzir a “Educação Permanente” como algo inovador e que atribuía o papel de “ator principal” ao educando/ formando, tendo em vista as suas capacidades e potencialidades e fazendo uso delas, acaba por constituir um fracasso, dado que os objetivos delineados para este campo situaram-se muito longe daquilo que é o campo de ação educativa. Isto acontece devido essencialmente a três razões, a saber: a primeira é porque reduziu a educação permanente a uma educação “pós-escolar” e, por esse motivo, este conceito foi muitas vezes utilizado como semelhante ao de “educação de adultos” e, portanto, confundido com este (quando o conceito de educação de adultos deveria ser um tipo de educação que integra a educação permanente, uma vertente desta última, digamos assim, e não o mesmo que educação permanente); segunda, porque associou o conceito de educação permanente a uma extensão da educação formal, da escola, e isso acabaria por guiar-nos para uma eternização de escola; terceira, e última razão, porque desvalorizou e desconsiderou os saberes que foram adquiridos fora da escola, na vida quotidiana, designadamente em experiências informais, o que é totalmente antagónico ao ideal de “aprender a ser” que é tão intrínseco às noções de educação permanente (*ibidem*).

O conceito de EA só se tornou mais consensual em 1976, tendo passado por uma pequena revisão em 1997 e 2009 aquando das Conferências Internacionais de EA da UNESCO (CONFINTEAs) (Melo, 2010). Esta “consensualidade” foi de extrema importância, pois até aqui a EA era minimizada e vista apenas como alfabetização, numa visão de segunda oportunidade ou como cursos escolares noturnos, numa ótica de “extensão escolar” (*ibid.*). Atualmente a noção de EA está associada a um indivíduo com mais conhecimento, mais envolvido com a cultura, que compreende e valoriza os princípios da democracia e que vive democraticamente, que participa de forma ativa na sociedade (tanto cívica como politicamente). Assim sendo, o indivíduo

é visto como um ser capaz de intervir na sociedade e de a modificar no sentido de a melhorar, e a isto chama-se cidadania (*ibid.*).

No ano de 1986 a Comissão Europeia publica o “Livro Branco da Educação de Adultos”, onde a EA é perspectivada em duas óticas: uma mais global, que considera as duas das três vias de educação, que são a formal e a não formal. Quanto à primeira, a educação formal ou «regulada» segundo este documento, os cursos inseridos neste tipo de educação são aqueles que são «complementares» ou de «equiparação» tutelados pelo Ministério da Educação. Os cursos que se inserem na educação não formal ou «não regulada» são, então ações de curta duração em âmbitos que não são reconhecidos oficialmente e que não atribuem, portanto, grau académico (são exemplos as universidades séniores, os associações recreativas, centros sociais, entre muitos outros). A outra ótica evidenciada no “Livro Branco” é a que diz respeito à vertente mais técnica da EA, isto é, em que exista uma formação mais direcionada para o mundo do trabalho, quer para qualificação, quer para requalificação, isto é, tanto para conseguir emprego, para quem não o tenha, como para assegurar o emprego que se tem, através de uma atualização de conhecimentos e competências. Após a explanação desta dupla visão acerca da EA, expressa no “Livro Branco”, é necessário identificar as áreas que no mesmo são evidenciadas como sendo cruciais para uma educação plena. São elas: a formação direcionada para o trabalho, onde se deseja que haja aquisição ou atualização de saberes de cariz profissional; a formação para uma cidadania ativa, isto é, para que haja uma participação efetiva na vida a social, quer no que respeita a direitos, mas também no que respeita a deveres cívicos; a formação com vista ao desenvolvimento pessoal, onde haja espaço para o espírito e reflexão críticos, bem como para a criatividade; a formação de base, ou geral, que é imprescindível a todas as outras e, quando não alcançada na idade para ela definida, constitui-se como uma formação compensatória e fundamental para que as outras possam efetivar-se. Para todas estas áreas que constituem, num todo, uma educação “ideal”, deve estar presente e partir-se, aliás, das necessidades, interesses, lacunas, do próprio indivíduo, do próprio adulto, pois é ele que deve constituir-se como principal ator, já que é o desenvolvimento dele mesmo que se pretende que aconteça (Osório, 1998). Apesar da publicação deste documento, o “Livro Branco da Educação de Adultos”, existia ainda muita “polémica” e controvérsia relativamente à conceção de educação de adultos, já que persistia ainda uma visão mais tecnocrática e, portanto, mais voltada para o mundo do trabalho, mesmo sendo preconizadas as dimensões social, cultural e

cívica, estas não eram patentes nas ações desenvolvidas, sendo mais ideologias do que propriamente práticas.

Nesta abordagem à Educação de Adultos e à Educação Permanente, pode aferir-se que só após a segunda metade da década de 70, mais concretamente depois de 1974, é que terá havido uma maior mobilização em torno da educação em Portugal- Prova disso são as reuniões de pessoas em associações de moradores, em casas de povo, entre muitas outras, também as dinâmicas socioeducativas de Educação e Formação de Adultos (EFA) e da alfabetização. Esta intensa mobilização natural por parte da comunidade portuguesa merece destaque no que a este tema diz respeito. Foi por esta altura que se assinalou o “nascimento” das várias formas de educação popular, que despoletavam com base na auto-organização das populações. Entre 1974 e 1976 esta mobilização intensificou-se e, no seguimento da mesma, a Administração Central tentou criar ligações com estas práticas sociais levadas a cabo pela população. Esta intenção foi extremamente importante, já que veio fortalecer estas práticas. O que o Estado representou foi, portanto, um auxílio a estas iniciativas e ações criadas pelas comunidades. Em 1979 e 1980 foi criado, apesar de que com alguns obstáculos, o Plano Nacional de Alfabetização e de Educação de Bases dos Adultos (PNAEBA), que pretendia “exterminar” o analfabetismo. Esse intuito foi efetuado através de programas e estratégias de ação que relacionavam a ação governamental com as associações populares, onde era atribuído especial ênfase à realização de “projetos regionais integrados” e também à edificação de um Instituto Nacional de Educação de Adultos. Todavia, ainda no início dos anos 80, o PNAEBA foi abandonado e perspetivado como um marco que remata esta fase (Lima, 2007b).

No ano de 1986, para além da adesão, em outubro, à União Europeia (UE), efetuou-se a aprovação da Lei da Bases do Sistema Educativo, que é a que integra as políticas públicas de educação em Portugal atualmente. Na perspetiva educacional em Portugal, este documento da Lei de Bases é o mais relevante e é com base no mesmo que a EFA é idealizada. Porém, esta Lei de Bases não constituiu uma oportunidade para a EFA no nosso país, já que a EA foi reduzida ao ensino recorrente, o que fez com que a mesma fosse levada a cabo de forma redutora, não tendo em conta todas as suas potencialidades e possibilidades (*ibid.*). A par da EA, foi também instituída a Educação Profissional (EP) e, justamente, como que em “oposição” à EA. Se assim foi, hoje-em-dia é exatamente o contrário. Isto é, se há época da criação de políticas nestes dois campos, EA e EP, estas se situavam em polos distintos, opondo-se, nos dias

de hoje encontram-se excessivamente interligadas, dado que EA é agora encarada com um meio de colmatar lacunas do mercado, como uma “educação para a empregabilidade”.

Já no ano de 1996 acontece uma mudança de Governo e, com ela, uma reconfiguração, considerando também que este ano havia sido proclamado em meados de 90 pela UE como ano Europeu de Educação e Formação ao Longo da Vida (EFLV). É neste mesmo ano, 1996, que o Governo apresenta o *Pacto Educativo para o Futuro*, em que os objetivos estratégicos eram os de promover uma educação e uma formação que se queria que fossem permanentes e ao longo da vida, tal como a designação do ano estipulado pela UE para este tema. A forma para alcançar estes objetivos passava por articular os vários graus do sistema escolar com práticas formais e informais de educação e formação profissional, onde se impulsionassem as ofertas de formação contínua tanto através do sistema educativo, bem como de atividades pedagógicas de tipo não formal. A finalidade destas práticas seria, então, desenvolver espírito crítico, uma maior consciência política acerca da democracia, sentido de cultura, diálogo, debate em torno destas questões e ainda um posicionamento real e consciente relativamente aos meios de comunicação (Melo, Lima & Almeida, 2002).

Em jeito de conclusão acerca destas temáticas que são a Educação de Adultos e a Educação Permanente, dizer apenas que em 1999 o Governo que regia à data criou a Agência Nacional de Educação e Formação de Adultos (ANEFA), em que esta era um instituto público, de tutela pertencente aos Ministros da Educação, do Trabalho e da Solidariedade e que detinha a função de desenvolver didáticas de intervenção, de apoiar ações erigidas pelas populações neste campo da EFA e ainda de incrementar gradualmente um “sistema de reconhecimento e validação” dos saberes alcançados pelos adultos de forma informal. A ANEFA representou, então, um ponto crucial no que toca à expressão dos Centros de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) e também na validação dos Cursos EFA e na formação de profissionais (*ibid.*). Este percurso em que se desenrolaram estes “projetos-piloto” teve a durabilidade de dois anos, pois nunca tendo largado o estatuto de “instalação”, isto é, de projeto experimental, inclusive apenas com infraestruturas temporárias, a ANEFA extingue-se entre 2002 e 2005, devido essencialmente à ausência de uma política pública efetiva e absoluta de EFA.



Fig. 2. Educação e Formação de Adultos: finalidades

Considera-se importante fazer esta breve incursão à questão da formação de adultos e de algumas políticas que foram desenvolvidas neste âmbito, já que através da formação é possível levar-se a cabo práticas organizadas com vista ao desenvolvimento do adulto, que em muito poderão ajudá-lo nas suas atividades e experiências diárias. Assim, duas grandes formas de promover e efetivar a educação de adultos são através de formação e também da animação sociocultural. Por vezes, tende-se a assumir apenas esta última como opção de desenvolver uma ação e, de facto, é o meio mais usual e adequado quando se fala em EA associada à Intervenção Comunitária (IC). Contudo, a formação pode e deve ser uma via importante e que pode associar-se à IC neste processo de desenvolvimento que é a EA. Mesmo no que toca a esta temática do envelhecimento, mais propriamente do envelhecimento ativo é possível, e assim acontece na realidade, promover formações para este público, que são os séniores, independentemente se já estão ou não reformados. O facto de se estar reformado não significa que não se necessite de mais formação, pelo contrário, já que, se se pretende realmente afastar esta ideia de que formação só diz respeito ao mundo do trabalho e só a ele se destina, então deve conceber-se, de facto, uma formação com vista ao enriquecimento pessoal e que poderá ou não satisfazer eventuais necessidades laborais. Se assim se fizer, então pode concluir-se que a formação é um dos meios, a par da animação sociocultural, mais importantes de viabilizar a EA. Exemplo disso poderá ser uma formação para maiores de sessenta anos na área da informática. Uma formação deste género é ótima para atualizar os séniores e integrá-los nesta sociedade que se diz “do conhecimento”. Séniores que poderão já estar reformados podem, e devem, frequentar uma formação destas, de forma a não se sentirem “info-excluídos” e também de forma a poderem partilhar mais momentos com a família, netos possivelmente, bem como poderá ser uma

solução quando existe algum familiar a viver longe e as novas tecnologias representam uma forma de contacto mais rápida, económica e eficaz.

Clarificada a pertinência da formação de adultos e algumas noções em torna da mesma, analisar-se-á agora a temática da Animação Sociocultural, já justificada também a sua pertinência.

Animação Sociocultural

O conceito surge nos anos 1960, na Europa, para designar as práticas de criação e disseminação da cultura (Bernet, 1998). Portanto, esta temática é intrínseca à transmissão, difusão, promoção de cultura. Esta última tonou-se um fim a alcançar através da implementação de determinadas ações. Bernet (*ibid.*) elaborou a sua própria definição de Animação Sociocultural, após analisar diferentes conceitos acerca da mesma, que não obtém um consenso, porém, considera-se que parece ser a mais fiel às práticas que se desenvolvem neste campo. Animação Sociocultural é, para o referido autor, então:

“O conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num sector da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural.” (p. 26)

Esta definição é bastante clara e transmite de forma sintética e direta, quase natural, como se o estivessemos a dizer em diálogo, o que representa e o que faz efetivamente a Animação Sociocultural. É indiscutível que se trata de um «conjunto de ações» que pressupõe pessoas, mais do que uma, pois a partilha de sentimentos, sensações, experiências é um aspeto fundamental para que aconteça animação, ninguém faz animação sozinho. Esta pode acontecer, como se sabe, quer em comunidades, num espaço não institucionalizado, quer em Organizações propriamente ditas (instituições). Ora, outro aspeto que a esta área diz respeito é o de que a mesma tem por objetivo desenvolver uma postura ativa e participativa junto do público-alvo, isto é, o público que irá realizar as atividades propostas pelo animador passará a posicionar-se de forma diferente na sociedade. Essa diferença consiste no facto de que, desenvolvidas as ações, os elementos que integram o público-alvo sejam capazes de tomar decisões conscientes, de terem sentido e espírito críticos e se tenham tornado seres reflexivos e, nesse sentido, vão, então, ser atores principais no seu próprio desenvolvimento e enriquecimento social e cultural. Posto isto, após acontecer a animação, é esperado que haja um desenvolvimento, um aperfeiçoamento e um enriquecimento sob as formas social e cultural.

Outro autor, designadamente Castro (1990), diz-nos ainda que o objetivo fundamental da Animação Sociocultural é o de «transformar a realidade» e, acerca da conceção da mesma diz-nos o seguinte:

“ (...) *un proceso estable de participación y creatividad* a partir de lo cual el individuo (socialmente considerado) encuentra la posibilidad de convertirse en *agente activo-protagonista de su propio desarrollo y el desarrollo de su comunidad.*” (p.35)

A Animação Sociocultural, por tudo o que foi dito, é, incontestavelmente, um dos meios ideais para promover um envelhecimento ativo. Nos que respeita a instituições de acolhimento de séniores, é uma das melhores formas de o fazer, ou seja, de acolher os mesmos, já que proporciona um bom ambiente e não só, como nos diz Jacob (2008), propicia também “(...) um dinamismo no seio do estabelecimento visando o melhoramento da qualidade de vida das pessoas idosas, facilitando a sua adaptação a uma vida comunitária imposta.” (p.22) A animação representa aqui uma forma de comunicação e interação entre animador e séniores, mas também entre os próprios séniores. E tendo em conta que na vida comunitária a relação com os outros é um fator fundamental no bem-estar dos indivíduos, então a animação assume-se como um “instrumento” primordial e incontornável para a boa convivência em instituições. O mesmo autor destaca também quatro âmbitos onde a animação pode atuar, a saber: «cultural, educativo, económico e social». No âmbito cultural porque a animação aparece como geradora de um efeito cultural, produz frutos neste campo. Educativo porque fomenta a educação e formação ao longo da vida. Económica, já que a própria pode arrecadar rendimentos (pode ser rentável), mas também pode fomentar o empreendedorismo e, porquanto, a criação do próprio negócio. É também social, claro está, dado que *se* assume como uma excelente forma de ultrapassar e vencer desigualdades sociais e como impulsor do indivíduo enquanto pessoa e enquanto ser social (*ibid.*).

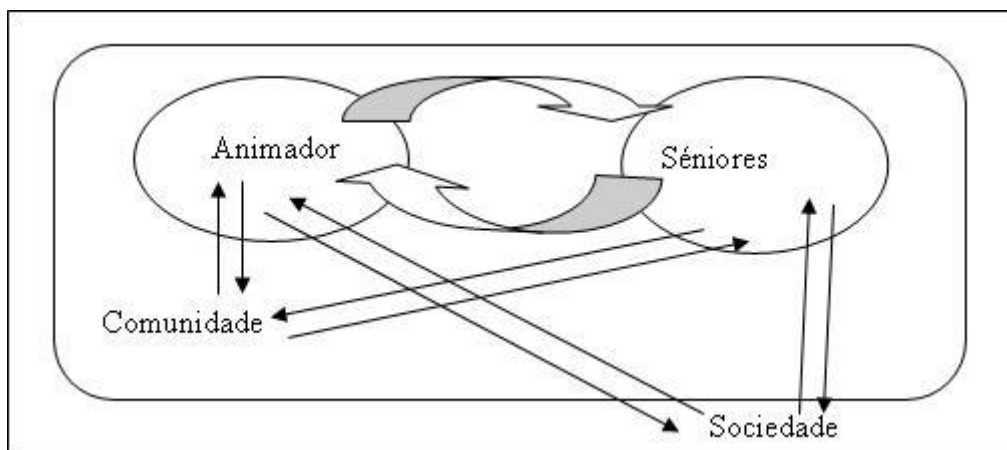


Fig. 3. Relações que se estabelecem na Animação Sociocultural

Pode constatar-se, através das indicações acima descritas, que a animação sociocultural pressupõe e pretende uma melhoria na qualidade de vida e, portanto, tem como finalidade alcançar o bem-estar, nomeadamente o daqueles que serão “alvo” da animação. A este pretexto, pode desenvolver-se a animação através de quatro formas: propagando e difundindo a cultura, com o estímulo pelos moldes culturais, da ciência e do conhecimento; fomentando práticas artísticas amadoras, com a descoberta ou o aperfeiçoamento de habilidades e destrezas artísticas e criativas por via de atividades; praticando atividades lúdicas, quer de lazer/ entretenimento, quer de desporto, quer de convívio; implementando atividade de cariz social, com a mobilização dos indivíduos para movimentos cívicos, sociais, políticos ou económicos (*ibid.*).

A Animação Sociocultural, como o próprio nome indica, possibilita, promove, incita e pratica ações que englobam a sociedade e a cultura, sendo que em dados momentos sobressai e enfatiza-se a vertente social, e noutros a vertente cultural. Na primeira vertente, apela-se mais às vivências, experiências, estilos de vida, perspetivas, etc., ao passo que na segunda, na cultural, sobressai e destaca-se mais as ligações sociais e os coletivos, embora a cultura detenha já em si um carácter social, na medida em que para haver cultura e transmissão e propagação da mesma tem que haver inevitavelmente comunicação, conexão entre as pessoas e, conseqüentemente, interação social. Portanto, pode afirmar-se que a cultura incorpora em si um carácter social, só numa visão elitista de cultura é que tal não acontecia, mas não é o caso na Animação Sociocultural, que tem estes dois aspetos bem enraizados em si e entre si (Bernet, 1998).

- **Animação de Sêniores**

A Animação de Sêniores distingue-se da Animação dita “tradicional” apenas no que concerne à velocidade com que é desenvolvida, já que os sêniores apresentam, na maioria das vezes, menor mobilidade e destreza física, à durabilidade da ação, que, por poder tornar-se cansativa, na Animação de Sêniores durará menos tempo, aos locais onde a mesma acontece, que terão que ser adequados e, se necessário, adaptados a este público e, por último, às alusões sociais e culturais, dado que por ser uma população com mais longevidade, a época em que começaram a criar a sua personalidade, gostos, interesses, etc., era outra e bem diferente daquela em que estamos atualmente (Jacob, 2008).

A Animação de sêniores pode definir-se, portanto, como sendo uma forma de intervir em todos os âmbitos da promoção da qualidade de vida e bem-estar deste público, onde esta intervenção se faz através do incentivo constante da atividade mental, física e afetiva do sénior (*ibid.*).

Este tipo de animação trata-se de um caminho que é percorrido pelos sêniores em conjunto com o animador, em que cada passo que se dá nesse caminho, nesse trajeto, é um avanço, um progresso, no sentido de se atingir uma vida mais ativa e mais feliz. Em cada passo (uso a palavra “passo” como metáfora para atividades), há um incentivo, uma promoção das relações interpessoais, da partilha mútua, da reflexividade, do espírito crítico, da participação, enfim, um enriquecimento da pessoa ao nível da cognição, da participação e da autonomia. Como nos diz Jacob (*ibid.*), e que bem prova tudo isto que foi dito, “A animação incentiva os idosos a empreender certas actividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando-lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade, para cuja evolução podem continuar a contribuir.” (p.32) Esta afirmação do autor referido vai exatamente ao encontro daquilo que havia constatado acima, quando falava da necessidade dos sêniores continuarem a contribuir para o progresso da sociedade, através de uma vida ativa e participativa.

Alguns aspetos a ter em conta quando se faz animação de sêniores, são, por exemplo, não “infantilizar” o sénior, isto é, não tratar o sénior como se de uma criança de tratasse (*ibid.*). Este ato é como que uma “estupidificação” da pessoa, já que ela não é uma criança e não age como tal e, posto isto, falar com o sénior e agir com ele como se estivéssemos perante uma criança só vai prejudica-lo e pode, inclusive, ofendê-lo, o que normalmente acontece. É certo que existem atividades que são desenvolvidas com jovens que podemos aplicar a esta faixa etária

mais avançada, mas, do mesmo modo, temos que adequá-las ao público com quem trabalhamos e agir em conformidade com esse público.

Outro erro muito comum é o de sobrevalorizar determinadas situações que acontecem na terceira idade, como o facto de dois séniores viúvos ou separados, que já constituíram ou não família no passado e que entretanto ficaram “sozinhos”, sem companheiro/a, começarem a namorar. Quando isto acontece existe todo um “aparato”, como se de um acontecimento se tratasse (*ibid.*) De facto, é um acontecimento na vida daquelas duas pessoas, mas não motivo de festejo excessivo, como se fosse algo esquisito ou invulgar. Outro exemplo é quando um sénior pratica desportos radicais, também há, por norma, imenso frenesim em volta de uma “notícia” dessas, o que não é, de todo, saudável e benéfico para a população sénior, já que as torna “atração” em momentos que deveriam ser de concretização e os quais deveriam desfrutar como qualquer outras conquistas e sucessos das suas vidas, e não como algo raro, inédito, pois desse modo fará com que situações similares sejam perspetivas como “exceções” e não como regra, que é o que deveriam ser, já que o intuito da animação é este mesmo, o de tornar a vida ativa e saudável uma prática e não algo pontual.

É indispensável, por tudo o que foi dito, antes da elaboração de um plano de atividades destinado à população sénior, proceder-se à «avaliação psicológica, social e física» de cada elemento do público-alvo, a fim de se entender e considerar as destrezas e interesses de cada um, já que nesta avaliação deve haver também espaço para sugestões de atividades por parte do público (*ibid.*) Após esse levantamento, após essa avaliação, estão reunidas as informações para se passar à edificação de um plano de atividade que, tendo em conta que irá considerar as necessidades identificadas na avaliação, irá satisfazer e ser útil à população em questão, na medida em que possibilitará um desenvolvimento e enriquecimento da mesma e de cada um.

O tipo de metodologia a utilizar neste tipo de intervenção será aquele que promova e estimule simultaneamente e constantemente a participação ativa, o diálogo, a crítica e a criatividade no público-alvo. Existem, para isso, quatro formas, segundo Castro (1990), de o fazer, que são através de:

- Um «método ativo» com base na realidade, analisando situação a situação por meio da ação-reflexão-ação, como que realizando um circuito entre pensar e agir;
- Um «método crítico», onde se encara todas as ações do ponto de vista crítico, com vista a perspetivar novas e melhores soluções ou ideias;

- Um «método de diálogo e debate aberto», onde se partilham ideias, experiências, pontos de vista, etc., bem como se discute acerca de tudo isso em grupo, num confronto de opiniões e perspetivas;
- Um método que abarca a «teoria e a prática da dinâmica de grupos», em que o trabalho do grupo enriquece cada elemento que dele faz parte, trazendo a cada um deles sensações de realização, empoderamento, satisfação e superação.

A Animação de Sêniores “compila” atividades que visam desenvolver diferentes capacidades (Jacob, 2008) e, nesse sentido, podem ser:

Tipos de Animação	Atividades	Objetivos
Animação física ou motora	Exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade.	Manutenção das capacidades e do nível de independência do sénior.
Animação cognitiva ou mental	Atividades intelectuais e sensoriais (Palavras cruzadas, sopa de letras, etc.)	Manter o cérebro e o sistema nervoso do sénior ativo.
Animação de expressão plástica	Atividades manuais e de expressão artística (Pintura, escultura, etc.)	Desenvolver destrezas criativas e artísticas.
Animação de expressão e comunicação	Dança, Expressão dramática, teatro, música, fotografia, etc.	Promover a interação e a criação de relações interpessoais.
Animação de desenvolvimento pessoal e social	Atividades do interesse do sénior, jogos de apresentação, jogos de confiança, etc.	Aumento das capacidades de relacionamento.
Animação lúdica	Jogos, desporto, passeios, convívios, informática, gastronomia, etc.	Divertimento puro.
Animação comunitária	Atividades de intervenção na sociedade, como o voluntariado, ou como consultores externos	Promover as relações interpessoais e sociais dos séniores com a

	em empresas, etc.	comunidade.
--	-------------------	-------------

Quadro 4. “Tipos de Animação Sociocultural, atividades e objetivos”, baseado em Jacob (2008, pp. 47-111)

- **O Animador**

O animador é a pessoa que produz as ações e atividade de animação e que tem a capacidade de incentivar o público-alvo para uma prática que pretenda desenvolver. Trata-se, portanto, de alguém com a destreza de mobilizar uma pessoa ou um conjunto delas para a ação. O perfil do mesmo passa por mediar, instigar, gerir, compartilhar e conectar o público e representa um membro do grupo que trabalha com e para o mesmo (Jacob, 2008). O animador tem, por isso, que ser criativo, dinâmico, proativo, compreensivo e deve saber adaptar-se e adequar-se às pessoas, circunstâncias e ao espaço, devendo também tentar cativar o público sem exercer pressão ou opressão. Para poder desempenhar correta e eficazmente as suas funções, o animador tem, necessariamente, que ter conhecimento teorias e domínio de técnicas e ferramentas de animação, neste caso, de séniores, bem como de áreas intrínsecas à questão do envelhecimento, como bases de Gerontologia, Psicologia, também domínio de algumas formas de Artes Plásticas, tecnologias também, para poder ajudar nesse campo entre muitas outras (*ibid.*). O animador tem ainda que ter força de vontade, dedicação e empenho naquilo que está a fazer, pois sem isso, não há técnica ou método que dê resultado. Tal como em todas as profissões, mas nesta em particular, já que se trabalha com pessoas e para pessoas, sendo pessoas com muito maior experiência de vida do que o animador, na maioria dos casos, o amor e paixão pelo que se faz são indissociáveis de uma boa prática e de resultados positivos. Por muito que se saiba sobre determinado assunto, por muito que se domine uma área específica dentro da animação, se não existir os “ingredientes” referidos, nada se consegue e, com certeza, vai sair-se desmoralizado da ação. Outro elemento indispensável para o sucesso da intervenção é a existência de “(...) meios humanos, materiais e financeiros adequados às suas funções, público-alvo (quantitativa e qualitativamente) e objectivos.” (*ibid.*, 26)

Especificando um pouco, o animador de séniores pode especializar-se em três áreas que se inserem neste campo da terceira idade, que são: «animador turístico e cultural», que respeita à gerontologia educativa; «animador ao domicílio»; «animador para grandes dependentes e dementes» (Castro, 1998).

E, muito para além de “animar”, isto é, de criar e realizar atividades para e com os séniores, o animador escuta, observa, ajuda, apoia, incentiva, entre muitas outras coisas, que

não há espaço aqui para enumerar, a título de constituírem um assunto tão profundo e extenso... Por tudo isto (e muito mais), o animador de séniores deve (e tem que) ser uma pessoa bem resolvida, com estabilidade emocional, que se encontre em pleno no que respeita às faculdades mentais e afetivas (*ibid.*). A capacidade física pode também representar um papel importante, já que quanto melhor esta seja, mais prestável consegue ser o animador e em mais áreas conseguirá desenvolver respostas e ajudas para a população com quem está a trabalhar, que são os séniores. Outra característica que se “pede” ao animador é que seja capaz de identificar interesses e capacidades para cada um dos séniores. É importante trabalhar o grupo como um todo, mas tendo em consideração as aptidões e gostos de cada um. Promover, sim, atividades em grupo, aquelas que permitem uma maior interação entre todos os elementos, que promova o diálogo, o debate, a partilha, mas também desenvolver atividades mais pessoais, individuais, em que cada um trabalha coisas de que gosta e aplica conhecimentos que possua naquilo que está a fazer.

Para além de tudo o que foi elencado, e não menos importante, o animador tem que ter amor pela profissão, vontade e gosto, senão nada do que foi dito faz sentido. Este são ingredientes indispensáveis para o exercício desta profissão e, sem eles, nada do que eventualmente seja feito irá ser bem-sucedido, nem desencadeará bons resultados.

Objetivos da Animação Sociocultural (Castro, 1990):	Objetivos da Animação de Séniores (Mínguez e García, 1998):	Funções do animador (Jacob, 2008):
<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma participação ativa de todos os elementos; - Possibilitar que todos expressem o seu pensamento, respeitando o dos outros; - Estimular a criação de espaços de liberdade e interação; - Apelar à sensibilidade de 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencializar os séniores e dar a entender questões prementes da sociedade e das gerações mais jovens; - Possibilitar aos séniores um melhor aproveitamento do tempo livre, que aprendam a canalizar as suas energias e saberes para o seu bem-estar e qualidade de vida, através de uma metamorfose de “experiência e conhecimento” em 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar condições para que todos tenham vontade e participem das atividades, - Conhecer todos e cada um dos elementos do público-alvo, concebendo atividades de acordo com os seus interesses; - Causar “boa impressão” na população, cativando-a e

<p>todos;</p> <p>- Desenvolver a capacidade de argumentação e exposição de pensamentos e sentimentos;</p> <p>- Criar um comprometimento de todos com a sociedade e com problemas que dela fazem parte.</p>	<p>“competência”;</p> <p>- Desenvolver nos sêniores a capacidade de confrontação com os seus problemas e de resolução dos mesmos;</p> <p>- Assegurar que os sêniores mantenham as suas aptidões físicas e mentais, bem como uma continuação da sua participação na sociedade, dando a conhecer novos campos que não estavam acessíveis aquando de uma vida laboral ativa (por falta de disponibilidade, etc.).</p>	<p>mostrando humildade, sinceridade e segurança;</p> <p>- Desenvolver o sentimento de confiança nos sêniores e consciencializar os mesmos da importância daquelas práticas que vão ser realizadas;</p> <p>- Adequar a linguagem ao público, ser eloquente e esclarecedor quanto aos seus objetivos e propósitos.</p>
--	--	--

Quadro 5. Síntese da Temática “Animação Sociocultural”

Capítulo IV

Enquadramento Metodológico do Estágio

Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção

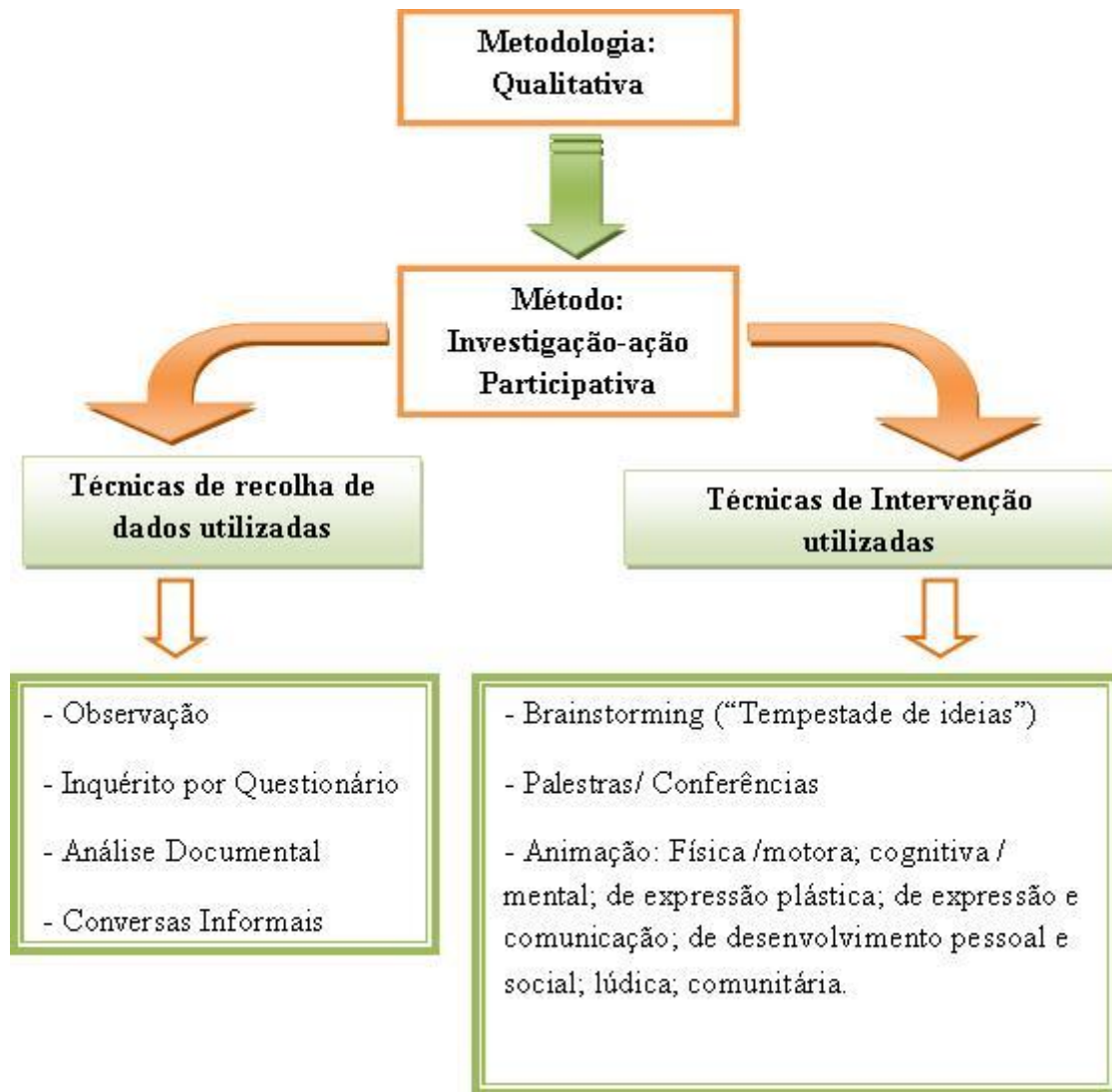


Fig. 4. Metodologia, Método e Técnicas utilizadas no Projeto

- **Definição do Paradigma de Intervenção**

Este trabalho de investigação desenvolve-se no âmbito do paradigma qualitativo. Tem como base a Metodologia Qualitativa, no sentido em que utiliza técnicas que se inserem neste tipo de metodologia para a recolha e análise de dados.

O paradigma qualitativo é aquela que se adequa a este projeto, já que visa a compreensão de fenómenos sociais, isto é, fenómenos que acontecem exclusivamente com a

espécie humana. Mais concretamente, a pesquisa qualitativa tem a finalidade de identificar e descrever as particularidades das ações que acontecem numa determinada comunidade ou até mesmo na sociedade em geral. Para que isto aconteça, é indispensável um enorme envolvimento por parte do investigador no contexto e com os atores em estudo, sendo que, para tal, é necessário um período de tempo relativamente longo.

Neste sentido, a metodologia de tipo qualitativo apresenta-se como a forma mais apropriada de chegar até ao público e compreender as suas práticas e os seus interesses.

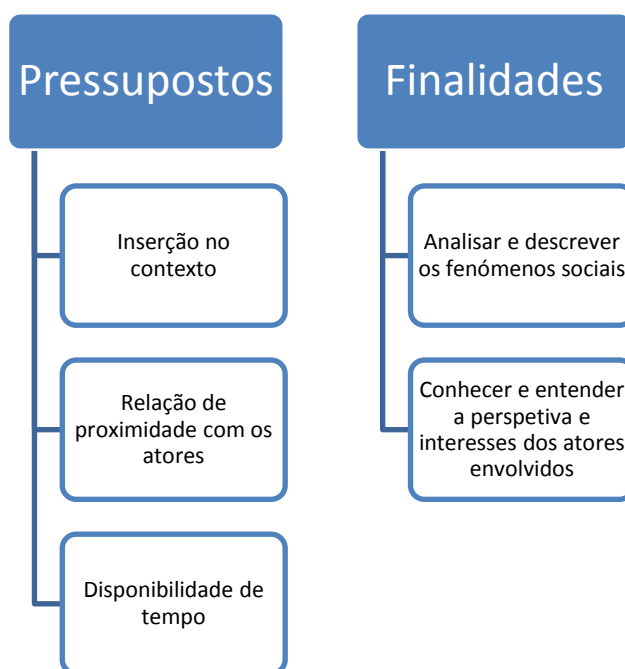


Fig. 5. Pressupostos e finalidades da Metodologia Qualitativa na Investigação

Por conseguinte, estamos perante o Paradigma Qualitativo Sócio-crítico, já que, e no seguimento do que foi dito acima relativamente à Metodologia Qualitativa e à sua pertinência neste trabalho, o mesmo visa uma mudança na realidade, que é precisamente o que se pretende neste projeto. Este paradigma, digamos que “põe em causa” o que já existe, pressupondo um conhecimento e uma inserção na realidade que é alvo da investigação. Esta vontade e intenção de mudança não são certas, isto é, não há uma certeza quanto à eficácia da mudança mas, por isso mesmo, se deve ir tentando e mudando visando um aperfeiçoamento e melhoramento do contexto. Para tal, nesta visão sócio-crítica, que é aquela sobre a qual se debruça neste trabalho, como havia referido, é crucial arranjar formas, meios de agir de outra forma, de melhorar quando ainda não se conseguiu aquilo que se pretende, daí que nunca se consiga prever o que vai acontecer, nem fazer planos fixos, imutáveis, mas antes estratégias

suscetíveis de serem alteradas, estratégias flexíveis, portanto, de modo a ir respondendo às necessidades e lacunas que vão surgindo, pois elas nunca são detetáveis na sua totalidade numa fase inicial, mas antes vão-se detetando na inserção no contexto, no contacto com o público e com a realidade, enfim, no entrosamento com as circunstâncias e situações. Como nos diz Coutinho *et al.* (2009): “(...) o paradigma sócio-crítico traz para a ribalta das práticas investigatórias a conceção ideológica e valorativa que está presente na investigação e que acaba por determinar o conhecimento que daí possa advir.” (p.357)

Como foi dito, ao pretender introduzir uma mudança, este paradigma assume-se também como sendo um impulsionador do «conhecimento emancipatório», já que tenta “despir” a realidade de ideologias redutoras e opressoras da construção de conhecimento e, nesse sentido, vai, então, transformar a realidade (*ibid.*).

É no seguimento deste paradigma que assenta o Método aqui patente, explicitado já de seguida, que é a Investigação-ação Participativa, já que foi na base dos desígnios da visão sócio-crítica, nomeadamente nas intenções de promover a mudança, a reflexão, a criticidade, que se “formou” este método. A Investigação-ação Participativa “nasceu”, portanto, desta convergência de intencionalidades promovidas pelo paradigma sócio-crítico.

- **Método e Técnicas de Intervenção**

O método sobre o qual se alicerça este trabalho de investigação/intervenção é, como foi já mencionado acima, o método da Investigação-ação Participativa, que se enquadra no paradigma de investigação qualitativa, na medida em que neste projeto há uma inserção no contexto que está a ser alvo de investigação e também uma participação no mesmo. Nesse sentido, a técnica de intervenção primordial aqui utilizada, por se tratar da mais adequada e eficaz, é a Animação Sociocultural, sendo utilizadas outras técnicas também, que são o “Brainstorming” e as Palestras/Conferências, mas que podemos assumir como integrantes desta mais vasta que é a Animação Sociocultural, já que as intervenções realizadas com base naquelas duas são promotoras da animação e, por conseguinte, pode afirmar-se que se trata de técnicas, ou meios, utilizados na própria Animação Sociocultural.

A Investigação-ação Participativa é um método que pressupõe, tal como acontece em todas as formas de Investigação Qualitativa, uma inserção no contexto por parte do investigador

e um envolvimento ativo por parte dos atores sociais, com base num comprometimento com a realidade, as ações e as circunstâncias.

Segundo as palavras de Erasmie (1983-1988):

“A investigação participativa significa um processo de desenvolvimento baseado na participação activa da comunidade em todas as fases desse processo. Representa um processo educativo no qual a comunidade desenvolve novos conhecimentos e novas estratégias com o objectivo de melhorar as suas condições de existência. Significa acção conducente à procura de soluções de curto prazo e de longo prazo para determinados problemas.” (p.14)

O intuito da investigação participativa é, então, “(...) a transformação radical da realidade social e a melhoria da vida das pessoas envolvidas.” (Lucio-Villegas, 2012, p.17) É possível afirmar, portanto, e como foi já introduzido, que este processo pressupõe sempre uma transformação, um progresso da comunidade e contexto em questão. O facto de ser participativa, isto é, desenvolvido com e para a comunidade, figura uma vantagem face aos métodos tradicionais.

Na investigação participativa o investigador deve assumir um determinado “perfil” e munir-se de algumas capacidades e destrezas, entre as quais destaco o facto de ser capaz de conhecer mais aprofundadamente as circunstâncias em que se encontra o contexto e a comunidade, através de uma permanente observação, escuta, indagação e análise, ser capaz de compreender o estado político, económico e social da realidade em questão, bem como da população em geral, ser capaz de autocriticar-se e de revelar-se disponível para as observações e apreciações do público, ser capaz de interrogar convenientemente e de fazer juízos e avaliações, mas possibilitando que as decisões finais sejam tomadas pelo grupo, deve comprometer-se com um envolvimento contínuo e de durabilidade com os problemas do grupo e em partilhar as suas aptidões, experiências e saberes com todos os membros do mesmo e, ainda, deve comprometer-se em colocar os seus interesses pessoais e académicos dependentes dos interesses do público-alvo (Erasmie & Lima, 1989).

Técnicas de Investigação

- **Observação**

Antes de mais, é de ressaltar que a observação constitui um método de recolha de dados que está intimamente relacionado com as percepções, interesses, cultura e história de quem vai observar. A observação é, portanto, um método um tanto ou quanto subjetivo, dado que depende da forma como é interpretada a realidade, o que difere de pessoas para pessoas, pois cada um de nós vê a realidade e interpreta-a de formas distintas. Ainda assim, trata-se de um método eficaz e o mais exequível quanto à “angariação” de informações relevantes para a investigação. Nesse sentido, quanto mais focada, metódica e constante esta for, mais fiável será, também, a informação. Para isso, é necessário planear muito bem a observação, começando, inevitavelmente, por definir o que observar e como se vai observar, sendo que aquilo que se vai observar será, então, o objeto de estudo da investigação.

É importante, ainda, referir que, associada a outros métodos e técnicas, a observação tornar-se-á, naturalmente, mais eficaz (Lüdke & André, 1986).

A principal vantagem da observação é o contacto direto com o objeto de estudo e o contexto, mas também se assume como o único método na ausência de outros meios de comunicação. Assim sendo, e tal como será possível averiguar a seguir, a observação direta apresenta-se como o método ideal nestas situações, mais do que a indireta.

- ❖ **Observação Direta**

Na observação direta é o próprio investigador que reúne diretamente a informação que pretende, sem intermédio do público, isto é, observa e regista aquilo que vê e lhe interessa, procedendo, posteriormente, à interpretação dos dados que reuniu. Os observados não facultam, neste caso, qualquer informação ao investigador, sendo que este último faz uso de um “guia de observação”, onde aponta as atitudes e comportamentos relevantes para a investigação (Quivy & Campenhoudt, 1998).

Segundo Bogdan & Biklen (1982), este tipo de observação engloba dois aspetos, ou, por outra, duas partes, sendo elas a «parte descritiva» e a «parte reflexiva». Na “parte descritiva” o observador deve fazer uma série de procedimentos, a saber: uma «descrição das pessoas», anotando particularidades e características das mesmas; uma «reconstrução de diálogos», onde

deve tomar nota de expressões proferidas pelos indivíduos, gestos, observações, etc.; uma «descrição dos locais», em que deve descrever o meio onde se está a fazer a observação; uma «descrição de eventos especiais», dizendo o que se desenrolou, como se desenrolou e com quem; uma «descrição das atividades», descrevendo as mesmas, bem como as atitudes dos participantes; «os comportamentos do observador», já que é quem vai fazer a pesquisa e organizar e interpretar as informações, é importante, imprescindível até, que o mesmo identifique os seus próprios comportamentos, atitudes, palavras, etc.

Quanto à «parte reflexiva», o observador deve anotar observações mais pessoais, como ideias, opiniões, eventuais questões, desilusões, conquistas, entre outras sensações e sentimentos. Assim, as reflexões poderão ser: «reflexões analíticas», no sentido em que o observador vai anotar aquilo que vai descobrindo a assimilando ao longo da investigação, bem como novas ideias; «reflexões metodológicas», onde se regista os processos e planos que vão sendo utilizados, mas também opções que se vai tomando e ainda problemas com que se vai deparando e respetivas soluções; «dilemas éticos e conflitos», que será o registo de eventuais conflitos entre aquilo que o investigador representa profissionalmente e a sua vertente de “participante”; «mudanças na perspetiva do observador», onde este último regista aspirações, desejos, anseios, etc., bem como o seu processo ao longo da investigação; «esclarecimentos necessários», que consiste em apontamentos de situações de dúvida, incerteza, que necessitam de um esclarecimento e aprofundamento (*ibid.*).

Todas estas “descrições e reflexões” constituem-se linhas orientadoras daquilo que se deve fazer na observação, não sendo, portanto, lineares nem regras. Funcionam apenas como “guia” para o observador (tal como indica a designação do conjunto de todas estas anotações, “guia de observação”), que pode ajudar a que o mesmo consiga recolher e tratar da melhor forma os dados.

Os registos das observações podem ser escritos, mas também sob a forma de vídeo, imagem, gravação de voz, etc., embora estes instrumentos de recolha possam (e devam) ser aliados à escrita, o que tornará a informação mais completa e fidedigna.

Uma técnica que normalmente se associa à observação participante é a entrevista, pois permite uma triangulação de dados entre as perceções e observações levadas a cabo pelo observados e as opiniões e perspetivas dos indivíduos acerca dos fenómenos sociais que

experienciam, mas também permite reunir novos dados (Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 1990).

❖ **Observação Indireta**

Aqui o investigador coloca questões aos observados, de modo a obter as informações que lhe interessam para a investigação. Desta forma, os observados contribuem para a produção de dados na investigação. Por esse motivo, a recolha de informação não é tão centrada como na observação direta, já que não se trata de dados extraídos diretamente da “fonte”, mas antes de dados que são fornecidos e que, por isso, podem chegar, por vezes, “enviesados”, por diversos motivos, tanto pelos indivíduos a quem se coloca as questões, como pelo instrumento de recolha utilizado, que pode, também ele, constituir uma “fuga de informação” ou de erros. Porém, em determinados assuntos/temas, é mesmo necessário e imprescindível recorrer à observação indireta, até como “complemento” da observação direta, como foi o caso neste Projeto (Quivy e Campenhoudt, 1998).

Neste tipo de investigação o instrumento de recolha de dados utilizado é o Inquérito por Questionário ou o guião de entrevista. Neste trabalho recorreu-se apenas ao primeiro, por razões já acima descritas. Quanto a estes instrumentos, afirmam Quivy & Campenhoudt (*ibid.*): “Um e outro têm como função produzir e registar as informações requeridas pelas hipóteses e prescritas pelos indicadores.” (p.164)

• **Inquéritos por Questionário**

A utilização dos Inquéritos por Questionário neste Projeto é deveras importante, pois trata-se da técnica que possibilita aferir tanto, numa fase inicial, as necessidades, gostos e interesses dos participantes, de modo a delinear atividades que tenham estes aspetos em consideração e que os satisfaçam, bem como aferir o grau de satisfação e realização dos participantes face às atividades, após estas terem sido desenvolvidas. Trata-se de um método, portanto, que permite ao investigador conhecer o público com quem vai trabalhar, ainda que superficialmente, já que só a convivência e a prática permitirão um conhecimento e entrosamento com o mesmo mais aprofundado, mas também permite que o investigador obtenha um *feedback* à medida que vai implementado as atividades que delineou para o público.

Subscribo então, aqui, a definição desta técnica concebida por Quivy & Campenhoudt (1998):

“Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores.” (p.188)

Esta técnica abarca algumas vantagens, já que, para além de não exigir grandes custos, apenas os da impressão em papel, para um preenchimento manual, garante o anonimato do inquirido, o que, à partida, garantirá mais veracidade nas respostas, e também é possível que o mesmo responda ao mesmo quando tiver tempo e momento oportuno para tal, se considerar que é necessário concentração, etc., já que como está impresso, o inquirido pode até levar o questionário para casa e preenchê-lo mais calmamente e conscientemente, quando assim for possível e desejável. Não obstante, é indispensável que o inquirido saiba ler e escrever, bem como ser capaz de interpretar o que está escrito (Pardal & Correia, 1995). Como neste Projeto o público-alvo é todo alfabetizado e, inclusive, já frequentou uma Formação em Informática, o que prova que possuem capacidades de compreensão, tanto escrita como oral, mas também um determinado grau de apreensão, o que é desejável e está inerente, então, à construção de conhecimento, como no caso da formação em informática, já que sem estas características não seria possível construir conhecimento nesta área.

Neste Projeto, os questionários utilizados englobam perguntas abertas, perguntas fechadas e ainda perguntas de escolha múltipla, ou seja, englobam os três tipos de perguntas que se podem colocar num questionário. Nesse sentido, clarificar apenas que as perguntas abertas são aquelas que possibilitam um total liberdade de resposta ao inquirido e permitem a obtenção de uma informação específica e até mais aprofundada relativamente a determinado assunto, mas também representam uma análise mais profunda e complexa, nomeadamente em termos de tabulação, aquando da análise de questionários já preenchidos, daí que seja mais útil e prática a sua utilização quando estamos perante um público relativamente reduzido; as perguntas fechadas dizem respeito a perguntas dicotómicas, em que a resposta, por norma, ou é “sim” ou é “não” e, portanto, o inquirido tem que escolher uma das duas respostas possíveis

e disponíveis; por último, as perguntas de escolha múltipla, que, no fundo, acabam por ser do tipo fechada, na medida em que o inquirido tem que escolher uma ou mais opções de resposta que tem disponíveis para aquela questão, porém, existe uma variedade maior de respostas, ao contrário da típica pergunta dicotómica, com apenas duas possibilidades de resposta. Assim sendo, as perguntas de escolha múltipla apresentam várias opções de resposta, em que é pedido ao inquirido que escolha apenas uma ou que escolha uma ou mais, sendo que algumas questões deste tipo apresentam ainda um opção de resposta denominada de “outro(a)” ou “outos(as)”, em que o inquirido pode aqui acrescentar uma resposta que não esteja contemplada no leque de respostas disponíveis para essa questão (*ibid.*).

- **Análise Documental**

A técnica baseada na análise documental, como o próprio nome indica, consiste na análise, isto é, na leitura, interpretação e síntese, de documentos de utilidade para o projeto em questão. Tal como afirmam Albarello *et al.* (1997): “A pesquisa documental apresenta-se como um método de recolha e de verificação de dados: visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não” (p. 30)

Esta técnica de recolha de informação, segundo Pardal & Correia (1995), constitui-se como fundamental em toda e quaisquer investigação, em que o acesso aos documentos e o “tratamento” dos mesmos obrigam a «paciência e disciplina» por parte do investigador, já que contêm informações que são do interesse deste último para a investigação que está a levar a cabo e, deste modo, o que a ela está inerente vai adquirir grande importância e exigir responsabilidade.

Os documentos analisados neste Projeto passam por documentos relativos à Instituição, a que se recorreu para uma caracterização da mesma, por bibliografia útil à área de desenvolvimento do Projeto, designadamente bibliografia relativa à Educação de Adultos, ao Envelhecimento, à Animação Sociocultural, e estas são apenas as temáticas mais prementes, existindo outras inerentes a estas e ainda por bibliografia referente a metodologias de investigação e técnicas de intervenção, para uma melhor implementação do Projeto.

Um aspeto importante a considerar na análise documental e aquando da realização da mesma é a veracidade e imparcialidade das fontes de informação, a conformidade de teorias

apresentadas, assegurando que não se está a cair em contrariedade na exposição de informações analisadas (*ibid.*).

Como forma de provar a importância e relevância da análise documental numa investigação, e como que “justificando” o recurso a este método, cito Albarello *et al.* (1997): “De uma maneira ou de outra, não existe investigação sem documentos.” (p.15)

- **Conversas Informais**

As conversas informais são um recurso importante quando se desenvolve uma investigação participativa, já que é através destas que se consegue obter perceções, sentimentos, opiniões, frustrações, entre outras sensações experimentadas pelos participantes que, de outra forma, não são perceptíveis.

A realização de Inquéritos por Questionário na intervenção, isto é, na verificação da satisfação dos participantes, na verificação de resultados de aprendizagem, etc., é muito importante, no entanto, não nos dá um *feedback* tão completo e real como as conversas informais. Nestas últimas há um contacto direto com os indivíduos, a fala, o toque, gestos e expressões faciais que nos dizem muita coisa daquilo que o público está a sentir e que, definitivamente, não é perceptível através da análise de questionários.

Por tudo isto, as conversas informais fazem parte do leque de técnicas de recolha de dados utilizadas neste projeto, proporcionando, portanto, um contacto direto e mais pessoal com o público-alvo, o que é desejável que aconteça quando se fala em Investigação-ação Participativa e quando se fala em Animação Sociocultural, o que permite, por sua vez, uma recolha de dados mais “pura” e confiável, digamos que “diretamente da fonte”.

Técnicas de Intervenção

- **Animação⁶**
 - ❖ Física/ Motora
 - ❖ Cognitiva/ Mental
 - ❖ De Expressão Plástica
 - ❖ De Expressão e Comunicação

⁶ Ver: **Fig. 9.** Quadro “Tipos de Animação Sociocultural, atividades e objetivos”, baseado em Jacob (2008, pp. 47-111)

- ❖ De desenvolvimento Pessoal e Social
- ❖ Lúdica
- ❖ Comunitária

- ***Brainstorming* (“Tempestade de ideias”)**

A técnica de “*Brainstorming*”, que na tradução para português adquire o significado de “Tempestade de ideias”, e que surgiu em 1954, é usualmente aplicada em grupos relativamente pequenos de pessoas e visa que o mesmo interaja entre si e que todos participem com as suas ideias. Visa, portanto, a participação de todos os elementos do grupo no contributo de ideias que irão compor um leque de palavras com significado e pertencentes à mesma família, isto é, todas as palavras serão referentes a determinado assunto, estando, por isso, todas elas interligadas. Esta técnica trata-se, portanto, de uma forma de aprendizagem cooperativa, o que, desde já, constitui uma vantagem e, nessa medida, é natural que em Educação se dê primazia a esta técnica como forma de resolver alguma questão, ou apenas de explorar novas perspetivas relativamente a uma dada temática ou ainda de debater acerca de algum tema controverso (Coutinho & Junior, s/d).

Os mesmos autores traduzem na perfeição o objetivo e a finalidade desta técnica:

“A técnica do brainstorming procura lançar sobre um tema proposto o maior número de ideias, num período limitado de tempo, ou seja, pretende provocar e captar o máximo de ideias possíveis sobre um tema, antes de as submeter às regras do pensamento lógico. Para que esta técnica resulte, é importante que o grupo esteja liberto de ideias preconcebidas e inibições, relativamente à aplicação desta técnica. De facto, no brainstorming, o que importa não é responder de forma acertada ou lógica mas de forma espontânea e criativa.” (p.108)

Esta produção de um leque de palavras tem a função de resolver, solucionar um problema ou apenas debater um tema proposto pelo animador no início da sessão, antes de se começar esta “tempestade de ideias”, como foi já dito. Este exercício promove, então, a participação de todos e, simultaneamente, a geração de ideias que pode, por vezes, parecer absurdas à primeira vista mas que, após uma análise, podem vir a ser muito produtivas e úteis, já que nesta atividade todas as ideias são bem-vindas, não existindo, portanto, uma crítica por parte de ninguém aquando do lançamento de ideias por parte dos participantes, pois aqui importa é a quantidade de ideias lançadas e não categorizar essas ideias. Ainda de referir que o

animador vai anotando, num quadro ou outro material similar, as ideias lançadas pelos participantes (Pinto, s/d).

Como nos diz González (2008), e que corrobora, efetivamente, o que foi dito: “(...) los miembros de un grupo donde se produce un *brainstorming* deberán enfrentarse al problema que se les plantea de forma diferente a la habitual y expresar todas las ideas que se les ocurran. No importa que muchas de ellas parezcan ilógicas, excéntricas o, incluso, irrealizables.” (p.3) A mesma autora diz-nos ainda que “(...) las ideas producidas en grupo con frecuencia son más idóneas para su realización práctica.” (*ibid.*), isto é, em grupo são produzidas ideias que, efetivadas na prática, são, por norma, mais eficazes do que a decisão de apenas uma pessoa que detém, naturalmente, apenas uma perspetiva daquilo que é o problema em questão e, assim sendo, um considerável leque de ideias, embora que não muito extenso, senão é difícil, igualmente, a resolução do problema (o ideal seria um grupo composto por 10 a 12 pessoas), torna-se mais abrangente e contempla diversas soluções, perspetivas, que irão, então, ser mais eficazes, sendo que algumas dessas ideias podem ser agrupadas, agregadas na resolução da questão que se enfrenta, podendo, desta forma, constituir uma forma inovadora e extremamente eficaz de colmatar alguma lacuna, de resolver alguma questão e até de iniciar uma nova pesquisa, investigação na área onde se insere a temática analisada no *brainstorming*.

Por tudo isto, considero pertinente e uma mais-valia a utilização desta técnica no presente Projeto, já que vai permitir que se desenrole uma aprendizagem cooperativa, intencional e desejável neste campo que é a Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, bem como uma dinâmica que atribui o papel de ator a todo e cada um dos participantes da atividade, o que constitui, uma vez mais, um dos principais intentos e anseios da Educação de Adultos, em que o principal ator é, então, o próprio adulto.

- **Palestras/ Conferências**

O recurso a palestras é importante neste Projeto, na medida em que permite a abordagem de assuntos do interesse do público-alvo. Com a realização de palestras, é possível dar a conhecer e aprofundar temáticas de extrema relevância na vida do público.

Neste Projeto em particular, interessa questões relacionadas com a saúde essencialmente, nomeadamente na prevenção de quedas, em cuidados alimentares que são importantes ter consideração nesta fase da vida dos participante, que é a terceira idade, etc. Tudo isto são temáticas que é crucial que esta população tenha acesso e, então, nada melhor do que uma palestra para clarificar ideias inerentes a estes temas, promovendo em simultâneo

atividades de forma a aprofundar as informações transmitidas na palestra e, deste modo, consegue-se uma melhor produção de conhecimento por parte dos participantes. Com isto quero dizer que, após ouvirem e verem algumas informações e conteúdos relacionados com temáticas do seu interesse, a realização de atividades é a forma ideal de complementar essas informações e conteúdos e de realmente transformá-los em conhecimento, aliando essas informações às suas experiências anteriores e comparando com vivências do passado ou até recentes.

Capítulo V

Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

➤ Apresentação e discussão das atividades desenvolvidas

• Atividades desenvolvidas na Fase de Sensibilização

O Projeto “Envelhecimento Ativo é... Rejuvenescimento” aconteceu em três fases, uma primeira designada de Fase de Sensibilização, a segunda de Fase de Implementação e a terceira de Fase de Avaliação, estando patente em cada uma delas a Avaliação, que assume aqui, então, um papel contínuo. Nestas três fases tiveram lugar uma série de atividades, destacando-se na primeira fase as seguintes:

1.ª Fase: Sensibilização	<ul style="list-style-type: none">- Integração na instituição;- Reuniões com a Acompanhante de Estágio na instituição;- Conhecer o público-alvo, acompanhando a “Formação de Informática 60+” promovida pela instituição de acolhimento;- Conversas informais com o público-alvo na “Formação de Informática 60+”;- Implementação de Inquérito por Questionário para Diagnóstico de Necessidades.	Avaliação Diagnóstica
-------------------------------------	---	--------------------------

Quadro 6. Atividades desenvolvidas na Fase de Sensibilização

Esta fase foi, portanto, dedicada ao estabelecimento dos primeiros contactos, quer com a instituição de acolhimento, quer com o público-alvo. Assume, assim, uma extrema importância, já que é aqui que se sentem as “primeiras impressões”, que se está pela primeira vez “no terreno” e que se identifica quais serão os instrumentos e mecanismos mais adequados para o projeto, tendo em conta precisamente as condições disponíveis e o público com que se irá trabalhar.

- **Atividades desenvolvidas na Fase de Implementação**

A segunda fase diz respeito às atividades que se desenvolveram após identificar e analisar as necessidades e interesses do público-alvo. O quadro abaixo expõe as atividades por categorias, isto é, mostra apenas os tipos de atividades que se desenvolveram, porém, para uma melhor compreensão daquilo que foi feito ao longo desta fase, a seguir ao quadro que se destaca apenas de um modo geral serão descritos os balanços de todas as atividades que se realizaram, sendo que as mesmas estão inseridas na respetiva “categoria”.

<p>2.ª Fase: Implementação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oficina Físicas e/ou Motoras; - Oficina Cognitiva e/ou Mental; - Oficinas de Expressão Plástica - Oficina de Expressão e Comunicação; - Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social; - Oficina Lúdica; - Oficina Comunitária; - Palestras/Conferências; - Visionamento de filmes. 	<p>Avaliação Continua</p>
---	---	-------------------------------

Quadro 7. Atividades desenvolvidas na Fase de Implementação

- Oficina Física e/ou Motora

6.ª Sessão (18 fevereiro) – Jogo “Chincalhão”: A atividade decorreu da melhor forma, com muito boa disposição, animação, gargalhadas à mistura, e permitiu algum movimento do corpo por parte dos participantes, onde, de resto, se pôde concluir que se encontram todos em excelente forma física, pois movimentaram-se com grande destreza e força ao longo do jogo. O dia estava particularmente agradável, apesar de estarmos em fevereiro, pois estava um sol fantástico, o que proporcionou, também este fator, ainda mais predisposição e vontade para a realização da atividade.

Como ditam as regras, dividiu-se o grupo em pares, tendo jogado dois pares inicialmente, um contro o outro, e tendo ficado dois pares de fora, observando o primeiro jogo. Destas duas equipas que ficaram inicialmente “de fora”, à espera da sua vez, uma delas era constituída por um elemento Sénior e pelo animador, já que o grupo estava em número ímpar. Após a equipa vencedora atingir os quinze pontos entrarem em jogo as duas equipas que

estavam “de fora”, incluindo o animador, pelos motivos já referidos, tendo-se jogado igualmente até uma das equipas alcançar os quinze pontos. Após isto, as duas equipas vencedoras jogaram uma contra a outra para se apurar o “campeão” deste Jogo do Chincalhão.

Esta atividade constituiu, portanto, um excelente momento de lazer e de atividade física/motora, já se trata de um jogo que envolve destreza física e movimento por parte de quem joga, nomeadamente para atirar as patelas, inclusive para as apanhar do chão, bem como reposicionar o pino quando este é derrubado.

10.ª Sessão (18 março) – Minigolfe: Nesta sessão foi necessário sair da sala onde decorrem por norma as atividades e rumar, portanto, até ao campo de minigolfe, que se situa, desde já, perto do local onde está a referida sala, permitindo que a deslocação se tivesse feito a pé. O grupo dirigiu-se até ao campo de minigolfe sempre todo junto, tendo-se marcado com antecedência a hora, sendo que o local de encontro era o mesmo do costume, pelo que saíram todos, inclusive o animador, em simultâneo. O próprio percurso até chegar ao destino foi bastante animado, pois permitiu que houvesse interação entre todos à medida que se ia caminhando. É de ressaltar que houve especial cautela por parte do animador em assegurar que o trajeto era realizado em segurança, visto que o caminho se efetuou a pé.

Após se ter chegado ao local da atividade, solicitou-se o material ao responsável pelo local, nomeadamente um *stick* para cada elemento e uma bola para cada par, já que se jogou em pares, tendo o animador feito parilha com um dos participantes, já que estavam em número ímpar. Esta divisão em pares foi imprescindível, visto que existem várias pistas, com níveis de dificuldade diferentes e caso jogassem todos juntos uma pista de cada vez levaria imenso tempo para percorrer as pistas, não sendo possível, se assim se fizesse, que percorressem todas as pistas. Desta forma, a pares, puderam desfrutar muito mais deste jogo e a interação e comunicação entre pares nunca se perdeu, pelo contrário, era uma constante, na medida em que quem já tinha passado pela pista “x” ou “y” ia dando o “bitaite”, a sua opinião, a quem lá passava nesse momento, dizendo se era difícil, se tinha demorado muito tempo a conseguir acertar a bola no local para tal, etc. O entusiasmo reinou, sem dúvida, nesta atividade e os Sêniores revelaram imenso contentamento em terem jogado minigolfe, porque para além de os ter posto a “mexer”, envolvendo uma considerável destreza física e motora, permitiu também exercitar a mente, já que o local onde se praticou este jogo está inserido num parque natural, onde árvores, rio, arbustos, etc., rodeiam este campo de minigolfe. Por conseguinte, os

participantes manifestaram grande satisfação e interesse em repetir o jogo num futuro próximo, tal foi a euforia e agrado em ter jogado minigolfe.

20.ª Sessão (3 junho) – Caminhada até ao Parque Natural e zona ribeirinha da cidade e “aula de ginástica” no mesmo espaço: Todos os participantes executaram com sucesso todos os exercícios. O facto de estes últimos serem realizados em grupo e de a contagem dos mesmos ser também em grupo, fazendo todos os exercícios em simultâneo, permitiu maior eficácia, energia e entusiasmo ao longo da “aula”. O animador realizou também todos os exercícios, tendo sido ele próprio quem mostrava a carta que se seguia, de modo a cativar e motivar os Séniores.

A atividade foi extremamente bem-sucedida, pois todos manifestaram grande satisfação e orgulho em si próprios por terem sido capazes de executar tudo bem e até ao fim, havendo espaço ainda para repetir meio baralho, a pedido dos próprios participantes, que mostraram, então, ainda terem energia para mais. De qualquer modo, um baralho completo novamente seria um pouco desgastante, pelo que se acordou em realizar, então, meio baralho e no final realizar-se alguns alongamentos e, de seguida, uma caminhada pela zona ribeirinha, apreciando a beleza natural do parque e as obras que se encontravam a ser feitas para melhoramento do referido local. Fez-se ainda outra caminhada, mas esta já de regresso para o local de onde se partiu.

- Oficina Cognitiva e/ou Mental

2.ª Sessão (21 janeiro) – “Jogo das rimas” e “Jogo da Verdade Criativa”: No “Jogo das rimas” houve sempre grande animação (acompanhada de muitas gargalhadas), pois este jogo proporcionava a invenção de frases engraçadas, mas também “saborosas”. Nesse sentido, todos conseguiram formar frases com as palavras que tinham em mãos, havendo uma ou outra ajuda entre os participantes, mas que auxiliou até na concretização de ideias, aquando de alguma “branca”, por exemplo. Esta atividade foi, portanto, bem sucedida e no final todos expressaram satisfação e a opinião que, de facto, sentiram que exercitaram a mente e se divertiram ao fazê-lo; Quanto à atividade “Jogo da Verdade Criativa” foi, também esta, particularmente animada, tendo proporcionado numa fase inicial um momento de introspeção, nomeadamente quando cada par se “isolou” dos restantes para construir a sua história, mas também, num segundo momento, a fase de exteriorização, em que permitiu que lessem a sua

história em voz alta e descortinassem se as histórias que ouviram seriam ou não verdadeiras e porquê. Neste momento em que justificavam por que motivo consideravam ser verdadeira ou ficcionada (e também ao argumentarem por que motivo a sua história era ou não verdadeira) desenrolou-se uma grande interação e partilha de opiniões, levando em várias alturas a fortes risadas decorrentes das justificações que alguns elementos equacionavam para validar ou não as histórias. Foi, sem dúvida, um grande momento que apelou ao raciocínio, à interação, não esquecendo, nunca, a diversão.

3.ª Sessão (28 janeiro) – Jogo “Lança a bola”, Jogo “Cor com nome”, Jogo “Memoriza e faz”: Na atividade “Lançar a bola” os participantes iniciaram o jogo na posição que ficava na linha mais afastada e iam respondendo às questões, as quais tinham o caráter de cultura geral e visavam reavivar algumas noções e saberes adquiridos pelos Sêniores outrora, ao longo das suas vidas. Deste modo, além de exercitarem um pouco a componente física, esforçando-se para nunca deixar a bola cair, tentando sempre apanhá-la, também exercitaram a mente, designadamente no que concerne ao reavivar da memória e ao recurso ao raciocínio. De uma forma geral esta atividade correu da melhor maneira possível, com um notório empenho por parte dos Sêniores, bem como alegria e boa disposição ao longo deste jogo. Foram respondidas 23 questões, tendo sido ao fim destas 23, portanto, que terminou o jogo, que foi quando chegou um elemento ao círculo; No jogo “Cor com nome” a principal dificuldade prendeu-se com o facto de terem que associar um objeto que fosse única e exclusivamente da cor que estava patente no papel. Em detrimento disto, surgiram várias discussões acerca dos objetos que iam sendo nomeados pelos participantes, suscitando, por vezes, dúvidas sobre se o objeto identificado poderia ou não existir noutra cor que não aquela que estava no papel. Ainda assim, e no seguimento destas discussões, chegavam, efetivamente, a conclusões e consensos. As reações foram muito positivas e geraram sempre animação, dado que se surpreendiam eles próprios pela quantidade de coisas que apresentava apenas uma cor e mais nenhuma; O jogo “Memoriza e faz” foi essencialmente para “aquecer”, dado que estava um dia particularmente frio de janeiro, bem como para trabalhar a memória dos participantes, devido à atribuição de “códigos” que correspondiam a exercícios/ movimentos que tinham que executar. Este jogo revelou-se muito divertido, gerando bastante animação e risadas, destacando-se também o visível esforço por parte dos Sêniores para memorizar os movimentos correspondentes a cada “código”. Assim, fez-se várias rodadas, em que todos os elementos executaram todos os

movimentos delineados para o jogo. Foi, efetivamente, uma atividade deveras motivante e com muito dinamismo, exercitando “corpo e mente”, memória e destreza física.

7.ª Sessão (25 fevereiro) – “Jogo da Glória”: Antes de mais, ressaltar que as perguntas colocadas foram pensadas tendo em conta o grau de escolaridade dos participantes, bem como os seus próprios interesses. Nesse sentido, as questões passavam por temáticas relacionadas com Geografia, História, provérbios, desporto, entre outras áreas.

A realização deste jogo possibilitou criar-se uma dinâmica de interação e empenho, destacando, a forte componente lúdica da mesma, tendo sido visível tais aspetos em todos os participantes, não só para responder acertadamente às questões, bem como em ajudar-se mutuamente quando alguém mostrava dificuldades em responder a alguma pergunta. No final do jogo, ou seja, quando um dos participantes chegou à casa final, todos revelaram alegria por aquele elemento ter ganho, havendo um notório “fairplay” por parte de todos e também bastante satisfação por terem conseguido responder à maioria das questões e por terem tido a possibilidade de relembrar alguns assuntos um pouco já esquecidos.

O balanço desta atividade é, portanto, bastante positivo, tendo até superado as expectativas iniciais, na medida em que o *feedback* do público revelou um enorme entusiasmo em relação à realização desta atividade, tendo, todos os elementos, manifestado que recordaram e elucidaram alguns temas e que sentiram que exercitaram o cérebro.

9.ª Sessão (11 março) – “Jogo da Força” e “Mímica”: Esta atividade foi deveras entusiasmante e permitiu uma elevada interação entre os participantes, já que, relativamente ao “jogo da força”, por exemplo, que foi pelo qual se iniciou a presente sessão, quando algum estava reticente quanto à letra que iria proferir, os companheiros ajudavam no sentido de “aliviar” aquele elemento da “pressão”, com frases como “diz primeiro as vogais” ou “essa já foi dita”, etc. Este jogo permitiu, portanto, reforçar e estreitar laços de companheirismo e até de cumplicidade entre os participantes, mas não só, pois é possível afirmar que também possibilitou o estabelecimento de raciocínios, designadamente para tentarem lembrar-se de palavras relacionadas com cada categoria e também olhando para as letras que iam acertando, de forma a completar as palavras. Este jogo foi, sem dúvida, um ótimo exercício mental, cognitivo e de interação social.

Quanto ao segundo jogo desta sessão, a “Mímica”, inicialmente, aquando da explicação do mesmo por parte do animador, alguns elementos, não todos, mostraram-se um pouco céticos, até um pouco inseguros em executar este exercício. Perante isto, optou-se, então, por começar o jogo pedindo voluntários para tal, permitindo que quem se sentisse mais à vontade desse início ao jogo e isso motivasse também os restantes. Assim, alguns demonstraram bastante entusiasmo em começar, pelo que foi um elemento fazê-lo e, efetivamente, com o desenrolar da atividade, foi fazendo com que os elementos que se mostraram inicialmente mais reticentes conseguisse, após assistirem ao desempenho dos seus companheiros, realizar também, e com sucesso, a atividade. Foi, também este, um jogo de grande interação e comunicação entre os participantes, mas também um ótimo exercício motor, pois envolveu destreza e habilidades físicas na demonstração daquilo que tinham que mimar, e ainda mental, já que envolveu a capacidade de pensar em gestos, trejeitos, etc., que melhor ilustrassem aquilo que tinham que representar sob a forma de mímica.

13.ª Sessão (15 abril) – Jogo do “Stop” e Jogo de Cartas: A sessão teve início com o jogo do “stop”, que é um ótimo estímulo para a mente e promove uma competição saudável entre o grupo, já que houve alguma exaltação e satisfação quando alguém se lembrava de palavras que surpreendiam o resto do grupo.

Após este jogo, e atendendo a pedidos recorrentes por parte dos participantes, jogou-se às cartas. O animador facultou o baralho de cartas e o jogo escolhido foi o “roubadinho”, pois era aquele que todos sabiam jogar e que poderiam jogar todos ao mesmo tempo, dado que não tem restrição quanto ao número de elementos por jogo. Assim houve particular convívio entre todos os participantes presentes e ainda com o animador, que participou no jogo, mas deixando que fossem os Sêniores a liderar o mesmo, designadamente a distribuir o jogo, a baralhar, a dar dicas, etc. Este momento foi bastante divertido, até porque era uma atividade que todos manifestavam, desde há algum tempo, vontade e desejo de realizar, tendo havido sempre bastante animação e até entreajuda entre quem tinha mais dificuldades em prospetar jogadas e quem tinha mais facilidade em fazê-lo.

14.ª Sessão (22 abril) – “Caça ao Tesouro”: Este jogo revelou-se muito divertido, sempre animado, mas também um “quebra-cabeças” no que a algumas pistas dizia respeito, já que obrigava os participantes a pensar e raciocinar para descobrir o local da próxima pista, ou mesmo para solucionar enigmas e adivinhas, pois só desse modo teriam acesso à pista

seguinte. Todo este processo foi uma “roda viva”, que envolveu o exercício de mente, como também o físico, já que os Sêniores tiveram que caminhar, por vezes até correram, em alguns casos, para ir de uma pista para a outra. Esta atividade envolveu, portanto, todos os participantes de forma ativa, promovendo o estabelecimento de relações entre todos, no sentido de descortinar as pistas. Todos eles demonstraram notória boa disposição, interesse e empenho ao longo de toda a atividade, tendo revelado, no fim, que gostaram de o fazer e que acharam ter sido uma atividade muito divertida e útil, já que os colocou a pensar.

No final, e após descoberto o tesouro, o par vencedor partilhou-o com os colegas. Para desfrutar do tesouro, visto que era moedas de chocolate, todo o grupo se sentou em redor de uma mesa que existia no jardim.

16.ª Sessão (6 maio) – Atividade “Jogos para a mente”: Relativamente ao desempenho dos participantes, é possível afirmar que apreciaram particularmente estes jogos, pois para além de terem manifestado uma sensação de satisfação ao verificarem que eram capazes de realizar as atividades em questão, manifestaram ainda uma enorme capacidade de discussão de temáticas, nomeadamente no que diz respeito ao jogo “palavras cruzadas”, em que tiveram que fazer uma analogia entre conceitos e designações correspondentes aos mesmos, visto que, no momento de correção deste jogo, iniciaram diálogos com base nas palavras em questão e nos respetivos conceitos. Mostraram ainda grande capacidade de persistência e determinação ao tentarem deslindar as “palavras trocadas” e a “sopa de letras”, já que mesmo “empancando” em alguma palavra, passavam para a próxima, não desistindo e ganhando ânimo ao descobrirem outras para depois voltarem àquelas em que apresentavam maior dificuldade em descobrir.

Foi, portanto, uma sessão bem conseguida e particularmente produtiva e com enorme utilidade para o grupo.

17.ª Sessão (13 maio) – Atividade de Sensibilização para Questões relacionadas com a “Vida Sénior”: Cada participante destacou pelo menos um conselho que considerou importante para os Sêniores, de um modo geral, com o intuito de prevenção, isto é, os conselhos expressos eram todos eles no sentido da prevenção, para que não acontecessem acidentes ou e também para assegurar um envelhecimento ativo e saudável, de modo a manter a autonomia e saúde.

As questões que se destacaram foram divididas em três temas, a saber: segurança Sênior, designadamente cuidados a ter no dia-a-dia; cuidados a ter com o calor; conselhos para promover e manter uma vida saudável. Portanto, cada Sênior contribuiu com conselhos para cada um destes temas. Após construídas estas “listas” de conselhos procedeu-se, então, à elaboração de um panfleto informativo com vista à sensibilização da população Sênior, que foram, posteriormente, distribuídos por locais estratégicos da cidade, nomeadamente locais mais frequentados por este público. De seguida elaborou-se ainda um cartaz com as mesmas informações que constavam do panfleto, para que pudesse ser afixado num *placard* da Câmara Municipal.

Com esta atividade conseguiu-se desenvolver o raciocínio dos Sêniors, bem como a formulação de ideias com base nas suas próprias vivências e dificuldades do quotidiano, colocando-os num posição de atores principais e de detentores do saber que era necessário para concluir estes panfletos e o cartaz. Todos se mostraram bastante participativos e com vontade de revelar aquilo que lhes ia ocorrendo e que consideravam importante à medida que se ia elaborando a listagem de conselhos. No final demonstraram orgulho e agrado por terem construído um documento informativo e de utilidade para si e para os outros.

18.^a Sessão (20 maio) – Atividade comemorativa do Dia Mundial do Ambiente (a celebrar a 5 de junho): O “Quizz” foi um ótimo ponto de partida para a sessão, tendo elucidado o público acerca de algumas problemáticas que giram em torno do tema em questão. Gerou-se, nesse sentido, uma interessante panóplia de opiniões e esclarecimentos que, em determinadas alturas, surpreendeu o próprio público que admitiu não estar a par de algumas práticas tão simples, mas tão importantes para melhorar as nossas vidas e a das gerações vindouras, representando este último um dos pilares da sustentabilidade, que é, precisamente, o de assegurar as nossas necessidades sem comprometer as das gerações futuras.

Quanto à parte “prática” da sessão, toda ela foi bastante divertida e, simultaneamente, proporcionou um ótimo tempo de convívio e consolidação de saberes entre todos, pois enquanto decoravam os seus vasos iam falando sobre as questões que foram lançadas no “Quizz” (esta parte será desenvolvida mais abaixo, na Oficina de Expressão Plástica, pois está inserida nesta categoria).

- Oficina de Expressão Plástica

5.ª Sessão (11 fevereiro) – Trabalhos manuais: Os participantes deste Projeto manifestaram-se inicialmente um pouco céticos relativamente ao facto de terem que desenhar e pintar e também de terem que imaginar versos e afins, revelando-se inseguros quanto às suas capacidades criativas e artísticas. Porém, cumpriram a atividade, tendo elaborado alguns versos e frases alusivas à época em questão e tendo imaginado e desenhado imagens ligadas ao tema do Dia dos Namorados. Tendo cumprido a tarefa que lhes havia sido proposta, isto é, tendo decorado os azulejos com desenhos e pequenos poemas ou mensagens, num total de nove azulejos, todos demonstraram grande surpresa e satisfação com a concretização dos mesmos, já que, como foi mencionado, no geral, não depositavam muita confiança nas suas destrezas manuais.

Foi possível observar no final da atividade uma forte sensação de realização pessoal e orgulho por parte de todos os elementos quando viram o resultado final, resultado esse fruto do trabalho de todos e de cada um. Com isto, puderam afirmar e chegar por eles mesmos à conclusão de que ainda estão completamente aptos, quando estimulados, e capazes de realizar atividades deste género e com elevada qualidade, já que os azulejos ficaram magníficos, dignos de uma montra. Por isso mesmo, e sendo um desperdício e uma pena se não pudessem ser vistos por terceiros, os mesmos foram expostos, com o consentimento de todos os participantes do grupo, na montra de uma loja que é bastante movimentada e que se localiza na cidade onde decorre o presente projeto, sendo possível, assim, estes trabalhos serem contemplados por um elevado número de pessoas.

8.ª Sessão (4 março) – “Sarra-se-a-velha”: Esta atividade foi muito bem conseguida. Nunca nenhum dos participantes tinha elaborado uma “velha”. Desde logo revelaram grande entusiasmo em fazê-lo, pois logo que o animador comunicou qual a atividade desta sessão, todos demonstraram bastante satisfação e expectativa, já que se trata de uma tradição da terra onde nasceram e maioritariamente viveram e também por acharem divertido criar estas bonecas e testar as suas destrezas no que respeita a trabalhos manuais. Foram, então, criadas duas “velhas”, sendo as mesmas totalmente da autoria dos Sêniore, já que os mesmos as elaboraram desde a “raiz”, isto é, desde a estrutura, até à decoração, ao enfeite das mesmas. Reinou sempre uma grande entreajuda, onde todos opinavam e se ia fazendo as “velhas” com a aprovação de todos, tendo um bocadinho dos gostos de cada um.

O resultado foi deveras surpreendente, sem dúvida uma agradável surpresa. As bonecas ficaram perfeitas, muito bem elaboradas, coloridas, identificava-se imediatamente, olhando para elas, o que eram. Estavam extremamente amorosas inclusive. Os próprios participantes mostraram surpresa com o próprio trabalho que haviam concebido, já que, como afirmaram, nunca imaginaram que ficassem “tão bem”.

Estas “velhas” foram posteriormente expostas, tal como na atividade dos Azulejos de S. Valentim, na montra de uma loja, de forma a serem contempladas por muitas pessoas, bem como pelos próprios Sêniores, que foram convidados a passar na referida montra para verem o seu próprio trabalho em exposição, numa semana em que se assinalava, precisamente, a tradição da “Sarra-se-a-velha”.

11.ª Sessão (25 março) – Trabalhos manuais de primavera: Nesta sessão fizeram-se pássaros, utilizando cartões, tecidos (que foram colados nas asas, para decorá-las) e clips, estes últimos foram usados para fazer as patas; realizou-se também um jardim, em que a base, isto é, o que serviu de chão, de relva, foi uma caixa de ovos virado para baixo, onde se colocaram, após ter-se pintado a caixa de verde, para simular, então, a relva, flores e cogumelos, este últimos feitos também com partes de caixas de ovos, enquanto as flores foram feitas com palhinhas (para o caule) e cartolinas (para as pétalas), desenhadas, recortadas e coladas inteiramente pelos Sêniores; fez-se ainda um sol com um copo de plástico, em que o copo foi recortado e pintado de modo a ilustrar, precisamente, um sol; por último, elaboraram-se borboletas, também estas em cartolinas, as quais foram desenhadas, recortadas e decoradas igualmente pelos participantes, e ao gosto dos próprios, tal como todos os restantes objetos.

Para a execução destes trabalhos manuais houve, inevitavelmente, a necessidade, em conjunto com os Sêniores, de pensar em objetos, imagens, etc., que melhor ilustrassem esta época do ano, bem como a capacidade de colocar em prática habilidades e destrezas manuais, não esquecendo a imaginação e criatividade por parte do grupo. E, de facto, todos os elementos manifestaram alegria e empenho no desenrolar da atividade, tendo mostrado bastante afinco e entreatada quando algum elemento não conseguia ou colar, ou desenhar algo. Nunca se “esqueceram” uns dos outros, tendo todos dado o seu contributo e engenho na construção destes objetos decorativos.

Todos estes trabalhos decorativos serviram para embelezar a sala e para alegrar todos com a chegada da primavera e muito bem, já que os trabalhos ficaram minuciosamente executados. Esta foi a melhor forma que se encontrou para assinalar a entrada desta estação do ano, tão apreciada por todos.

12.^a Sessão (1 abril) – “A Árvore da Páscoa”: Primeiramente procedeu-se à escolha de imagens que caracterizassem a Páscoa, onde cada elemento sugeriu, pelo menos, um objeto, entre os quais o Círio Pascal, a Pomba da Paz, a Cruz, entre outros; de seguida cada um desenhou em cartolinas de várias cores o objeto que escolheu. Após o desenho, fez-se o recorte do mesmo; por fim, cada participante idealizou uma mensagem, tendo havido espaço para elaborarem primeiro um rascunho numa folha à parte e só depois transcreverem as suas mensagens e desejos para a cartolina já recortada. Concluída esta fase, passou-se à pintura com tinta em *spray* dos galhos secos (que haviam sido trazidos pelo animador) que iriam ser, então, a estrutura base da árvore de Páscoa. Considerou-se que seria pertinente pintar os galhos com *spray* para que, *a posteriori*, não largassem pedaços de madeira e também porque visivelmente ficaria mais apelativo e bonito. A tinta escolhida foi de cor dourada, que melhor se assemelha ao castanho dos galhos. Posteriormente deu-se início à decoração de um vaso branco, em plástico liso, de modo a que pudesse ser pintado pelos participantes e, uma vez mais, se tornasse alusivo à época Pascal. Este vaso foi, também ele, previamente providenciado pelo animador, para que estivessem disponíveis todas as ferramentas para a realização desta atividade.

Todos colaboraram na pintura do vaso com desenhos alusivos à Páscoa, sendo que a pintura dos galhos com o *spray* coube apenas a um elemento, que se dirigiu para o exterior da sala para executar esta tarefa. Após os galhos e as pinturas do vaso secarem, o que não levou muito tempo, colocou-se, então, os galhos dentro do vaso utilizando, para que os mesmos se equilibrassem, uma esponja adequada. Por último, penduraram-se as mensagens que haviam sido feitas inicialmente. Deste modo, construiu-se uma “Árvore de Páscoa” com particular magia, alegria e, porque não, amor.

Esta atividade permitiu não só que os participantes colocassem em prática os seus dotes criativos e destrezas manuais, como também imaginação e sentimento, já que tiveram que idealizar mensagens que apelavam à originalidade e capacidade de imaginar bem como aos seus próprios ideais, valores, sensações, etc., o que enfatiza a importância e mérito desta “árvore”. E talvez por isso (e por outros motivos também), todos mostraram muito interesse e

empenho nesta atividade, em cada detalhe que ia sendo desenvolvido, pelo que é possível afirmar com certeza que esta foi uma atividade particularmente tocante e motivante para todo o grupo.

15.ª Sessão (29 abril) – Atividade “Moldura de Grupo”: Foi uma atividade onde imperou a boa energia, a criatividade, o esforço e a dedicação em fazer com perfeccionismo a tarefa. Envolveu ainda uma grande dinâmica entre todos, já que uns sugeriam ideias aos outros aquando da decoração das molduras. É de destacar o apurmo com que cada um dos participantes trabalhou nesta tarefa. Demonstraram excelente organização e um incrível esmero para decorar as suas molduras. E, de facto, resultou muito bem, magnificamente até, já que as molduras, todas elas, ficaram supimpas, com cor, bem-feitas, alegres e prontinhas para receber um foto também ela com grande alegria nos rostos.

18.ª Sessão (20 maio) – Atividade comemorativa do Dia Mundial do Ambiente (a celebrar a 5 de junho): Esta sessão abarcou dois tipos de Animação. O primeiro insere-se na Oficina Cognitiva/Mental, o qual foi acima explicitado, sendo que o segundo insere-se na presente Oficina, a de Expressão Plástica, já que numa segunda parte desta sessão se realizou uma atividade de reciclagem que consistiu na execução de um vaso a partir de garrafas usadas, as quais foram posteriormente semeadas com ervas aromáticas. Todo o trabalho que envolveu recorte e decoração das garrafas foi feito pelos Séniores, que mostraram sempre muito empenho e gosto pela tarefa que estavam a desempenhar, bem como todo o trabalho de colocação do extrato e semeio das ervas aromáticas. Portanto, os Séniores foram quem construiu inteiramente os vasos, tendo os mesmos ficado para eles depois de algumas sessões, pois esperou-se primeiro que as sementes brotassem para vermos em conjunto os resultados deste trabalho.

19.ª Sessão (27 maio) – Decoração de retalhos no âmbito do Projeto “Associação Vencedores do Cancro – Unidos pela Vida”: Todos os Séniores revelaram bastante interesse e entusiasmo em poderem colaborar com uma causa tão nobre e de uma forma tão simbólica, como é esta de desenhar e pintar um pedaço de tecido e a módica quantia de um euro. Portanto, todos aceitaram colaborar e deram, de facto, o seu melhor nesta tarefa, tendo os trabalhos ficado deveras originais e criativos, todos eles com carinho “estampado”. Foi, realmente, uma atividade que, segundo os próprios, não irão esquecer e tiveram imenso gosto em fazer.

- Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social

1.^a Sessão (14 janeiro) - Atividade do novelo e *Brainstorming* (“Tempestade de ideias”): Na atividade do novelo cada um falou um pouco sobre si, de um modo geral expressaram-se muito bem, sem relutâncias ou inseguranças. Contaram alguns momentos por que passaram na vida profissional e pessoal, em que relativamente a esta última expuseram alguns hobbies que mantiveram paralelamente à vida profissional e outros que ainda mantêm. Todos falaram, todos se ouviram... Portanto, tudo decorreu com organização e interesse por parte de todos; relativamente à atividade de *Brainstorming*, que tinha como foco, então, lançar uma “tempestade de ideias” com base na palavra “Animação”, correu, também esta, muito bem, pois permitiu reunir uma série de palavras com particular significado para os Sêniore, o que, por sua vez, permitiu aferir e aprofundar os gostos e interesses do grupo. As palavras resultantes deste exercício mental foram muito semelhantes, tendo havido até algumas em comum entre participantes, o que provou que partilhavam alguns interesses e também uma noção similar acerca daquilo que entendem ser “Animação”. Numa visão geral as palavras lançadas neste exercício foram ao encontro do verdadeiro intento e sentido da Animação.

- Oficina Lúdica

21.^a Sessão (17 junho) – Passeio convívio ao Porto: A partida para o passeio efetuou-se às 9h da manhã do dia dezassete de junho da cidade onde decorre este estágio. O primeiro destino foi a margem de lá do rio Douro, oposta à da zona ribeirinha do Porto, ou seja, o Cais de Gaia, onde se parou para tomar o pequeno-almoço ou um café e, de seguida, fez-se uma caminhada ao longo do cais, parando-se, entretanto, para uma visita a uma das Caves de Vinho do Porto que existem neste local, constituindo uma das fortes atrações turísticas do mesmo. Chegados à Cave em questão, fez-se uma prova de Vinho do Porto, mas apenas alguns elementos o fizeram, não todos, já que era ainda de manhã, aspeto que condicionou algumas pessoas a fazê-lo. De qualquer forma, todos estavam radiantes com esta visita, dado que esta Cave possuía uma decoração bastante peculiar e pitoresca, da qual faziam parte um piano, um xaile, entre outros objetos com particular simbologia, neste caso por se tratar de um local onde, a par das provas de vinho, pode também apreciar-se um bom Fado, pois em determinados dias da semana acontecem, neste local, concertos de Fado.

Realizada a visita à Cave de Vinho do Porto rumou-se à zona de esplanadas e tasquinhas situadas no Cais de Gaia para se almoçar. Ficara acordado previamente que cada pessoa iria almoçar ao restaurante que preferisse. Ninguém almoçou sozinho, o grupo apenas se dividiu em grupos mais pequenos.

Findo o almoço, o destino que se seguiu foi o Jardim de Serralves, local onde se realizou um passeio e se desfrutou da natureza e de toda a beleza que envolve o mesmo. Ainda em Serralves visitou-se também a Biblioteca, onde todos se surpreenderam com uma alusão à cidade natal dos Sêniore, bem como a do estagiário, visível num recorte de jornal. Todo o grupo se deleitou também com a envolvência daquela Biblioteca e com a exposição que lá se encontrava à data.

Visitado o Jardim de Serralves, a próxima paragem efetuou-se no Castelo do Queijo, onde foi possível contemplar o mar, tendo até alguns elementos ido molhar os pés, enquanto outros visitavam o Castelo, já que ficou ao critério de cada um visitar ou não o mesmo, em que se cobrava entrada. O valor da entrada era de cinquenta cêntimos, uma quantia baixa, porém, o que poderia visitar-se no interior era uma exposição de artesanato com peças disponíveis para compra, o que não suscitou interesse a muitos elementos que preferiram, então, ficar a apreciar a paisagem e a natureza, visto que o local é de extrema beleza e o dia quente que se fez assim o apelava.

O último destino deste passeio foi o Parque da Cidade, situado perto do Castelo do Queijo, onde se realizou um piquenique com produtos trazidos por cada elemento do grupo, pois havia sido estabelecido na sessão anterior ao dia do passeio, isto é, na sessão do dia onze de junho, aquilo que cada um iria levar, de forma a juntar-se tudo e a todos experimentarem o que os outros elementos trouxeram e, em muitos casos, fizeram. Desde rissóis, bolinhos de bacalhau, bifanas, Pão-de-Ló, enfim, nada faltou neste piquenique, que contou, então, com o contributo de todos. Este foi um ótimo momento de convívio e deleite com as iguarias disponibilizadas por cada um. Todos demonstraram constante animação, propiciando-se várias conversas, relembrando-se algumas das atividades realizadas no presente projeto, peripécias que foram acontecendo, como não pode deixar de ser, um sem fim de assuntos e temas que proporcionaram um excelente tempo de confraternização.

Por volta das 19h arrancou-se do Parque da Cidade rumo à nossa cidade, tendo a chegada acontecido por volta das 19h30. Chegados ao destino, houve ainda tempo e disposição para se tirar uma foto de todo o grupo antes de cada um seguir para a sua casa. A referida foto foi guardada pela responsável da Ação Social da Câmara Municipal que nos acompanhou, então, neste passeio, a qual se encarregou de assegurar a publicação da foto no jornal local, pelo que, na semana seguinte, a foto estava efetivamente presente no jornal desta cidade, tendo sido mostrada aos participantes do projeto, que se mostraram bastante orgulhosos.

22.ª Sessão (26 junho) – Visita às Caves produtoras do vinho da região: Esta iniciativa local tornou-se uma ótima forma de convívio, em jeito de assinalar o final do projeto, e não só entre os participantes deste projeto, mas também com outras pessoas exteriores ao projeto que aderiram à iniciativa, visto que era aberta a todo o público. A participação era gratuita e contou com transporte disponibilizado pela Câmara Municipal, já que o trajeto até às caves era relativamente extenso, apesar de ser na mesma localidade.

A visita teve partida em frente à “Loja Interativa do Turismo” desta localidade e rumou, de seguida, à Quinta onde se fabrica o vinho verde, tão característico desta região. Chegados à Quinta, visitou-se as vinhas, tendo sido fornecida uma breve explicação acerca da maturação das uvas, colheita, etc. Após isso, visitou-se a Cave onde se faz, efetivamente, o vinho, havendo aqui novamente uma explicação no que respeita a este processo, desde o prensar das uvas, ao mosto, ao vinho em si, etc. Seguidamente dirigimo-nos a uma sala com algumas peças em exposição e que pertencem ao Acervo da Quinta em questão e, para terminar, realizou-se, já no jardim, uma degustação de vinhos, bem como de alguns petiscos amavelmente disponibilizados pela Administração da referida Quinta.

Foi, portanto, uma agradável visita que promoveu o convívio e a aquisição de algumas informações relacionadas com um produto regional, de elevada qualidade e bastante apreciado pelos locais e não só, pois trata-se de uma marca em franca ascensão no mercado vitivinícola.

Todos mostraram ter-se divertido bastante, tendo havido espaço para muitas fotografias, de forma a eternizar este prazeroso momento.

- Visionamento de filmes

4.ª Sessão (4 fevereiro) – Visualização de filme: Esta sessão foi deveras importante e produtiva, não deixando de ser, efetivamente, também um momento de lazer e

cultural, já que o cinema é algo de que todos gostam, pelo qual manifestaram, de facto, interesse em anteriores sessões, mas que nunca tiveram oportunidade de vivenciar de forma regular, prova disso é o facto de não terem por hábito ver filmes, apesar de gostarem de o fazer. Isto acontece devido à falta de tempo quando numa vida ativa e, após isso, ao facto de se terem habituado a não o fazerem (os próprios o afirmaram no final da visualização do filme, aquando da discussão acerca do mesmo).

Após ter-se assistido ao filme foram distribuídas algumas bolachinhas, sendo de sublinhar que eram baixas em açúcar, pois não pode esquecer-se as vulnerabilidades de saúde que incorrem nas populações mais Sêniores, tentando “incutir” um pouco, e aproveitando a “deixa”, a ideia de que é crucial acautelarem-se quanto à ingestão de açúcares. Estas bolachinhas foram como que a forma de criar um ambiente quase “Tertuliano”, de modo a acender a discussão e debate do tema em questão. E, de facto, foi o que aconteceu, na medida em que todos opinaram e se envolveram neste “ambiente”, elevando o debate às questões essenciais no que à temática diziam respeito.

Todos, no final, manifestaram agrado quanto a esta sessão e sentiram que refletiram e apelaram ao seu raciocínio para poderem discutir o tema.

- **Atividades desenvolvidas na Fase de Avaliação**

No que concerne à Avaliação, este processo, como foi dito, é contínuo e abrange todas as fases do projeto, não se constituindo, portanto, como uma delas, mas antes parte integrante e indispensável das mesmas. Nesse sentido, a Avaliação aparece após a descrição das fases do projeto por mera organização de ideias, não como terceira fase, já que é transversal a todo o projeto.

<p>3.^a Fase: Avaliação</p>	<p>- Observação (Participante e não Participante); - Inquérito por Questionário;</p>	<p>Avaliação Final</p>
--	--	------------------------

Quadro 8. Atividades desenvolvidas na Avaliação

➤ **Avaliação das Atividades**

• **Resultados da avaliação contínua das atividades**

Existem inúmeras definições para avaliação e não sendo aqui o propósito aprofundar ou debater este assunto, mas pretendendo transmitir de um modo global, mas coerente com o método em questão, a noção de avaliação avançada por Palmilha & Marques (2006) é pertinente, a saber: “A avaliação constitui um instrumento de gestão e de aprendizagem que permite aprender lições com a experiência, incorporar essas lições na concepção de novas intervenções para atingir os resultados desejados e fornecer uma base para a responsabilidade dos agentes envolvidos a para a transparência dos processos.” (p.12)

Como foi mencionado para a Caracterização do público-alvo e para fazer o Diagnóstico de Necessidades, recorreu-se a um inquérito por questionário para realizar uma avaliação inicial, imprescindível em qualquer projeto, já que é através dela que se vai conhecer o público com que se vai trabalhar (pelo menos em termos de características, idade, género, etc., já que a nível de personalidade isso só acontece no decorrer da intervenção e na convivência com o mesmo), bem como os interesses e gostos que movem esse público, de forma a esboçar-se (e diga-se assim mesmo, esboçar-se, já que o que se delinea é um esboço com margem para ser aprimorado e retificado sempre que seja pertinente fazê-lo) um plano de atividades que servirá, portanto, de “guia”, em que o rumo pode alterar-se e divergir um pouco daquilo que está “escrito”, mas indo ao encontro dos objetivos e finalidades estipulados. Pode, assim, afirmar-se que o plano que foi inicialmente delineado é alvo de uma contínua avaliação, sendo, então, o intuito da avaliação o de “(...) verificar a viabilidade, a relevância e o rigor da concepção de um projecto ou programa. Utilizar o termo avaliação é pertinente, no sentido que os resultados deste exercício vão servir de referência, de comparação para apreciar, posteriormente, os resultados obtidos com a intervenção.” (*ibid*, 26)

Por estarmos perante um projeto que assenta no método da investigação-ação participativa, é importante referir que a avaliação que se faz neste se destaca da que é feita noutros métodos, já que aqui ela é contínua, devido essencialmente ao facto de ser um tipo de intervenção que se prolonga durante um considerável período de tempo (Erasmie & Lima, 1989). Por ser, então, uma intervenção relativamente extensa, necessita de uma avaliação constante, de forma a poder colmatar eventuais lacunas que surjam e também aprimorar

algum aspeto, pois à medida que se vai implementando o projeto é que se vai adaptando atividades ao público e às condições. É impreterível que se tenha este cuidado em projetos deste tipo, dado que nada é estanque, muito menos quando se trabalha com pessoas, tudo é relativo e tudo deve ser delineado inicialmente já prospetando que terá que ser alterado e adaptado no futuro, aquando da intervenção.

Pelos motivos acima enunciados realizou-se, sensivelmente a meio do decorrer da intervenção, um inquérito por questionário, de modo a averiguar o grau de satisfação e de pertinência, face ao às condições envolventes, das atividades que, até então, haviam sido implementadas. Tentou fazer-se um balanço intermédio realizando apenas um questionário a meio do projeto, já que em cada atividade o animador ia também observando e estabelecendo conversas informais de onde podia ir retirando diversas reações e o *feedback* dos participantes do projeto.

Tal como nos diz Rothes, Silva, Guimarães, Sancho & Rocha (2006) e indo ao encontro do que foi dito acima acerca dos vários procedimentos/ instrumentos utilizados como forma de desenvolver uma avaliação, não só inicial e final mas essencialmente contínua, de um projeto:

“(...) a metodologia de avaliação socorre-se de estratégias participativas e dialogantes, reflexivas e construtivas, num quadro operativo que articula uma diversidade de técnicas e instrumentos, diferentemente equacionados conforme a avaliação se centre na regulação ou na análise, entre os quais: conversas, entrevistas, reuniões, grelhas de observação, relatórios simples, fichas de registo de evolução, mapas descritivos e explicativos, notas qualitativas de apreciação global.” (p. 204)

Deste modo, e como nos diz Demo (1999): “Refletir é também avaliar, e avaliar é também planejar, estabelecer objetivos, etc. Daí os critérios de avaliação, que condicionam seus resultados estejam sempre subordinados a finalidades e objetivos previamente estabelecidos para qualquer prática, seja ela educativa, social, política ou outra.” (p.1) O autor expressa, então, esta ideia de que a avaliação adquire, de facto, a função de garantir que os objetivos do projeto são alcançados, visto que ao fazer-se uma avaliação contínua, em que ao longo do projeto este vai sendo “redesenhado”, os objetivos do mesmo, que passam, de um modo geral, por potenciar a transformação e desenvolvimento dos participantes, são mais eficazmente

alcançados. Pode afirmar-se, então, que a avaliação assume aqui o papel de conduzir, encaminhar o desenvolvimento.

O instrumento a que se recorreu, para realizar uma avaliação intermédia, não esquecendo, como foi já dito, as outras técnicas de análise de dados utilizadas ao longo de todo o projeto, quer conversas informais, quer observação, foi, então, o inquérito por questionário, cujos resultado serão descritos de seguida e que se efetuou em abril, antes da nona sessão, pelo que só responderam a questões relativas às sessões que vão desde a primeira até à oitava.

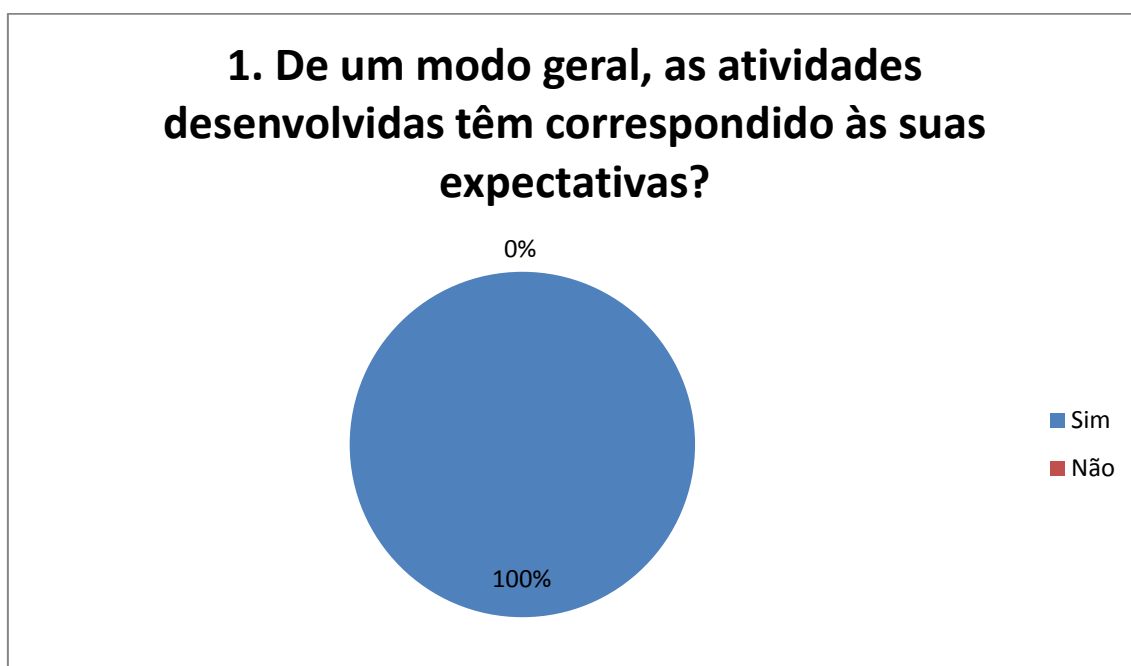


Gráfico 1.

Análise Questão 1. : Como é possível averiguar através do gráfico acima, todos os participantes (num total de 10 que responderam a este inquérito, já que os membros que entraram numa fase já avançada do mesmo não realizaram a maioria das atividades aqui contempladas) se manifestaram satisfeitos quanto às atividades desenvolvidas até aqui, não tendo as mesmas, portanto, desapontado as suas expectativas.

2. Na Animação Física/Motora qual das atividades mais gostou?

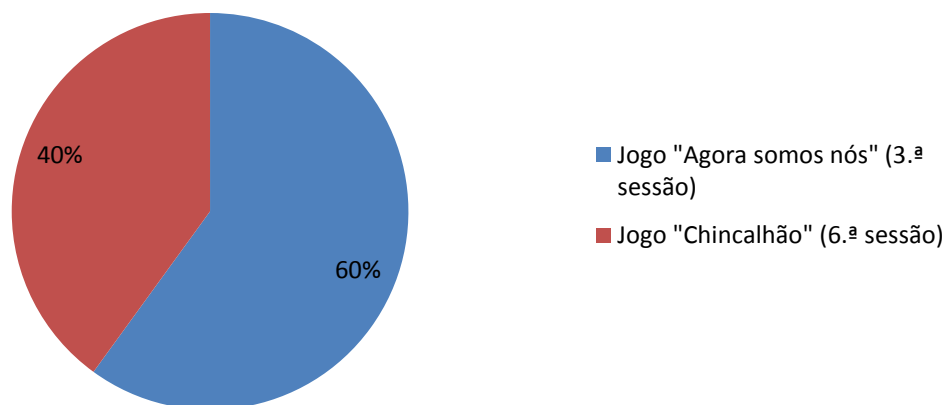


Gráfico 2.

Análise Questão 2. : Quanto à segunda questão, a maioria dos participantes demonstrou, através das respostas dadas, ter nutrido mais interesse pelo jogo “Agora somos nós” em detrimento do jogo “Chincação”. Considera-se possível afirmar que esta escolha se deve ao facto de no jogo “Agora somos nós” terem podido não só exercitar a parte física e motora, como também a mente, já que este jogo exigia uma memorização de gestos que estavam associados a palavras e, portanto, aliava movimento físico e motor à estimulação da memória, enquanto o “Chincação” envolve apenas e só a destreza e movimentos físicos e motores.

3. Na Animação Cognitiva/Mental qual das atividades mais gostou?

	"Tempestade de ideias" sobre o termo "Animação" (1.ª sessão)	"Jogo das rimas" (2.ª sessão)	"Jogo da Verdade Criativa" (2.ª sessão)	Jogo "As cores" (3.ª sessão)	Jogo "Lançar a bola à resposta" (3.ª sessão)	"Jogo da Glória" (7.ª sessão)
Inquirido n.º1		X			X	
Inquirido n.º2		X			X	X
Inquirido n.º3		X			X	X
Inquirido n.º4			X		X	X
Inquirido n.º5			X		X	X

Inquirido n.º6		X		X		X
Inquirido n.º7		X			X	X
Inquirido n.º8				X	X	
Inquirido n.º9		X		X		X
Inquirido n.º10		X			X	X

Quadro 9.

Análise Questão 3. : Nas respostas a esta questão foi pedido aos participantes que assinalassem no máximo três opções de atividades. Nesse sentido, apenas um elemento optou por assinalar duas opções, sendo que todos os outros assinalaram três. Quanto às preferências dos participantes no que respeita às atividades realizadas no âmbito da Animação Cognitiva/Mental, de um modo geral pode afirmar-se que estas não variam muito, isto é, as escolhas recaem, na maioria, pelas mesmas atividades, sendo de destacar, portanto, as atividades “Jogo das rimas”, "Lançar a bola à resposta" e ainda o "Jogo da Glória", por reunirem um maior número (e bastante significativo) de respostas dadas pelos participantes. Deste modo, considera-se pertinente afirmar que as atividades que mais desenvolvem o intelecto, a cultura geral e o pensamento são as que reúnem “mais votos” e maior preferência e interesse por parte dos participantes.

4. Na Animação de Expressão Plástica qual das atividades mais gostou?

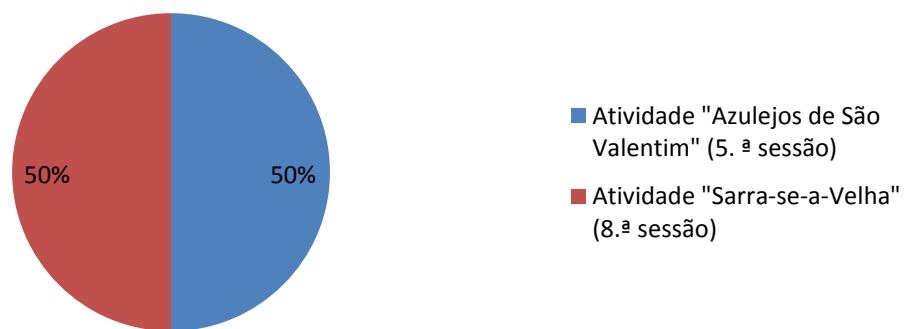


Gráfico 3.

Análise Questão 4. : Tendo em conta que apenas existiam duas opções de resposta a esta questão, indubitavelmente, os participantes teriam que escolher apenas uma delas. Dessa forma, as escolhas dividiram-se, efetivamente, entre as duas, já que metade gostou mais da atividade “Azulejos de São Valentim” e a outra metade gostou mais da atividade “Sarra-se-a-Velha”. Aqui é difícil, impossível até, de facto, criar um “juízo de valor” quanto ao grau de preferência de uma maioria, dado que não existe uma maioria. Assim, apenas pode afirmar-se que ambas as atividades foram bem aceites pelos participantes, já que não houve uma que “esmagasse” a outra em termos de escolhas e, portanto, os participantes dividiram as escolhas entre as duas, manifestando um agrado geral em realizar atividades de expressão plástica.

4. O que aprendeu com as atividades e qual a que mais gostou de todas elas?

Inquirido n.º 1: “O que mais gostei foi o jogo das rimas aprendi a desenvolver a mente e convivi.”

Inquirido n.º 2: “Gostei de tudo um pouco. O que eu mais gostei foi de ajudar a fazer a sarra a velha.”

Inquirido n.º 3: “Recordar tarefas da infância que brincava com a minha avó. O que mais gostei: sarra-se-a velha.”

Inquirido n.º 4: “Eu aprendi um pouco de tudo e o do azulejo e da sarra a velha.”

Inquirido n.º 5: “Eu gostei muito do convívio que encontrei com todos os alunos. A atividade que mais gostei foi os azulejos.”

Inquirido n.º 6: “Eu gostei de tudo um pouco mas em especial fazer os azulejos que mais gostei.”

Inquirido n.º 7: “Um pouco de todas as atividades. Gostei mais do jogo das rimas.”

Inquirido n.º 8: “Gostei de todas as atividades mas a que gostei mais foi de fazer a sarra a velha.”

Inquirido n.º 9: “A atividade que mais gostei de todas foi a dos azulejos e gostei de conviver com todos.”

Inquirido n.º 10: “Gostei de tudo. O que mais gostei foi do convívio nas atividades.”

Análise Questão 5. : Dado esta questão ser de resposta aberta, as opiniões têm que ser analisadas de um modo global e, nesse sentido, pode afirmar-se que existe um gosto particular mostrado pela maioria em realizar atividades de expressão plástica e, mais ainda, atividades que incorporem tradições e costumes da região em que habitam. Outro interesse manifestamente

presente é o de desenvolver o intelecto e a mente, apelando ao pensamento, ao raciocínio e à memória. **Obs.:** A realização das apreciações relativamente à última questão é possível através do interesse manifestado pelo “jogo das rimas” e pela realização da “Sarra-se-a-Velha”, tendo havido também destaque para a realização dos “Azulejos de São Valentim”, embora não tanto como em relação à “Sarra-se-a-Velha”.

- **Apresentação de discussão dos resultados finais do projeto**

No final deste projeto realizou-se um último inquérito por questionário, desta feita para elaborar um balanço final do projeto. Por conseguinte, o referido inquérito assume, exatamente, a função de permitir aferir se a finalidade e objetivos delineados inicialmente foram ou não alcançados. Como havia sido dito mais acima, a avaliação contínua permite conduzir o projeto no sentido de ir ao encontro dos objetivos do mesmo, sendo que, então, a avaliação final vai possibilitar a verificação e discussão dos resultados.

Sendo aqui a avaliação encarada “enquanto processo de fortalecimento e emancipação de indivíduos, grupos e organizações” (Palminha & Marques, 2006, p.12), torna-se crucial realizar-se uma avaliação no final do projeto, pois com esta poder-se-á, então, aferir se o referido processo foi eficaz e eficiente, se houve, de facto, desenvolvimento e transformação no público-alvo.

A avaliação final deve, por isso, servir para a procura do entendimento e não para apenas “reportar”, e, sintetizando este processo que é a avaliação, englobando também os intentos desta última avaliação, recorre-se a Viana (2009), que fundamenta que o propósito da avaliação na metodologia em questão é que desenvolva os participantes, o animador, o projeto e o contexto da seguinte forma:

“(…) na compreensão dos problemas, das situações, tendo como base a compreensão do que acontece, a partir do ponto de vista de quem actua e interactua nas situações/problemas, adoptando uma postura exploratória perante os saberes vários. Como considera a situação a partir do ponto de vista dos implicados, descreverá e explicará as situações problemáticas através de uma linguagem comum, criando um espaço aberto de diálogo útil à construção de significativos saberes vários, desenvolvido em séries de círculos acção-avaliação-reflexão-acção, geradores de formação e de desenvolvimento dos implicados.” (p.6)

De seguida é feita uma discussão dos resultados obtidos com o inquérito final do projeto.



Gráfico 4.

Análise Questão 1.: À primeira questão do presente questionário todos os participantes manifestaram ter gostado de integrar este projeto.

Questão 2. Quais as atividades que mais gostou? E as que menos gostou?

Resposta 1: “As que mais gostei: as aulas com matemática, cultura geral e as visitas. As que menos gostei: trabalhos manuais/ bricolage.”

Resposta 2: “Cultura geral, as visitas guiadas que se realizaram, as pinturas nos azulejos que se fizeram, entre outros. Tudo muito bom.”

Resposta 3: “Gostei de todas as atividades.”

Resposta 4: “Gostei da ginástica no parque das termas. Visita ao S. Bento das Pêras e piquenique. De modo geral gostei de todas as atividades. O grupo foi maravilhoso.”

Resposta 5: “Gostei de fazer as Sarra-as-velhas. Gostei do chincalhão e da procura do tesouro e do mini-golfe. Não gostei de responder às perguntas porque algumas não sabia responder.”

Resposta 6: “Gostei muito de ir à procura do tesouro.”

Resposta 7: “Gostei da ginástica e da ida ao S. Bento.”

Resposta 8: “Gostei de fazer a sarra-se-a-velha, do passeio ao Porto, do passeio ao S. Bento, de ir ao mini-golfe, fazer ginástica e de fazer trabalhos manuais.”

Resposta 9: “Os que eu mais gostei foi ir a Serralves, jogar golfe, pintar os vasos, fazer as bonecas de trapos. Gostei de todas, e a caça ao tesouro.”

Análise Questão 2.: Relativamente à 2.ª questão, as opiniões manifestadas levam a concluir que houve, de um modo geral, um elevado grau de satisfação em desenvolver as atividades implementadas, destacando-se um particular agrado por parte dos participantes em ter realizado atividades mais voltadas para os trabalhos manuais, à exceção de apenas um elemento que manifestou não ter muito interesse em atividades deste género; as visitas representam uma prática que agradou a todo o público, bem como as atividades motoras e as cognitivas/ mentais.

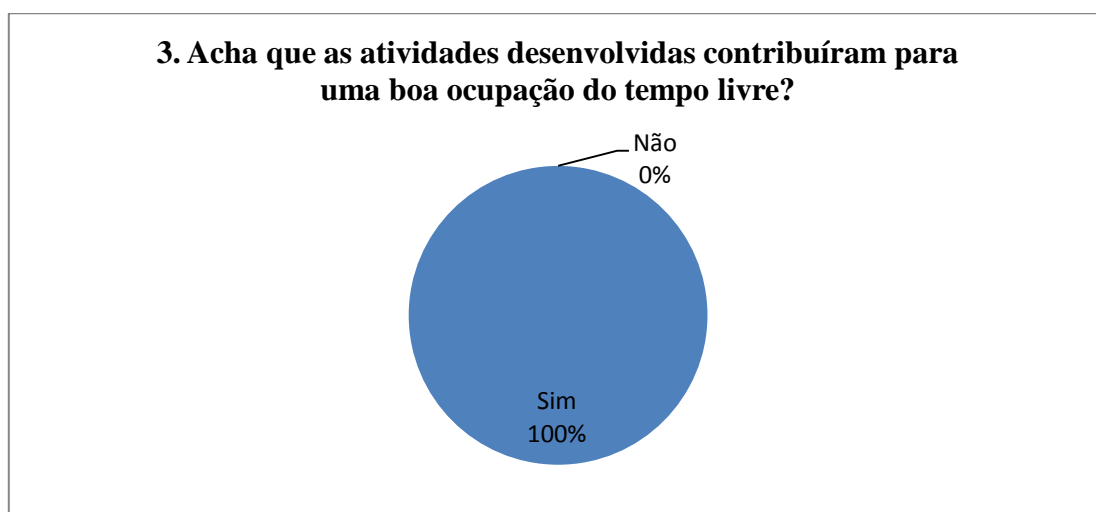


Gráfico 5.

Porquê?

Resposta 1: “Traz-nos novos convívios, mais conhecimentos com novas pessoas.”

Resposta 2: “Porque passei uns bons momentos junto de todos os alunos e fiz muitas amizades, por isso tudo bom.”

Resposta 3: “Porque as atividades desenvolvidas preencheram os meus tempos livres com muito agrado.”

Resposta 4: “O convívio é fundamental e aprender é sempre bom em todas as idades.”

Resposta 5: “Gostei de conviver e também deu para aprender algumas coisas.”

Resposta 6: “Gostei da ginástica ao ar livre e de ir para o mini-golfe; também gostei da sessão das perguntas, porque abriu-me muito o cérebro.”

Resposta 7: “Porque é a forma de viver com mais saúde.”

Resposta 8: “Porque o convívio e aprender estas coisas que não sabia.”

Resposta 9: “Porque aprendi muito a desenvolver a minha mente, convivi, obtive mais conhecimentos, gostei de me divertir.”

Análise Questão 3: Quando questionados sobre se estas atividades foram ou não uma boa forma de ocupação dos tempos livres, mais uma vez, as respostas foram todas afirmativas, tendo sido, desta feita, unânimes, no sentido em que espelham o gosto e interesse pelo convívio, pela aprendizagem, pela partilha e interação, ressaltando ainda o facto de tempo de diversão ser uma das melhores formas de ocupar o tempo livre.

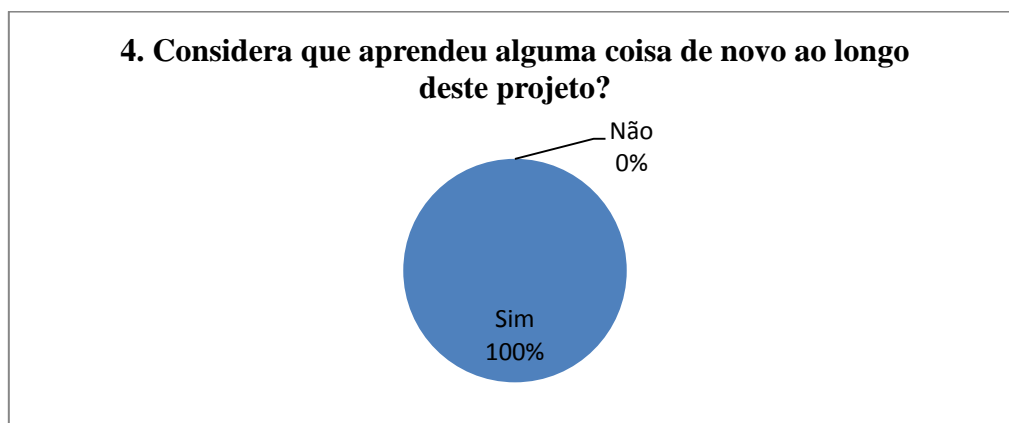


Gráfico 6.

Se sim, o quê?

Resposta 1: “Aprendi muita coisa, como pintar azulejos, fazer a sarra a velha, etc.”

Resposta 2: “Aprendi a ser outra pessoa com amizade que criei entre todos por isso foi muito bom.”

Resposta 3: “Todos aqui foram benéficos porque agora com esta idade senti gosto em mexer em certos materiais.”

Resposta 4: “Nas aulas de ginástica aprendi muito no que diz respeito a saúde sem dúvida foi uma mais valia para avaliar certos movimentos do nosso corpo.”

Resposta 5: “Aprendi a semear ervas aromáticas e fazer jogos.”

Resposta 6: “Gostei muito do convívio com as pessoas que conheci e a professora.”

Resposta 7: “Porque as atividades faz-nos desenvolver o cérebro.”

Resposta 8: “Muitas formas de me ocupar e aprender.”

Resposta 9: “Palavras trocadas, sopa de letras, palavras cruzadas...”

Análise Questão 4.: Todos os inquiridos afirmam ter aprendido algo de novo com as atividades implementadas neste projeto, sendo possível aferir-se que aqui há uma panóplia de respostas, dado que cada inquirido destaca diferentes aprendizagens, desde pintar azulejos, à elaboração de bonecos com trapos e jornais, à descoberta de novas relações interpessoais, exercitar a mente, etc.

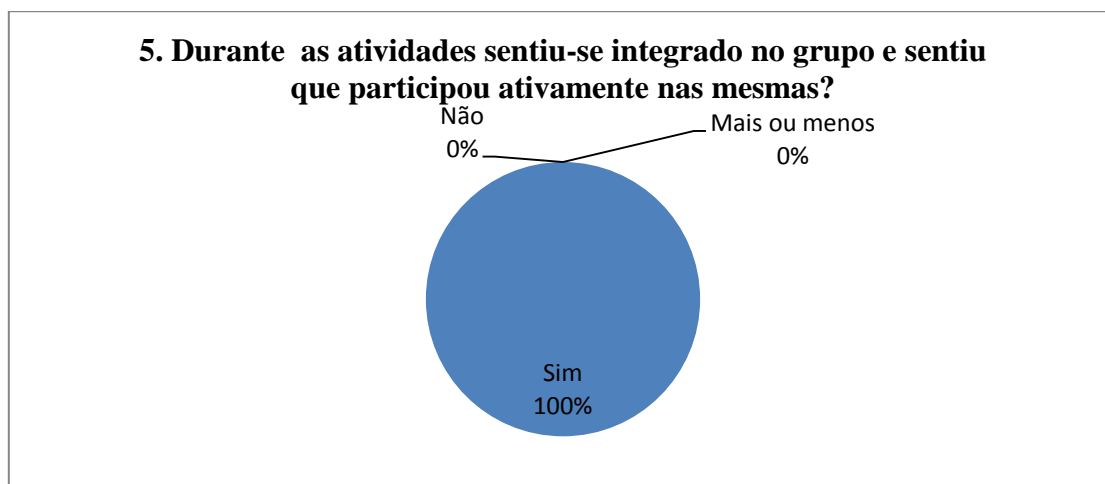


Gráfico 7.

Porquê?

Resposta 1: “Porque havia bom ambiente e a Vânia punha toda a gente a participar.”

Resposta 2: “Porque eu me diverti muito junto dos meus colegas de curso por isso me sinto muito bem.”

Resposta 3: “Porque o grupo era uma verdadeira equipa.”

Resposta 4: “Gostei do projeto pois a amizade que une o grupo é fundamental, daí ser benéfico.”

Resposta 5: “Durante as atividades prestava atenção para poder aprender.”

Resposta 6: “Porque em cada atividade eu estava muito atento às aulas que participei em todas as atividades, todas.”

Resposta 7: “Sim, senti-me integrado no grupo e integrado nas mesmas.”

Resposta 8: “Porque participei nas atividades todas.”

Resposta 9: “Porque havia bom ambiente, todos conversavam e se respeitavam, acho que participei pelo menos esforcei-me.”

Análise Questão 5.: Novamente as respostas à presente questão foram afirmativas, sendo que, portanto, todos os elementos confirmam ter-se sentido integrados e participaram de forma ativa nas atividades, justificando de diferentes formas, destacando-se essencialmente o bom ambiente, o companheirismo, o empenho e respeito por parte de todos.

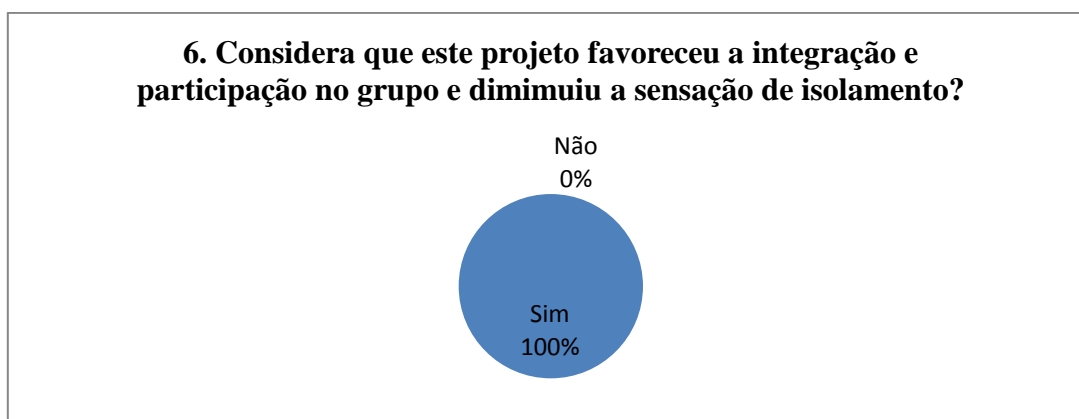


Gráfico 8.

Porquê?

Resposta 1: “Porque nos leva a conhecer outras pessoas e nos ocupa algum tempo, logo mais interação.”

Resposta 2: “Foi uma boa ideia para evitar o isolamento por isso este projeto é muito bom.”

Resposta 3: “Porque estas horas nos tirou do isolamento sozinhos.”

Resposta 4: “Sem dúvida o facto de fazer-nos sair de casa, conviver com amigos é maravilhoso todos os dias a coisas novas a descobrir.”

Resposta 5: “Porque quando vinha para aqui, convivi e ao mesmo tempo aprendia.”

Resposta 6: “Porque aprendi a conviver com mais pessoas noutra sentido de viver de outras maneiras para passar a viver.”

Resposta 7: “Foi um projeto muito bom e deveria continuar diminuía o isolamento.”

Resposta 8: “Porque me fazia sair de casa e aprender alguma coisa.”

Resposta 9: “Não é o meu caso mas para quem não tem uma vida preenchida ajuda muito.”

Análise Questão 6.: Todos os participantes concordam que, efetivamente, este projeto ajudou na integração do grupo e na diminuição da sensação de isolamento, tendo sido apontados os seguintes argumentos: conhecimento de novas pessoas e convívio; ocupação de tempo; descoberta de coisas novas; possibilidade de aprendizagem; proporcionar “sair de casa”.

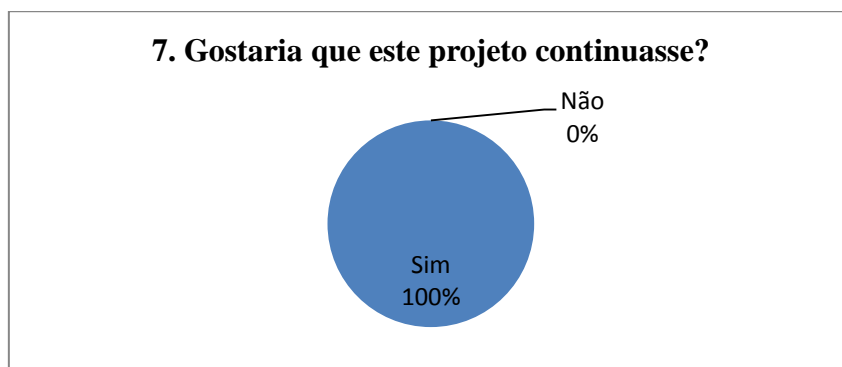


Gráfico 9.

Porquê?

Resposta 1: “Porque gostava de continuar para aprender outras coisas. Neste grupo e com mais pessoas.”

Resposta 2: “Para dar seguimento para que seja cada vez melhor amizade.”

Resposta 3: “Porque como já disse nos tira do isolamento e nos liga a outras pessoas.”

Resposta 4: “Gostei de todas atividades no geral.”

Resposta 5: “Porque aprendi algumas coisas e ganhei amizade.”

Resposta 6: “Porque aprende-se a trabalhar com o cérebro para ficar a trabalhar.”

Resposta 7: “Sim porque nos faz mais jovens.”

Resposta 8: “Porque era bom poder continuar a fazer estas atividades e aprender mais.”

Resposta 9: “Porque aprendemos sempre conhecemos outras pessoas convivemos e divertimo-nos.”

Análise Questão 7.: Mais uma vez todos os inquiridos respondem afirmativamente quando questionados acerca de uma eventual continuidade deste projeto, concordando que o projeto deveria ter seguimento. Nesse sentido, as justificações assentam em motivos, tais como: para poderem continuar a aprender coisas novas; para fortalecer as amizades que se construíram; porque possibilita o convívio; porque realmente permite diminuir a sensação de isolamento; porque permite exercitar a mente; porque fá-los sentir mais jovens.

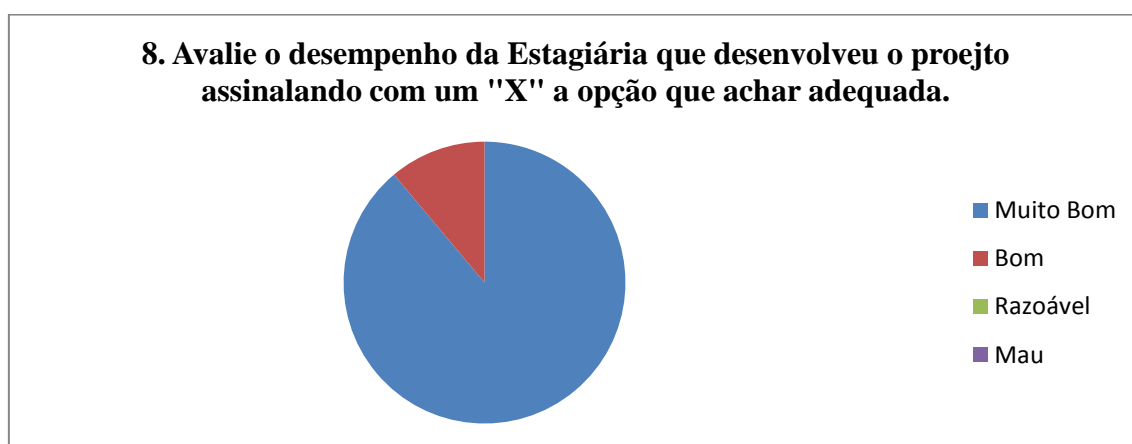


Gráfico 10.

Análise Questão 8.: Os participantes consideram, de um modo geral, que o desempenho da estagiária foi positivo, tendo 8 elementos atribuído a apreciação máxima da escala disponível, cuja descrição era “Muito Bom” e 1 elemento atribuído a apreciação de “Bom”, correspondente à segunda melhor da escala disponível, não tendo, por isso, havendo nenhum elemento a manifestar que o desempenho da estagiária foi “Razoável” ou “Mau”.

9. Dê uma pequena apreciação sobre a Estagiária e sobre a sua prestação ao longo de todas as atividades.

Resposta 1: “Bom para a Vânia sempre simpática, sempre disponível para participar e esclarecer e ensinar.”

Resposta 2: “Vânia é uma boa estagiária. Espero que continue com o projeto porque ela merece. Espero que consiga para bem de todos. Obrigado.”

Resposta 3: “A Estagiária foi uma jovem que mostrou sempre entusiasmo e dedicação e respeito por os mais idosos – muito obrigado.”

Resposta 4: “A Vânia para mim foi uma amiga que recordarei sempre. Gostei muito de a ter conhecido. Todas as atividades foram de grande interesse e de boa aprendizagem para o grupo em que estive inserida.”

Resposta 5: “A Estagiária foi impecável muito atenciosa connosco. Não tenho nada a dizer.”

Resposta 6: “Excelente muito boa companheira de comunicação uma colega excelente para se conviver todos os momentos que se passam com ela.”

Resposta 7: “Foi excelente em todos os projetos que nos foi apresentados.”

Resposta 8: “Sim foi muito boa e explicava muito bem.”

Resposta 9: “A Vânia ao longo da sua atividade foi excelente sempre bem disposta muito ativa e acolhedora muito igual dentro do grupo esforçada a ajudar.”

Análise Questão 9.: De um modo geral os participantes manifestam terem apreciado a prestação da estagiária, destacando a sua dedicação e amizade para com eles.

Capítulo VI

Considerações Finais

a) Análise Crítica dos resultados e das suas implicações

Nesta fase final do projeto torna-se imperativo fazer uma análise do ponto de vista crítico daquilo que foi feito e dos efeitos daquilo que se fez. Nesse sentido, num primeiro olhar, pode afirmar-se que os resultados foram positivos, tendo em conta o *feedback* do público, que é o que melhor transparece o grau de eficiência e eficácia do projeto. Então, por esta face, de facto, o projeto desenrolou-se positivamente, já que foi adaptado (e foi sendo redirecionado) aos interesses do público-alvo.

Por outra face, é incontornável referir que não foi possível realizar oficinas que estavam inicialmente programadas, nomeadamente a Oficina de Expressão e Comunicação, a Oficina Comunitária e a Oficina correspondente a Palestras/Conferências.

Pois bem, indo ao encontro do que foi dito acima, pode também afirmar-se que a não concretização de três das oficinas inicialmente idealizadas se deveu a isso mesmo, isto é, se deveu a um “redirecionamento” do projeto à medida que as atividades iam sendo desenvolvidas consoante as reações do público em cada atividade (tanto as reações relativas às atividades, como também “desabafos”, anseios, desejos, etc., manifestados ao longo das sessões). Posto isto, pretende justificar-se aqui a não concretização de três das oficinas com o facto de se ter considerado que as mesmas não se articulavam naquilo que era o plano que se pretendia para este projeto, que era, indiscutivelmente, através da animação proporcionar um desenvolvimento comunitário.

Nesta medida, reitera-se que as três oficinas não colocadas em prática não iam ao encontro das expectativas, interesses e necessidades do público em questão, daí optar-se por incidir com mais frequência noutras oficinas que satisfaziam mais eficazmente as características deste público. É de mencionar ainda que quanto à Oficina intitulada “Palestras/Conferências” houve uma sessão que pretendeu aproximar-se um pouco deste conceito de Palestra, que foi a atividade em que se falou de questões relacionadas com a vida sénior, onde se elaborou um conjunto de conselhos a ter em conta nesta fase da vida. Esta atividade acabou por adquirir um pouco o formato de palestra, pois permitiu elucidar os Séniores para o tema em questão, mas

numa vertente de construção conjunta de ideias e não numa vertente meramente expositiva por parte do animador.

Após a leitura e interpretação dos resultados obtidos através dos inquéritos por questionário efetuados, bem como das reações, comportamentos, manifestações e opiniões do público-alvo e ainda dos produtos finais resultantes de algumas atividades, pode concluir-se que o projeto cumpriu com os objetivos a que se propunha e atingiu a finalidade pretendida, na medida em que houve um progresso dos participantes relativamente à interação com os outros, na execução de tarefas relacionadas com destrezas manuais (senão vejamos os produtos resultantes de trabalhos numa fase inicial em comparação com produtos resultantes de atividades ocorridas numa fase mais avançada do projeto), também de posição face a determinados assuntos, entre outras áreas que, de facto, mostram em desenvolvimento por parte de cada elemento do público-alvo relativamente à primeira sessão deste projeto.

Considera-se, portanto, que se fez neste contexto e com este público uma intervenção comunitária em que se conseguiu promover o Envelhecimento Ativo e, deste modo, evitar que estas pessoas se isolassem e estagnassem ou regredissem relativamente às suas capacidades e destrezas.

Por todos estes motivos, é importante que projetos deste género acontecessem de forma permanente e não apenas esporádica, pois no que a este diz respeito a duração em campo foi de apenas seis meses, o que significa que após o seu término o público-alvo deixou de ter este dia na semana dedicado a atividades de Animação, o que pode levar a que alguns elementos que não recorram a outros projetos possam “cair” numa estagnação e conseqüente perda de algumas habilidades, caso não as coloquem em prática.

Então, esta é a mais marcante implicação deste projeto, isto é, o facto de ter tido curta duração e ter proporcionado estes momentos a este público durante um certo período de tempo e tendo-lhes “tirado” esse espaço que tiveram de partilha, lazer, cultura, interação, etc. É um pouco frustrante saber que se conseguiu alcançar a finalidade que é a promoção do Envelhecimento Ativo, mas que é possível fazê-lo permanentemente, com uma eventual continuidade do projeto, nem que fosse por “gerido” por outras pessoas, designadamente funcionários da instituição de acolhimento deste estágio, e que isso implicará a perda da maior parte das mais-valias conseguidas pelos participantes ao longo deste projeto.

b) Impacto do estágio desenvolvido

Este estágio representou um “corroborar” da teoria estudada acerca do Envelhecimento Ativo, na medida em que permitiu comprovar a teoria defendida na Contextualização da temática presente neste relatório.

Com este estágio foi possível averiguar que há, de facto, necessidade de se promover um Envelhecimento Ativo, pois todos os participantes deste projeto mostraram sempre uma enorme vontade de fazer atividades e de participar ativamente em todas elas. E se os próprios Sêniores são quem demonstra querer participar e não parar, querer melhorar, aprender, descobrir, é ultrajante não lhes permitirmos isso, como acontece inúmeras vezes.

A ideia que impera na nossa sociedade é a de que a entrada na velhice implica a diminuição e até perda de muitas capacidades, colocando o sénior numa situação de vulnerabilidade.

Com este estágio foi visível exatamente o contrário, pois os participantes eram bastante dinâmicos e só se não existirem projetos com vista à promoção do Envelhecimento Ativo é que os Sêniores realmente podem tornar-se vulneráveis e perder algumas capacidades.

É possível concluir, portanto, que é verdadeiramente importante criar dinâmicas, serviços, projetos que promovam o Envelhecimento Ativo, dado que assistimos a um envelhecimento cada vez mais rápido da população. Não podemos “abandonar” nem menosprezar este público, mas antes aumentar a preocupação em desenvolvimento formas de manter os mais velhos ativos, continuando inseridos na sociedade e não marginalizados pela mesma.

O estágio descrito neste relatório proporcionar o enriquecimento do estagiário ao nível pessoal e profissional. Permitiu que este partilhasse momentos com pessoas com toda uma experiência de vida e que muito tinham para transmitir, que testemunhasse esta necessidade por parte dos Sêniores em continuar ativos e ainda que acrescentasse experiência tanto em “gerir” atividades em grupo e um projeto desta natureza, como em relacionamento interpessoal.

Em suma, este estágio representou uma impactante experiência que jamais será esquecida e que permitiu um incomensurável crescimento pessoal e profissional.

Capítulo VII

Referência bibliográfica

Bibliografia

- 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, pp. 29-47.
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la Investigación-Acción-Participativa*. Colección Política, Servicios y Trabajo Social.
- Bernet, J. Trilla (1998). Conceito, Exame e Universo da Animação Sociocultural. In J. Trilla, *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e âmbitos*, pp. 19 – 43.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1982). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Canário, Rui (1999). *Educação de Adultos: Um Campo e Um Problemática*. Lisboa: Educa, pp. 87-95.
- Castro, A. de (1990). *La Tercera Edad – tiempo de ocio y cultura*. Narcea, S. A. de Ediciones. Madrid.
- Demo, P. (1999). *Avaliação Qualitativa*. 6.^a Edição, Campina, SP: Autores Associados.
- Erasmie, T. (1983-1988). Apresentação In Lima, L. (Org.) *Projeto-Viana – Um Ensaio de Investigação Participativa*. Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.
- Erasmie, Thord & Lima, Licínio C. (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação. Uma Introdução*. Unidade de Educação de Adultos: Universidade do Minho.
- Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (1990). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lima, Licínio C. (2007a). Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida. In *Educação ao Longo da Vida. Entre a Mão Direita e a Mão Esquerda de Miró*. São Paulo: Cortez, pp. 13-36.

Lima, Licínio C. (2007b). Entre as lógicas da educação popular e da gestão de recursos humanos. In *Educação ao Longo da Vida. Entre a Mão Direita e a Mão Esquerda de Miró*. São Paulo: Cortez, pp. 71-99.

Lüdke, M. & André, M. (1986). *Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas*. Temas Básicos de Educação e Ensino. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.

Melo, A., Lima, L. C. & Almeida, M. (2002). *Novas Políticas de Educação e Formação de Adultos*. Lisboa: ANEFA, pp. 103-128.

Melo, Alberto (2010). Educação-Formação de Adultos: caminhos passados e horizontes possíveis. *Aprender ao longo da vida*, n.º 13, pp. 40-45.

Mínguez, J. G. & García, A. S. (1998). *Un Modelo de Educación en los Mayores: La Interactividad*. Editorial Dykinson. Madrid.

Osório, A. R. (1998). Animação Sociocultural e Educação de Adultos. In J. Trilla, *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e âmbitos*, pp. 235 – 239.

Pardal, L. & Correia, E. (1995). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Formação Contínua. Areal Editores.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Trajectos. Gradiva. 2.ª edição.

Randolph, W. A. & Posner, B. Z. (1992). *Planeamento e Gestão de Projectos*. Biblioteca de Gestão Moderna. Editorial Presença.

Webgrafia

Constituição da República Portuguesa (2005). *VII Revisão Constitucional*. Disponível em: <http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas In *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, vol. XIII. Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal, pp. 455-479. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10148>

Coutinho, C. P. & Junior, J. B. B. (s/d). *Utilização da técnica do Brainstorming na introdução de um modelo de E/B-Learning numa escola Profissional Portuguesa: a*

perspectiva de professores e alunos. Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/7351>

EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza (s/d). *1 de Outubro - Dia Internacional das Pessoas Idosas - "O Futuro que queremos: o que pensam as pessoas idosas"*. Disponível em: www.eapn.pt

Gabinete de Documentação e Direito Comparado (1991). *Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas*. Adoptados pela resolução 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas, de 16 de Dezembro de 1991. Disponível em: http://direitoshumanos.gddc.pt/3_15/IIIPAG3_15_1.htm

González, María del Carmen (2008). *Tormenta de ideas: ¡Qué tontería más genial! - Brainstorming. What a great foolishness!* Biblioteca Médica Nacional. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas-Infomed. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352008000400011&script=sci_arttext

Instituto Nacional de Estatística (2014a). *População residente em Portugal com tendência para diminuição e envelhecimento*. Dia Mundial da População 11 julho de 2014. Destaque – informação à comunicação social. Disponível em: www.ine.pt

Instituto Nacional de Estatística (2014b). *Projeções de população residente 2012-2060*. Destaque – informação à comunicação social. Disponível em: www.ine.pt

Lucio-Villegas, Emilio (2012). *A construção da cidadania participativa através da educação*. [Revista Lusófona de Educação](#) no.20 Lisboa 2012. Disponível em: http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-72502012000100002&lang=pt

Palmilha, F. M. & Marques, M. J. (2006). GPS. Roteiro de Acompanhamento e Avaliação de Projectos de Intervenção Comunitária. Disponível em: http://www.ces.uc.pt/projectos/pis/wp-content/uploads/2013/09/2-Manual-Avalia%C3%A7%C3%A3o_GPS.pdf

Pinto, Claudia Simões (s/d). *Aplicando Brainstorming com apoio de Ferramenta Computacional*. Departamento de Informática Aplicada – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Disponível em:

<http://www.uniriotec.br/~pimentel/disciplinas/siscolab20072/Claudia/SC20072ArtigoClaudia.pdf>

Roths, L. A.; Silva, O. S.; Guimarães, P.; Sancho, A. V. & Rocha, M. A. (2006). *Para uma Caracterização de Formas de Organização e de Dispositivos Pedagógicos de Educação e Formação de Adultos*. In *Educação Não Escolar de Adultos. Iniciativas de Educação e Formação em Contexto Associativo*. Universidade do Minho. Unidade de Educação de Adultos, pp. 181-204. Disponível em: <http://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/1457>

Viana, I. C. (2006). *Avaliação da, na e pela Formação – Interfaces entre o Local e o Global na Educação de Adultos*. Instituto Politécnico de Bragança. Escola Superior de Educação. [CIEd - Textos em volumes de atas de encontros científicos nacionais e internacionais](#). Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/33058>

World Health Organization (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde*. Tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

Capítulo VIII

Apêndices

Apêndice I

Avaliação Inicial do Projeto - Inquérito Diagnóstico de Necessidades



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Questionário n.º: _____

Prezados participantes deste Projeto.

Este inquérito destina-se a recolher alguns dados acerca de cada um de vós, enquanto público-alvo, para que seja possível moldar um plano de atividades que satisfaça eventuais necessidades e também os vossos interesses.

Caso surja alguma dúvida enquanto responde ao questionário pode pedir ajuda a quem está a ministrá-lo.

É garantida a confidencialidade dos dados aqui expressos.

Desde já agradeço a sua participação e disponibilidade.

I. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Idade

2. Género

2.1. Masculino

2.2. Feminino

4. Estado Civil

4.1. Solteiro(a)

4.2. Casado(a) / União de facto

4.3. Divorciado(a)

4.5. Viúvo(a)

5. Tem filhos?

5.1. Sim

5.1.1. Se sim, quantos? _____

5.2. Não

6. Com quem vive?

6.1. Sozinho(a)

6.2. Cônjuge / Companheiro(a)

6.3. Filho(s) / Filha(s)

6.4. Irmão(s) / Irmã(s)

6.5. Neto(s) / Neta(s)

6.6. Outro

6.6.1. Quem? _____

7. Tem algum problema de saúde?

7.1. Sim

7.1.1 Se sim, qual(ais)? _____

7.2. Não

8. Que nível de escolaridade tem?

8.1. Sabe ler e escrever sem qualquer grau de ensino

8.2. Ensino básico (antiga 4.ª classe)

8.3. Ensino básico (antiga 6.ª classe)

8.4. Ensino básico (9.º ano)

8.5. Ensino secundário (12.º ano)

8.6. Bacharelato

8.7. Outro

8.7.1. Qual? _____

9. Que profissão (ões) desempenhou? _____

10. Que profissão gostaria de ter exercido? _____

II. ATIVIDADES

11. Já participou em outras atividades promovidas pela Câmara Municipal de Vizela?

- 11.1.** Sim **11.1.1.** Se sim, em qual(ais)? _____
- 11.2.** Não

12. Já participou em atividades promovidas por outra entidade que não a Câmara?

- 12.1.** Sim
- 12.1.1.** Se sim, por que entidade(s) e que atividade(s)? _____
- 12.2.** Não

13. Está disponível para participar neste Projeto?

- 13.1.** Sim **13.1.1** Se sim, em que dia da semana? _____
- 13.2.** Não **13.2.1** Se não, porquê? _____

14. Tem facilidade em deslocar-se ao local onde as atividades vão realizar-se?

- 14.1.** Sim
- 14.2.** Não

15. Que atividades gostaria de desenvolver neste Projeto?

- 15.1.** Ler
- 15.2.** Escrever
- 15.3.** Costurar / Bordar
- 15.4.** Ver televisão
- 15.5.** Bricolage
-

15.6.Atividades desportivas

15.7.Conversar

15.8. Passear / Viajar

15.9. Música (cantar ou tocar)

15.10. Outros

15.10.1.Qual(ais)?_____

Muito obrigada pela sua colaboração! ☺ ☺

A aluna: Vânia Micaela Neto de Freitas Santos

Vizela, _____ de _____ de 2014

Apêndice II

Avaliação Intermédia do Projeto – II Inquérito por Questionário

II Inquérito por Questionário

Data ___/___/_____

Assinale com um “X” a opção que mais lhe agrada.

1. De um modo geral, as atividades desenvolvidas têm correspondido às suas expectativas?

Sim Não

2. Na Animação Física/Motora qual das atividades mais gostou?

Jogo “Agora somos nós” (3.ª sessão)	
Jogo “Chincalhão” (6.ª sessão)	
Jogo “Minigolfe” (9.ª sessão)	

3. Na Animação Cognitiva/Mental qual das atividades mais gostou?

“Tempestade de ideias” sobre o termo “Animação” (1.ª sessão)	
“Jogo das rimas” (2.ª sessão)	
“Jogo da Verdade Criativa” (2.ª sessão)	
Jogo “As cores” (3.ª sessão)	
Jogo “Lançar a bola à resposta” (3.ª sessão)	
“Jogo da Glória” (7.ª sessão)	

4. Na Animação de Expressão Plástica qual das atividades mais gostou?

Atividade “Azulejos de S. Valentim” (5.ª sessão)	
Atividade “Sarra-se-a-Velha” (8.ª sessão)	

Nota: Na Animação de Expressão e da Comunicação apenas se realizou a Atividade de Apresentação “Teia de relações” (1.ª sessão) e na Animação Lúdica apenas se realizou

a Atividade de visualização de um filme, designadamente o filme “A Rede Social” (4.^a sessão).

5. O que aprendeu com as atividades e qual a que mais gostou de todas elas?

Muito obrigada pela sua colaboração! ☺

Vânia Santos

Apêndice III

Avaliação Final do Projeto – III Inquérito por Questionário



Avaliação Final do Projeto

III Inquérito por Questionário

No âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, foi implementado um questionário com o objetivo de concretizar uma avaliação final do projeto levado a cabo no 2.º ano do Mestrado designado “Envelhecimento Ativo é... Rejuvenescimento”.

O presente questionário visa recolher junto do público-alvo deste projeto a sua opinião final relativamente às ações desenvolvidas. Esta perceção por parte do público é crucial para averiguar se os objetivos estabelecidos numa fase inicial foram ou não alcançados com sucesso.

Os dados obtidos são confidenciais, não sendo, portanto, divulgadas as identidades dos participantes.

Desde já agradeço uma vez mais a sua colaboração.

1. Gostou de ter participado deste projeto?

Sim Não

2. Quais as atividades que mais gostou? E quais as que menos gostou?

3. Acha que as atividades desenvolvidas contribuíram para uma boa ocupação do tempo livre?

Sim Não

Porquê?

4. Considera que aprendeu alguma coisa de novo ao longo deste projeto?

Sim Não

Se sim, o quê?

5. Durante as atividades sentiu-se integrado no grupo e sentiu que participou ativamente nas mesmas?

Sim 😊	Mais ou menos 😐	Não ☹️

Porquê?

6. Considera que este projeto favoreceu a integração e participação no grupo e diminuiu a sensação de isolamento?

Sim Não

Porquê?

7. Gostaria que este projeto continuasse?

Sim Não

Porquê?

8. Avalie o desempenho da Estagiária que desenvolveu o projeto assinalando com um "X" a opção que achar adequada.

Muito Bom 😊	Bom 😊	Razoável 😐	Mau ☹️

9. Dê uma pequena apreciação sobre a Estagiária e sobre a sua prestação ao longo de todas as atividades.

Agradeço a sua participação e empenho ao longo deste projeto! 😊

Vânia Santos

Apêndice IV

Descrição das atividades desenvolvidas

1.ª Sessão (14 janeiro) - Atividade do novelo e *Brainstorming* (“Tempestade de ideias”)

Descrição da atividade do novelo: Desde já, é de sublinhar que esta sessão, por ser a primeira, será destinada a proporcionar que os participantes se conheçam uns aos outros.

Esta atividade consiste em enrolar a ponta do novelo no dedo indicador e dizer os seguintes elementos: Nome; idade; atividade profissional que exerceu maioritariamente; o que mais gosta de fazer no seu dia-a-dia; atirar o novelo aleatoriamente a outro participante.

No final obteve-se uma “Teia de relações”, na medida em que se estabeleceram relações entre os participantes através da troca de informações pessoais e de expressões, o que resultou numa teia feita com os fios do novelo que ilustra toda esta partilha/ troca e representa uma metáfora para aquilo que se pretende que seja esta projeto de animação, designadamente que os participantes comuniquem entre si de tal forma que fiquem a conhecer-se a si próprios cada vez mais e melhor, bem como os respetivos colegas de grupo.

Descrição do *Brainstorming*: Distribuiu-se pequenos papéis aos participantes, onde foi pedido que nos mesmos escrevessem ideias, palavras que considerassem que se relacionavam com a designação “Animação”. No final foi pedido que verbalizassem a palavra ou noções que escreveram e foi feito um balanço dessas ideias lançadas pelos participantes.

2.ª Sessão (21 janeiro) – “Jogo das rimas” e “Jogo da Verdade Criativa”

Descrição da Atividade “Jogo das rimas”: Os Sêniores dispuseram-se em círculo, sentados em cadeiras, e colocou-se uma caixa no meio do mesmo, onde esta continha papéis e em cada papel estava escrito duas palavras que rimavam; de seguida os participantes retiraram individualmente um papel e tiveram que construir uma frase com as palavras que lhes calhou.

Descrição da Atividade “Jogo da Verdade Criativa”: Os participantes juntaram-se em pares e a cada um dos pares foi atribuída uma imagem; cada par teve que escrever uma história que ilustrasse a respetiva imagem, onde a história poderia ser verdadeira, no caso de representar algum episódio de vida de uma dos elementos, ou uma junção de episódios de cada um dos elementos do par em questão, ou então imaginada, onde a história seria inventada e seria aqui chamada a imaginação e criatividade para a concretização do exercício; história escrita, coube a cada par ler a sua em voz alta, onde aqui os restantes pares teriam que

“avaliar” se a história era verdadeira ou ficcionada, lavando, posteriormente, a uma discussão acerca das mesmas e a uma partilha de opiniões.

3.ª Sessão (28 janeiro) – Jogo “Lança a bola”, Jogo “Cor com nome”, Jogo “Memoriza e faz”

Descrição do Jogo “Lança a bola”: Foi desenhado no chão um círculo, tendo ficado um participante dentro do mesmo a “dirigir” o jogo; foram também desenhados quatro riscos no chão, paralelos uns aos outros, onde os participantes se dispuseram atrás do risco que ficava mais longe do círculo; o elemento que está no círculo tinha que lançar a bola a cada um dos restantes elementos, um de cada vez; de cada vez que se atirava a bola, o elemento que a apanhava só poderia avançar de linha se apanhasse a bola e também respondesse corretamente a uma questão colocada pelo animador; quem não apanhasse a bola ou até apanhasse mas respondesse erradamente à questão colocada, ficava na mesma linha, caso estivesse na linha mais afastada do círculo, ou recuaria uma linha; o primeiro elemento a chegar ao centro do círculo ganhou o jogo.

Descrição do Jogo “Cor com nome”: Um elemento ficou ao centro e os restantes à volta dele; existiam pequenos papéis, cada um com uma cor, e o elementos que estava no meio ia mostrando um papel de cada vez, ao qual os restantes participantes teriam que atribuir/ associar um objeto, isto é, teriam que dizer um objeto que fosse apenas e só da cor que estava presente no papel que lhe foi mostrado; quem não conseguisse dizer algo que fosse da cor do papel recebia um papel com uma “carinha triste”, ou seja, com o desenho da cara de um boneco triste; quem acertasse tinha um papel com um desenho “risonho”; ganhou quem conseguiu arrecadar mais “risonhos”.

Descrição do Jogo “Memoriza e faz”: Aos participantes foram atribuídos papéis com números, um papel por participante, os quais tiveram que colocar ao peito, de forma a estarem visíveis, sendo que os números se repetiam, isto é, como eram 5 elementos que constituíam o grupo, havia dois papéis com o número “1”, dois papéis com o número “2” e assim sucessivamente até ao “5”; dispuseram-se, de seguida, em duas filas, uns de frente para ou outros, sendo números iguais não ficavam do mesmo lado, mas antes frente a frente; o animador teve que “dirigir” o jogo, na medida em que como estavam presentes apenas dez elementos, não foi possível ser um dos participantes a fazê-lo, já que o grupo não podia ficar em

número ímpar; foram designados “códigos” para corresponder a exercícios/ movimentos, como por exemplo, quando o animador dissesse “água”, correspondia a “mãos no ar”, ou “azeite” correspondia a “bater palmas”, etc.; o animador chamava, então, um número de cada vez, ao que os elementos que tinham esse número deveriam fazer o movimento que correspondia ao código dito pelo animador nesse momento; cada vez que os participantes se enganassem no movimento e executassem um que correspondesse a um código diferente daquela que havia sido dito, recebia um papel com um boneco “tristonho”; quem somou mais “tristonhos” perdeu o jogo.

4.ª Sessão (4 fevereiro) – Visualização de filme

Descrição da atividade: Esta atividade consistiu, precisamente, na visualização de um filme, designadamente o filme “A Rede Social”. A escolha deste filme prendeu-se essencialmente com o forte interesse do grupo em geral pela temática da informática, sobretudo pela internet e suas potencialidades, prove disso é o facto de todos eles terem frequentado uma formação em informática destinada a Séniores. Nesse sentido, o animador optou por eleger o referido filme, dado que aborda esta temática e explica claramente como nasceu uma rede social e como pode este mundo da internet ter tanta força e poder na atualidade, não esquecendo os seus constrangimentos e perigos.

5.ª Sessão (11 fevereiro) – Trabalhos manuais

Descrição da atividade: Esta atividade tinha como intuito decorar uma série de azulejos no âmbito do Dia de S. Valentim (também conhecido como Dia dos Namorados). Nesse sentido, propôs-se aos Séniores que pensassem em imagens, desenhos alusivos a esta data, mas também que elaborassem frases, poemas, quadras, de forma a, posteriormente, transporem para os azulejos.

6.ª Sessão (18 fevereiro) – Jogo “Chincalhão”

Descrição da atividade: Para a realização deste jogo foi necessária uma deslocação para o exterior da sala onde normalmente decorrem as atividades deste projeto, tendo sido o local escolhido para o jogo um jardim que pertence à Câmara Municipal e que se situa mesmo perto da referida sala, num espaço que fica a poucos metros das traseiras do edifício da sala. Este

jardim tem bastantes árvores e é muito espaçoso, extremamente apelativo para a realização de atividades ao ar livre.

Este jogo é constituído por duas equipas de dois elementos cada e, portanto, jogaram inicialmente duas equipas, uma contra a outra (apenas jogam, então, quatro elementos de cada vez), onde cada elemento da mesma equipa se encontra de frente um para o outro, atirando, cada um na sua vez, as patelas em direção ao pino, com o objetivo de derrubá-lo. A partida termina quando uma das equipas atinge quinze pontos (sendo que quando se derruba o pino ganha-se dois pontos e a patela a ficar mais perto permite ganhar um ponto).

7.ª Sessão (25 fevereiro) – “Jogo da Glória”

Descrição da atividade: Cada participante, antes de mais, tem direito a um “peão”, neste caso, objetos disponibilizados pelo animador, entre bonecos e carrinhos em miniatura. O tabuleiro onde se realizou este jogo foi elaborado pelo animador, tendo como base o Jogo da Glória tradicional, mas adaptando-o, já que foi feito manualmente com recurso a uma cartolina e marcadores. Foram desenhadas casas desde o número um (casa de partida) até à casa noventa e seis (final do jogo). Algumas das casas ao longo do jogo continham descrições, tais como “recuar uma casa”; “recuar duas casas”; “recuar três casas”; “avançar uma casa”; “avançar duas casas”; “avançar três casas”; “joga outra vez”. Quem calhasse, ao lançar os dados (existiam dois dados), numa das referidas casas, tinha que agir conforme o que estava escrito nessa mesma casa. O jogador só avançava se respondesse acertadamente a questões de cultura geral pensadas pelo animador para o jogo em questão. Caso respondesse erradamente à questão colocada, voltava para a casa em que estava antes de lançar os dados. Quando calhasse numa das casas de “recuar” ou “avançar”, quando a resposta estivesse correta, o jogador na casa que dizia “recuar” não o fazia, mantendo-se nessa casa até jogar novamente, recuando, então, se errasse a resposta; caso calhasse na casa “avançar”, avançava, então, as casas aí ditadas, e que iam para além das que saíram nos dados, se respondesse de forma acertada à questão colocada, caso contrário, voltava, mais uma vez, à casa onde estava antes do lançamento dos dados.

8.ª Sessão (4 março) – “Sarra-se-a-velha”

Descrição da atividade: Esta atividade consiste em elaborar uma “velha” utilizando jornais velhos, servindo este de “base”, isto é, para dar corpo à boneca, bem como papel crepe,

panos estampados, alfinetes, fita-cola, marcadores (burronas), folhas de papel A4 e ainda dois paus; com os paus forma-se uma cruz, pregando um pau ao outro, sendo esta a estrutura base da boneca; forra-se, então, a mesma com os jornais velhos, criando volume e a forma de um “corpo”, fazendo-se de fita-cola e alfinetes para este processo; os restantes materiais são para a “decoreção” desta “velha”, sendo que as folhas de papel A4 têm como finalidade o próprio rosto da mesma, sendo desenhado antes de colocado na “velha”; da “decoreção” fazem parte um avental, lenço na cabeça, etc.

Esta atividade tem como base uma tradição da terra onde decorre este projeto e que consiste em criar, portanto, estas ditas “velhas”, através de artes manuais e da criatividade para elaborar uma espécie de “fantoche”, só que em tamanho consideravelmente maior do que o de um fantoche e com a diferença também de a estrutura base ser uma cruz e não uma luva ou outros que normalmente se usam em fantoches.

Nesta tradição o que se faz ainda é uma grande fogueira, no dia em que se assinala a “comemoração” da referida tradição, num determinado local da cidade em questão, e onde as pessoas se dirigem com as suas “velhas” com o intuito de as “sarrar”, efetivamente e como o próprio nome indica. Isto significa que as pessoas atiram as “velhas” que criaram com as suas próprias mãos para a fogueira, ficando estas, portanto, queimadas. Esta fogueira realiza-se sempre numa quarta-feira, sendo que é sempre na quarta-feira que fica a meio da Quaresma.

9.ª Sessão (11 março) – “Jogo da Forca” e “Mímica”

Descrição do “Jogo da Forca”: Esta sessão iniciou-se com o conhecido “jogo da forca”, que consiste em os participante, cada um na sua vez, numa determinada ordem, que neste caso foi pela ordem de como estavam sentados na sala (estavam ligeiramente em “U”), sugerirem letras, as quais iam sendo anotadas pelo animador, sendo apenas visível aos participantes os traços que compunham a palavra em questão, o número de traços correspondia ao número de letras da palavra, onde as mesmas se escreveriam, então, por cima do traço correspondente. As letras eram anotadas por parte do animador da seguinte forma: as que pertenciam à palavra previamente idealizada pelo animador iam sendo colocadas no local correto, isto é, no traço que correspondia à posição dessa letra na palavra (os traços estavam desenhados num papel exposto num quadro na sala onde decorria a atividade). Em baixo dos referidos traços estava patente a categoria da palavra, por exemplo, “animal” é uma categoria ou “flor”, ou “utensílio de

cozinha”, entre outras. Portanto, sempre que alguém dizia uma letra que fazia parte da palavra em questão, de imediato o animador a colocava no local certo, para que os participantes pudessem adivinhar qual seria aquela palavra. No caso de os participantes sugerirem letras que não constavam daquela palavra, então desenhava-se partes da forca, isto é, uma letra errada correspondia a um traço da forca. Quanto mais letras erradas dissessem, mais completa estava a forca. Caso, efetivamente, fosse desenhada a forca completa, inclusive o boneco “enforcado”, então os participantes perdiam, pois não tinham conseguido adivinhar qual aquela palavra, sendo esta última revelada, posteriormente, pelo animador.

Descrição do jogo da “Mímica”: Este jogo consiste em mimar, isto é, gesticular, apenas e só, sem usar qualquer tipo de som, nem verbalizar rigorosamente nada. Existem várias “categorias” para este exercício, seja mimar figuras emblemáticas, frases, expressões, etc.

10.ª Sessão (18 março) – Minigolfe

Descrição da atividade: Esta atividade consiste em atirar bolas fazendo uso de um *stick*, uma espécie de taco, em direção a um buraco que, no caso do minigolfe, está inserido numa pequena pista, existindo várias pistas com formatos diferentes. Este jogo foi realizado no campo de Minigolfe que está sob a salvaguarda da Câmara Municipal local, tendo sido pedida uma autorização prévia e requisição de material à mesma organização, a qual permitiu a realização deste jogo com o grupo gratuitamente, tendo em conta o âmbito deste projeto e o facto de o estágio do animador do mesmo estar a ser efetivado na referida organização.

11.ª Sessão (25 março) – Trabalhos manuais de primavera

Descrição da atividade: Esta atividade tem o intuito de construir diversos objetos alusivos à temática da primavera, dado que a mesma havia começado poucos dias antes da presente sessão. Desde pássaros, jardins, borboletas, várias são as possibilidades de objetos suscetíveis de serem concebidos para esta época, destinando-se, posteriormente, a decorar a sala onde se realizam, normalmente, as atividades deste projeto.

Para esta atividade serão necessários cartões, caixas de ovos, aguarelas, pincéis, furador, folhas e cartolinas A4 (de várias cores), palhinhas, copos de plástico, rolos de cartão usado para papel higiénico e tecidos (retalhos). Esta atividade permite reutilizar vários materiais que iriam para o lixo, tais como palhinhas e copos de plástico usados e lavados, caixas de ovos

vazias, cartões velhos, rolos de papel higiênico terminados e retalhos/sobras de fábricas que seriam para o lixo.

12.^a Sessão (1 abril) – “A Árvore da Páscoa”

Descrição da atividade: Nesta sessão resolveu-se assinalar a Páscoa, que estava a aproximar-se, com a realização de uma “árvore de Páscoa”, à semelhança da árvore da tradição natalícia, só que nesta última decora-se um pinheiro com objetos característicos, enquanto aqui a ideia seria decorar alguns galhos com mensagens idealizadas pelos próprios participantes do projeto, mensagens essas com o intuito de transmitir pensamentos de paz (que tanto caracteriza esta época) e desejos para a sociedade de todos os elementos do grupo, os quais seriam escritos em cartões com o formato (previamente desenhados e recortados) de imagens que ilustrassem a Páscoa.

13.^a Sessão (15 abril) – Jogo do “Stop” e Jogo de Cartas

Descrição do Jogo do “Stop”: Este jogo baseia-se em escrever-se uma série de palavras, cada uma correspondente a determinada categoria, e começadas pela mesma letra naquela ronda (noutra ronde seriam começadas por outra letra). Então, em primeiro lugar alguém fica responsável por dizer “stop” e outra pessoa por percorrer o abecedário mentalmente, sem verbalizar, dizendo apenas, para o outro saber, “A”, dando início ao abecedário, mas sem falar mais. O outro elemento diz, então, “stop” quando quiser, ao que o outro diz qual a letra em que ia neste momento. Se fosse, por exemplo, a letra “M”, todos tinham que pensar e escrever, individualmente e nas respetivas folhas de papel, uma série de palavras começadas por essa mesma letra, sendo uma palavra por cada categoria, as quais são: “nomes”; “objetos”; “marcas”; “cidades”; “profissões”; “cores”; “frutos”. Este procedimento é válido para o restante jogo, sendo percorridas diversas letras do alfabeto, tantas quantas se desejar e quanto tempo disponível se tenha para tal. Depois contabiliza-se por cada palavra dez pontos quando foi a única pessoa a escrever aquela palavra, cinco pontos quando outra pessoa escreveu uma palavra igual e zero pontos quando não se conseguiu escrever palavra alguma naquela categoria. No final contabiliza-se a pontuação total de cada um e quem conseguir maior pontuação, isto é, um maior número de palavras escritas, ganha aquela ronda.

Descrição do jogo de cartas: O jogo de cartas é o “roubadinho”, que consiste em colocar quatro cartas na mesa, sendo distribuídas por cada elemento três cartas, e onde se deve pegar

em cartas da mesa quando o naipe é o mesmo ou quando se tem uma carta em que o somatório de duas ou mais cartas da mesa corresponda ao valor dessa carta. Quem obtiver o maior valor somando as cartas que arrecadou ganha o jogo.

14.^a Sessão (22 abril) – “Caça ao Tesouro”

Descrição da atividade: Esta atividade exigiu uma preparação particularmente trabalhosa e meticulosa, quer na idealização de pistas tendo em conta o local onde iria desenrolar-se a atividade, quer na execução das mesmas, já que todas elas foram escritas manualmente para simular o melhor possível uma caça ao tesouro, que outrora se fazia precisamente de forma manual.

O local escolhido foi um jardim que está sob a alçada da Câmara Municipal local e onde se realizou, aliás, o jogo “Chincalhão” que teve lugar na 6.^a sessão deste projeto. Então, tendo por base esse jardim, foram idealizadas dez pistas que foram, posteriormente, e apenas a alguns minutos de iniciar esta atividade, salvaguardando que, entretanto, estas não “desapareceriam”, colocadas nos respetivos locais, locais esses que estavam dispersos ao longo do jardim, de modo a criar uma maior dinâmica no jogo. O tesouro consistia numa espécie de baú de tamanho pequeno e que no seu interior tinha moedas feitas de chocolate, bem como dois “Diplomas”, um para cada elemento do par que o descobrisse primeiro, tendo sido também este colocado no seu devido lugar. Isto porque foi pedido ao grupo, logo no início da atividade, que se dispusessem em pares de modo a formar várias equipas mas ainda assim não sozinhos, pois em pares há um apoio mútuo e partilha-se as opiniões e ideias, o que permite deslindar mais rapidamente as pistas (“duas cabeças pensam melhor do que uma”).

O jogo tem início a partir do momento que se distribui a primeira pista por cada par. Todos os pares têm direito a recebê-la, sendo que é a mesma para todos. Isto é válido também para os locais onde há enigmas, adivinhas, etc., já que só quando dizem a resposta correta a esse enigma ou adivinha é que lhes é facultada a próxima pista. As restantes pistas são alcançadas descobrindo, em determinada pista, o local a que a mesma se refere para revelar onde se encontra a próxima. Em cada local tem várias pistas iguais, onde cada par tira apenas uma, deixando as restantes para os outros pares.

15.ª Sessão (29 abril) – Atividade “Moldura de Grupo”

Descrição da atividade: Com o intuito de assinalar o Dia Internacional da Família, que se celebra a 15 de maio, e para que este trabalho estivesse, então, pronto no referido dia, considerou-se pertinente elaborar um trabalho alusivo à data, já que a família representa um grande alicerce para todos nós apresenta-se como sendo parte fundamental e de particular importância na fase da vida em que se encontra o público-alvo deste projeto, pois todos eles têm já a família que eles próprios formaram, seja filhos, marido, esposa, sobrinhos, enteados, animais de estimação, etc. Sim, porque família também podemos escolhê-la, nomeadamente com quem se casa, a família de amigos, os animais de estimação que adotamos como membros da nossa família... Por isso mesmo, também os laços que se criam com vínculos de afeto, de amizade, de companheirismo, sem qualquer tipo de consanguinidade, são, de facto, considerados família. Aliás, é isto mesmo a família, quando se consegue estabelecer com alguém estes laços. Nesta medida, optou-se, então, por destacar e enfatizar este lado de “família”, por vezes não considerado e não valorizado. Para tal, a atividade aqui proposta foi, então, a de criar uma moldura, destinando-se esta a colocar um “retrato de família”, inteiramente elaborada por cada um, isto é, cada um dos Sêniores teria a tarefa de elaborar uma moldura que, posteriormente, iria levar para casa, já com o retrato incluído. Ora, a diferença deste “retrato de família” reside no facto de esse retrato não ilustrar a família de cada um dos participantes, mas antes aquela que se criou neste projeto, designadamente o “nosso grupo”, participantes e animador no mesmo retrato. Para isso pediu-se a colaboração de um funcionário que trabalha para a organização que abraça o estágio a que corresponde o presente projeto e nas mesmas instalações onde o mesmo decorre. Por conseguinte, solicitou-se a ajuda deste funcionário para tirar a fotografia do grupo (impressa, posteriormente, e com cópias para cada um, pelo animador) a ser colocada nas molduras na sessão seguinte.

Na execução das molduras é necessário diversos materiais, desde botões, a massas cruas, pedaços de tecido, tintas e colas, sendo que a “base” para a moldura são cartões que serão medidos e recortados com as mesmas dimensões cada um, no número em que estiverem os participantes e pelos próprios. Após isto cada um decora a seu gosto e vontade a moldura.

16.ª Sessão (6 maio) – Atividade “Jogos para a mente”

Descrição da atividade: Para a concretização desta atividade houve uma preparação prévia por parte do animador, mais concretamente a preparação dos jogos, que seriam três e feitos em papel. Um deles é a “sopa de letras”, outro é as “palavras cruzadas” e o último é “palavras com letras trocadas”. Relativamente ao primeiro, como o próprio nome indica, corresponde a uma sopa de letras onde constam diversas palavras, abaixo alistadas, escondidas no meio de outras letras, as quais devem ser descobertas pelos participantes, cada um na sua folha, pois o jogo é individual. Quanto ao segundo jogo consiste em deslindar cada uma das palavras que se cruzam com outras, isto é, uma letra numa palavra está também a servir para outra, uma na vertical e outra na horizontal, e, para isso, têm uma série de dicas referentes a cada palavra ao lado do crucigrama que está desenhado e destinado a “receber” as letras que formam as palavras. Ao descobrirem determinadas palavras estão, também, a facilitar a descoberta de outras, que vão tendo letras das palavras que já foram descobertas. O terceiro jogo diz respeito a palavras desordenadas, isto é, palavras cujas letras foram trocadas e em que aqui a missão dos participantes é, então, ordenar as letras de forma a descobrir a palavra em questão. Para facilitar um pouco, já que existe um sem fim de palavras na Língua Portuguesa, colocou-se as palavras por temáticas, havendo as temáticas “praia”, “alimentação” e “desporto”. Para cada temática existe um conjunto de palavras desordenadas prontas a serem descobertas.

Estes jogos têm como intuito “ativar” a mente e despertá-la para o raciocínio para a lógica, para o pensamento, que, por vezes, são um pouco deixados de parte quando se atinge uma determinada idade. Com isto pretende dizer-se que após a entrada na Reforma a parte intelectual é normalmente (não radicalizando, pois existem muitos casos em que tal não acontece) esquecida ou até mesmo “propositadamente esquecida”, pois, tendo passado toda uma vida a trabalhar, onde muitas vezes eram exigidas tanto a parte física como a parte intelectual para o exercício dos seus trabalhos, é natural que, alcançando a Reforma, haja uma tendência para menosprezar e deixar de parte a atividade intelectual (bem como a física, em muitos casos), devido a um desgaste durante vários anos e a uma relativa “exaustão” e cansaço de o fazer. Porém, é errado fazê-lo, já que determinadas destrezas quando deixadas de ser colocadas em prática, a partir de determinada idade, jamais serão recuperadas devido exatamente ao fator da idade. Em detrimento deste facto, considerou-se pertinente a realização

de atividades que envolvessem o intelecto e a mente, dados todos os motivos mencionados anteriormente.

17.^a Sessão (13 maio) – Atividade de Sensibilização para Questões relacionadas com a “Vida Sénior”

Descrição da atividade: Nesta sessão, e por nos encontrarmos já numa fase avançada do projeto, considerou-se pertinente abordar questões relacionadas com o quotidiano do público-alvo. Encontrando-se, então, todos numa fase “Sénior” da vida, é de suma importância que fiquem alerta e consciencializados acerca de várias questões do seu dia-a-dia. Assim sendo, a forma de apelar e auxiliar, portanto, nesta tomada de consciência foi elaborar panfletos e também um cartaz em que os próprios participantes dariam o seu contributo, com opiniões, conselhos, sugestões, pois estes panfletos e o cartaz estarão, posteriormente, também disponíveis a outras pessoas, pelo que ninguém melhor do que os próprios para enunciar alguns aspetos a ter em conta no quotidiano e para os quais devem estar atentos e acautelados nesta fase da vida especificamente.

18.^a Sessão (20 maio) – Atividade comemorativa do Dia Mundial do Ambiente (a celebrar a 5 de junho)

Descrição da atividade: Para assinalar o Dia Mundial do Ambiente, que comemora-se dentro de dias, irá realizar-se um pequeno “Quizz” com vista a averiguar os conhecimentos e também as práticas dos Séniores no que concerne ao tema do Meio Ambiente. Assim, fez um conjunto de perguntas ao grupo em que cada elemento ia respondendo aleatoriamente às questões colocadas. Não existe aqui o intuito de alguém sair vencedor, mas apenas de se debater a temática à medida que se formula as questões e que as respostas são dadas, na tentativa de esclarecer ideias e dúvidas dos participantes.

Numa fase posterior da sessão terá lugar, então, uma parte mais “prática”, nomeadamente uma atividade de reciclagem, com o intuito de rentabilizar os nossos recursos, poupando, também, recursos financeiros. Para isso far-se-ão, então, vasos a partir de garrafas de plástico que iam para o lixo, reciclando as referidas garrafas. As garrafas serão recortadas, de modo a transformá-las em vasos e, de seguida, decoradas a gosto. Aqui, cada participante recortará e decorará a sua garrafa, portanto cada um terá a sua. Já que existe a necessidade de

secagem após se decorar as garrafas, a parte de colocar extrato nos vasos e de semear ficará para a próxima sessão.

19.^a Sessão (27 maio) – Decoração de retalhos no âmbito do Projeto “Associação Vencedores do Cancro – Unidos pela Vida”

Descrição da atividade: Antes de mais, nesta sessão serão terminados os vasos iniciados na sessão anterior, designadamente colocando-lhes o extrato, semeando-os e, posteriormente, regando-os.

A atividade destinada a esta sessão é a de decorar, com o recurso a tintas e ao gosto de cada um, pedaços de tecido em forma de quadrados, sendo distribuído um quadrado a cada Sênior, e cujo propósito passa por ajudar numa causa solidária integrada no Projeto da autoria da “Associação Vencedores do Cancro – Unidos pela Vida”. Este projeto baseia-se, portanto, em pintar/decorar a gosto pedaços de tecido que são entregues nos locais que aderiram à causa e a quem os solicitar previamente recortados aos quadrados, sendo, então, entregues a quem colaborar com a causa já com este formato, o de um quadrado, tendo todos eles as mesmas dimensões. Após decorado e no momento de entrega do tecido já enfeitado no local onde o mesmo foi levantado, a pessoa que procede a esta entrega atribui a quantia de um euro por cada quadrado que solicitou, valor que reverte inteiramente para a referida Associação. Todos os quadrados que são entregues serão unidos com o objetivo de formar um manto gigante “a várias mãos”, isto é, tendo o contributo de inúmeras pessoas que se solidarizaram com o projeto em questão.

20.^a Sessão (3 junho) – Caminhada até ao Parque Natural e zona ribeirinha da cidade e “aula de ginástica” no mesmo espaço

Descrição da atividade: Esta sessão será dedicada ao ar livre e à atividade física, tirando proveito das zonas naturais da cidade. A partida para o destino será efetuada da sala onde normalmente se realizam as atividades. O destino será, então, um parque natural local, em que unido ao mesmo existe a zona ribeirinha da cidade. A caminhada até este local é de vinte minutos e, chegando lá, irá realizar-se uma “aula de ginástica” exatamente numa das margens do rio que atravessa a localidade. É de ressaltar que o local é seguro e adequado para a prática referida. Esta “aula” consiste, portanto, na execução de em grupo de quatro exercícios distintos. Para tal formar-se-á um círculo, em que todos possam ver-se uns aos outros, incluindo

animador. A escolha dos exercícios fica a cargo do animador, que fará uso de um baralho de cartas, em que a pinta de cada carta corresponde a um exercício e o número de repetições do exercício é ditado pelo naipe, por exemplo, quando sai um dez de copas faz-se o exercício que corresponde às copas dez vezes, e assim sucessivamente para o restante baralho. Neste caso, então, são quatro exercícios diferentes, já que existem quatro pintas num baralho de cartas, designadamente as copas correspondem a “esticar os braços no ar”, os ouros a “agachamentos”, os paus a “rodar o tronco” para a esquerda e para a direita na posição de pé e, finalmente, as espadas correspondem a “movimentar os braços em círculos, com os braços esticados para os lados”. O naipe dos “Reis”, “Damas” e “Valetes” não são incluídos no baralho, apenas as cartas que têm números inscritos. Terá que haver, obviamente, pausas durante a execução dos exercícios, já que um baralho inteiro corresponde a várias repetições dos exercícios, o que poderia levar a um extremo desgaste, e não é o que se pretende, pelo que existirá essa cautela.

21.ª Sessão (17 junho) – Passeio convívio ao Porto

Descrição da atividade: Esta sessão foi destinada à realização de um passeio convívio à cidade invicta e, assim sendo, foi necessário um dia inteiro. Este passeio destinava-se não só aos Séniores que participam deste projeto, mas também aos restantes Séniores que frequentaram a Formação de Informática, designada “Espaço Internet 60+”, em que o estagiário deste projeto participou enquanto “formador”, como parte do estágio, e o qual serviu para angariar o público-alvo do projeto, sendo que nem todos os Séniores da formação integraram, portanto, o referido projeto. Nesse sentido, este passeio contou com o apoio total da Câmara Municipal, organização que recebe este estágio, nomeadamente com a disponibilização de um autocarro e de motorista e contou com a presença da responsável da Ação Social da mesma organização, bem como com a presença do outro formador da Iniciativa “Espaço Internet 60+”.

22.ª Sessão (26 junho) – Visita às Caves produtoras do vinho da região

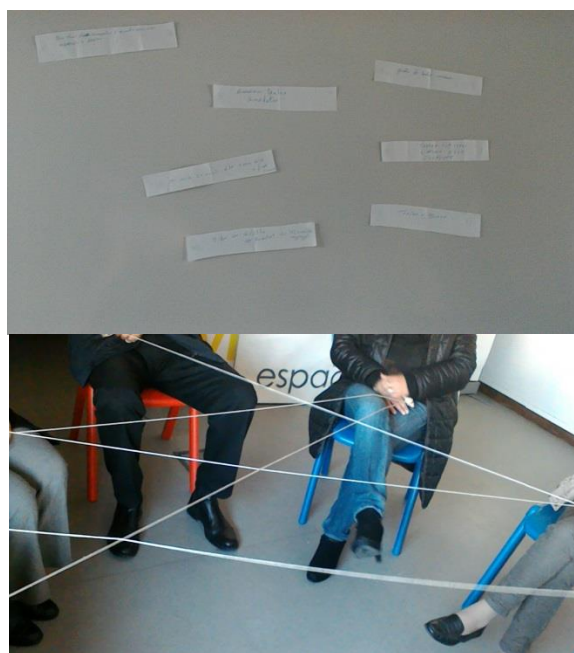
Descrição da atividade: Foi proposto pelo animador ao público-alvo deste projeto a participação numa iniciativa da Câmara Municipal local, concretamente do pelouro do Turismo. Esta iniciativa consistia em visitar as caves de vinho verde locais (este vinho é o que se produz nesta região, designadamente na região norte). Todo o grupo aderiu, tendo sido feito, então, o

contacto com a entidade organizadora para informar acerca do número de pessoas que iria deste grupo. Este contacto foi feito pelo animador, que participou também desta iniciativa.

Apêndice V

Algumas imagens de atividades do Projeto e produtos resultantes das mesmas

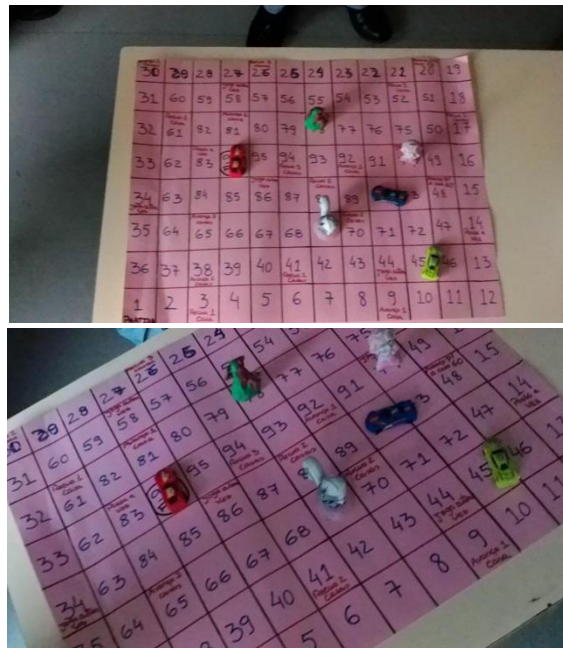
1.ª Sessão (dia 14): Atividades de apresentação (técnica do novelo e “brainstorming”)



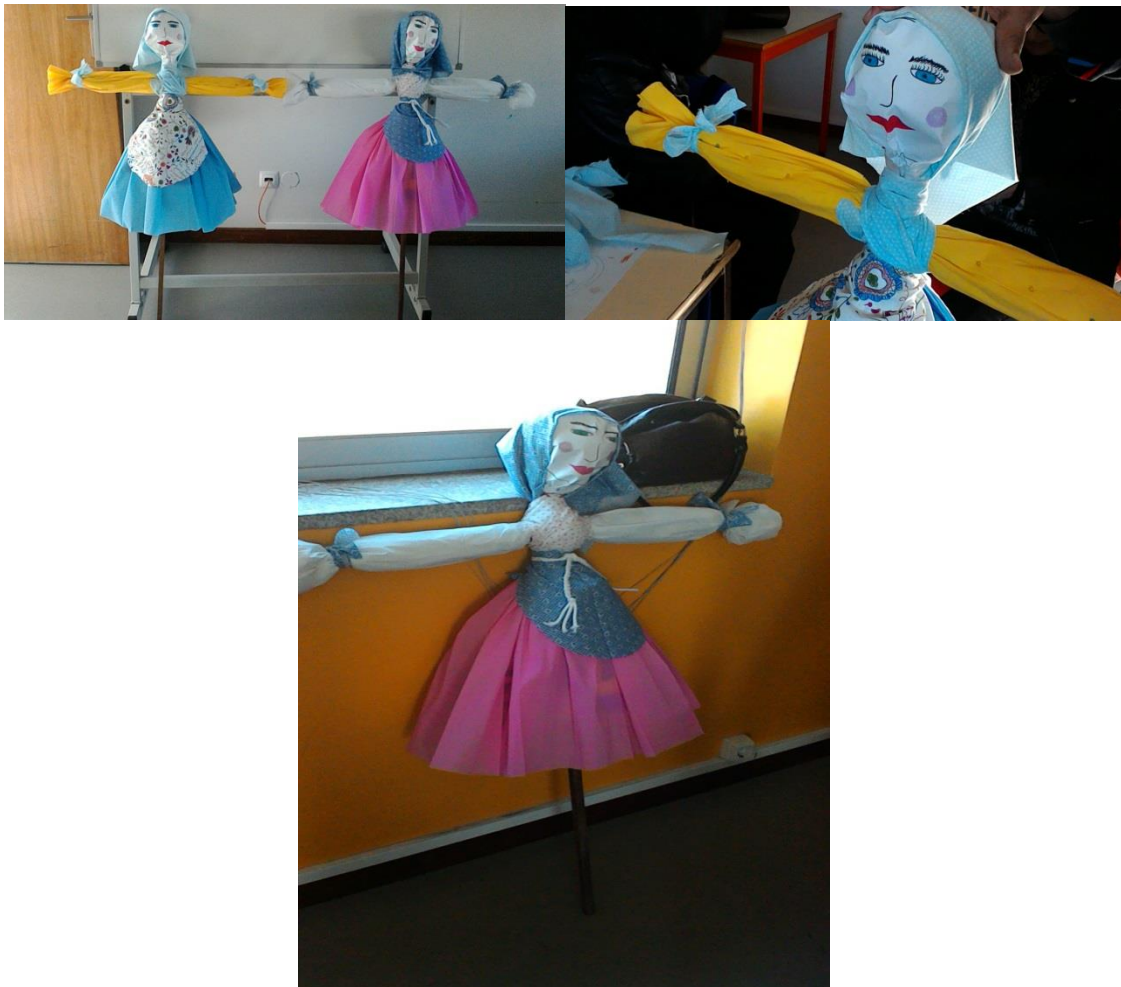
5.ª Sessão (dia 11): Atividade de decoração de azulejos no âmbito do Dia de S. Valentim



7.ª Sessão (25 fevereiro): “Jogo da Glória”



8.ª Sessão (dia 4): Trabalhos manuais, designadamente elaboração de uma “Velhas” no âmbito da tradição local denominada “Sarra-se-a-Velha”



11.ª Sessão (dia 25): Atividades manuais diversas, designadamente construção de decorações para assinalar a chegada da primavera



12.ª Sessão (dia 1): Atividade de Páscoa com elaboração de uma “Árvore da Páscoa”, com mensagens inscritas em símbolos desta época





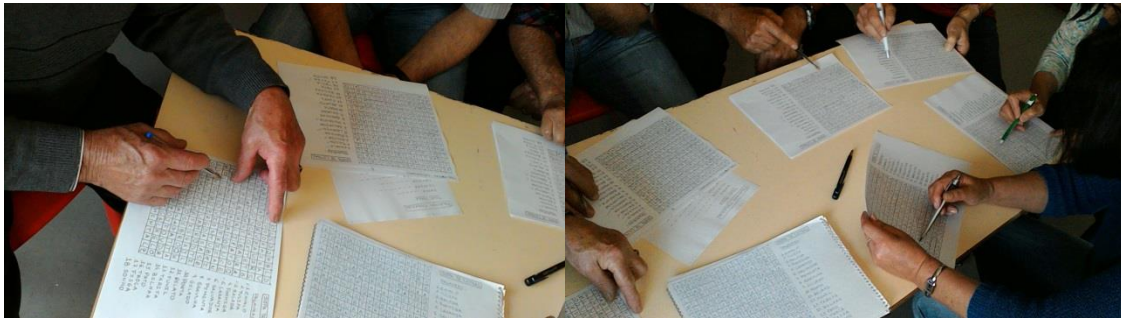
13.ª sessão (dia 15): Jogo do “Stop” e Jogo das cartas (Animação cognitiva + lúdica)



15.ª sessão (dia 29): Atividade de trabalhos manuais no âmbito do “Dia da Família” a celebrar a 15 de maio com elaboração de moldura com foto do grupo



16.^a sessão (dia 6): Realização de jogos de desenvolvimento cognitivo estrategicamente elaborados (palavras cruzadas; sopa de letras; palavras trocadas)



17.^a sessão (dia 13): Atividade de sensibilização para questões de segurança e saúde na vida sénior (elaboração de panfletos e cartaz pelo grupo)



PROMOVER E MANTER UMA VIDA SAUDÁVEL

- Comer com qualidade e de forma moderada, isto é, pequenas quantidades e várias vezes ao dia;
- Não fazer automedicação;
- Praticar exercício físico, mais especificamente:
 - Fazer caminhadas;
 - Natação;
 - Dança;
 - Desportos de que goste;
 - Exercitar os membros;
 - Etc.
- Não deixar de realizar atividades para as quais se tem capacidade e destreza;
- Conviver, socializar;
- Exercitar a mente, o raciocínio e o intelecto com atividades de leitura, recreativas, jogos, escrita, entre outras.







SIGA ESTES CONSELHOS! FAÇA COMO NÓS E VIVERÁ MELHOR!

Viver mais e melhor com a idade!




**+ SÉNIOR
+ VIDA**

Conselhos de Segurança, Saúde e Prevenção de acidentes para o público mais experiente!



Foto: Grupo de Sêniores e Animadora do Projeto de Animação Sociocultural "Envelhecimento Ativo é Rejuvenescimento"



SEGURANÇA SÉNIOR (CUIDADOS A TER NO DIA-A-DIA)


- Não ter pisos escorregadios e perigosos em casa (interior e exterior da mesma);
- Não ter tapetes e passadeiras em casa que possam deslizar na superfície onde estão;
- Verificar que as bocas do fogão e o gás estão desligados após cada utilização;
- Não abrir a porta a estranhos quando estiver sozinho(a) em casa;
- Existindo escadas, estas devem ter corrimão e devem ser utilizadas com muita cautela;
- Andar sempre acompanhado com a identificação pessoal (B.I. ou Cartão de Cidadão), bem como com contactos a fazer em caso de emergência;
- Enquanto peão, passar sempre a estrada nas passadeiras, verificando sempre que é seguro passar;

SEGURANÇA SÉNIOR (CUIDADOS A TER NO DIA-A-DIA) - CONTINUAÇÃO

- Levar sempre um acompanhante quando for levantar dinheiro ou Reformas, entre outros que envolvam quantias monetárias;
- Pedir ajuda para limpar objetos que estejam em sítios altos e necessitem do uso de bancos ou degraus para o fazer, bem como para mudar lâmpadas, entre outros;
- Não ter cabos ou fios elétricos no chão sob risco de tropeçar e cair; colocar fios junto dos rodapés e não em local de passagem;
- Ter os interruptores perto das portas;
- Não ter cortinas ou panos perto do fogão;
- Ter um telefone e/ou telemóvel sempre por perto (de preferência sempre o telemóvel consigo) e com contactos a fazer em caso de emergência.

CUIDADOS A TER COM O CALOR

- Manter uma boa hidratação, bebendo muita água;
- Não se expor ao sol nas horas de maior calor;
- Usar roupas claras, frescas (de preferência de algodão), chapéu, óculos de sol e protetor solar;
- Em casa, manter as janelas fechadas durante o dia e permitir o seu arrefecimento durante a noite;
- Assegurar a manutenção do ar condicionado da casa, quando existente;
- Optar por comidas mais leves e ricas em água e sais minerais;
- Ter em conta o estado de conservação dos alimentos, assegurando que não entram em decomposição ou que não amadurecem demasiado.



18.ª sessão (dia 20): Atividade de Comemoração do “Dia do Ambiente” que se assinala a dia 5 de junho com realização de um “Quizz” acerca da temática e atividade de reciclagem aliada a semente de ervas aromáticas



19.ª sessão (dia 27): continuação da atividade iniciada na sessão anterior, designadamente finalização do processo de semear as ervas aromáticas e decoração de retalhos no âmbito do Projeto “Associação Vencedores do Cancro – Unidos pela Vida”

