

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Susana Margarida Faria Ribeiro

**Regenerando Vidas: um projeto de
promoção do envelhecimento ativo**

outubro de 2013



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Susana Margarida Faria Ribeiro

Regenerando Vidas: um projeto de promoção do envelhecimento ativo

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

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor José António Martin Moreno Afonso

outubro de 2013

DECLARAÇÃO

Nome: Susana Margarida Faria Ribeiro

Endereço electrónico: susana.m.f.ribeiro@gmail.com

Número do Cartão de Cidadão: 13769963

Título do relatório: Regenerando Vidas: um projeto de promoção do envelhecimento ativo

Orientador: Professor Doutor José António Martín Moreno Afonso

Ano de conclusão: 2013

Designação do Mestrado: Mestrado em Educação: Área de especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

“Não importa se a estação do ano muda...

Se o século vira, se o milênio é outro.

Se a idade aumenta...

Conserve a vontade de viver,

Não se chega a parte alguma sem ela.”

Fernando Pessoa

AGRADECIMENTOS

Este espaço será diminuto para o agradecimento que pretendo fazer. Apesar deste relatório ser fruto de um trabalho individual, a verdade é que ficou mais enriquecido com os contributos e apoios de variadas pessoas.

Ao meu Orientador José António Martin Moreno Afonso, pela orientação, disponibilidade e atenção neste meu percurso, um sincero e prezado agradecimento.

Ao Instituto de Educação, à Universidade do Minho, e a todos os Docentes que fomentaram o meu progresso e crescimento no decurso académico.

Ao Centro M. pela forma como me acolheu e permitiu desenvolver o meu Estágio, à Diretora Técnica e a todos os colaboradores e fundamentalmente, à minha Acompanhante de Estágio pelos conselhos e amizade.

Aos meus idosos, que jamais esquecerei, levo-os no coração por todo o carinho e atenção que me ofereceram. Um profundo e emocionado obrigada, pois sem eles, este projeto não teria sido bem-sucedido.

Às Instituições, Empresas e pessoas que tornaram este projeto mais rico pelas suas contribuições.

A toda a minha família. Aos meus pais, que possibilitaram a minha entrada no mundo académico e permitiram-me chegar até aqui. Agradeço-vos pelos esforços que fizeram e pelo apoio ao longo da minha intervenção. À minha irmã, pelo exemplo de vida que é para mim. Obrigada por acreditares e valorizares o meu trabalho. Obrigada pela ajuda e por estares sempre a meu lado. Obrigada também ao meu cunhado pelo apoio e ao meu namorado pelo seu afeto.

Às minhas amigas, pela amizade, companhia e pelas boas palavras. Às amigas do Mestrado, obrigada pela partilha de conhecimentos, pela nossa união e pelo facto de acreditarmos e defendermos o valor dos Técnicos Superiores de Educação. E principalmente, à minha irmã do coração que se preocupou em me ajudar nas várias fases deste Estágio. À minha vizinha na grande ajuda que me deste numa das partes deste Relatório!

A todos os que acreditaram na minha competência e profissionalismo, um sincero e sentido OBRIGADA!

REGENERANDO VIDAS: um projeto de promoção do envelhecimento ativo

Susana Margarida Faria Ribeiro

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação – Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção
Comunitária
Universidade do Minho

2013

RESUMO

O envelhecimento é uma realidade que atravessa todas as classes sociais, todas as culturas, enfim, todo o ser humano. Apesar da velhice ser encarada, ainda, com negativismo, o facto é que envelhecer, significa mais tempo de vida. Envelhecer representa uma das maiores conquistas da Humanidade. De tal modo, que tem que se perspetivar com sabedoria e reconhecimento.

Foi neste sentido, que este projeto de estágio funcionou para a tentativa de continuar o árduo trabalho de transformar mentalidades. Ser velho, significa saber viver com as limitações inerentes à sua condição, e valorizar muito mais as capacidades que possuem em detrimento das fragilidades físicas e emocionais. É preciso entender que a velhice é uma fase da nossa vida, e que temos que nos munir de *ferramentas* para a tornar mais dinâmica, ativa e respeitada.

Por isso, este projeto tem como ideias basilares a Educação ao longo do vida e a animação como veículos para atingir um envelhecimento bem-sucedido. É na educabilidade, na interação social, no tempo de *anima* que o idoso encontrará o seu bem-estar físico, psicológico e equilíbrio emocional.

As instituições, como esta que intervimos, que acolhem a Terceira Idade visam o combate ao isolamento e exclusão social, pois não se limitam a satisfazer as necessidades básicas do seu público, preocupam-se com a qualidade de vida do idoso a todos os níveis, físico, social e educacional. A presença de Educadores e Animadores nestas Instituições favorecem esta batalha pelo envelhecimento ativo.

Tanto a nível mundial, como a nível nacional, as taxas de esperança média de vida aumentam exponencialmente a cada ano, o número de idosos presentes na sociedade é cada vez mais significativo, por isso, urge a necessidade de compreender esta fase da vida para agir e intervir corretamente. Este projeto poderá ser o início de muitas outras intervenções que são cada vez mais necessárias e fundamentais.

A presente relatório resulta de um amplo trabalho de intervenção junto da Terceira Idade numa instituição nos arredores da cidade de Braga. O manancial teórico, as informações recolhidas, as atividades realizadas, e a conseqüente, análise crítica a todo o projeto, vêm corroborar a necessidade crescente de se intervir e não se descurar esta fase da vida tão valiosa.

RESTORING LIVES: a project promoting active aging

Susana Margarida Faria Ribeiro

Professional Practice Report
Master in Education – Adult Education and Community Intervention
University of Minho

2013

ABSTRACT

Aging is a reality that encompasses all social classes, all cultures, in short, every human being. Even though old age is still seen negatively, the truth is that aging means living longer. Growing old is one of the greatest achievements of mankind. And for this reason, it must be perceived with wisdom and recognition.

It was with this in mind, that this internship project had the purpose to work hard to transform mindsets. Being old means knowing how to live with the limitations inherent to the condition and value the abilities they have over the physical and emotional weaknesses. One must understand that old age is just a stage of our lives and we must equip ourselves with the tools to make it more dynamic, active and respected.

Therefore, this project relies on two fundamental ideas: the education throughout life and entertainment as ways to promote and achieve successful aging. It is in educability, social interaction and in the ‘anima’ time that the elderly will find their physical well-being and psychological and emotional balance.

Institutions, like the one we worked on, welcome the elderly as a way to fight isolation and social exclusion and they don’t just fulfil their basic needs. They also care about their quality of life at all levels: physical, social and educational. The presence of Educators and Social Entertainers in these institutions favours the battle for active aging.

Both globally and nationally, the rates of life expectancy increase exponentially every year. The older population of our society is increasingly significant, so there is an urgent need to understand this stage of life and act accordingly. This project could be the beginning of many other interventions that are increasingly necessary and fundamental.

This report is the result of a comprehensive intervention with the Elderly in an institution on the outskirts of the city of Braga. The theoretical source, the information gathered, the activities performed, and the resulting critical analysis of the entire project corroborates the increasing need to intervene and not neglect this valuable stage of life.

ÍNDICE

Introdução	1
-------------------	---

Capítulo I – O Enquadramento Contextual do Estágio

1.1 Caraterização da Instituição	3
1.2 Caraterização Público-Alvo	4
1.3 Apresentação da Problemática de Intervenção	9
1.4 Diagnóstico de Necessidades, Motivações e Expectativas	11
1.5 Objetivos Gerais de Intervenção	15

Capítulo II – Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

2.1. O Fenómeno do Envelhecimento	17
2.2 Saber o que é Envelhecer	19
2.3 O Envelhecimento Ativo: Uma Resposta para a Terceira Idade	23
2.4 A Educação Permanente e a Educação de Adultos	26
2.5 A Gerontologia Educativa e a Educação de Adultos	33
2.6 Animação: Um Pilar na Educabilidade da Terceira Idade	34

Capítulo III – Enquadramento Metodológico do Estágio

3.1 Definição do Paradigma de Intervenção	43
3.2 Investigação-Ação	44
3.3 Métodos e Técnicas de Investigação	45
3.4 Métodos e Técnicas de Formação	48
3.5 Recursos Mobilizados e Limitações do Processo	52

Capítulo IV – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

4.1 Apresentação e Reflexão das Atividades Desenvolvidas	55
4.1.1 Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social	55
4.1.2 Atividades de Desenvolvimento Físico-Motor e de Expressão Artística	66

4.1.3 Atividades de Difusão: Promoção Cultural e Espiritual	68
4.1.4 Atividades Lúdicas Centradas no Jogo	70
4.1.5 Atividades (in)formativas	77
4.1.6 Atividades para os Utentes Dependentes	83
4.2 Participação em Atividades Desenvolvidas pelo Centro	85
4.3 Justificação das Atividades Não Realizadas	85
4.4 A Avaliação do Processo de Intervenção	85
Considerações Finais	93
Bibliografia Referenciada	97
Apêndices	
Apêndice 1 – Questionário de Avaliação das Necessidades/Interesses dos Idosos	105
Apêndice 2 – Questionário de Avaliação Contínua à Diretora Técnica e Animadora	108
Apêndice 3 – Questionário de Avaliação Final à Diretora Técnica e Animadora	109
Apêndice 4 – Questionário de Avaliação Final aos Idosos	110
Apêndice 5 – Fotografias dos Trabalhos Realizados	112

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Trabalhos Manuais Realizados

66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Género dos Utentes do Centro M.	5
Gráfico 2 – Idades dos Utentes do Centro M.	6
Gráfico 3 – Estado Civil dos Utentes do Centro M.	6
Gráfico 4 – Grau de Escolaridade dos Utentes do Centro M.	7
Gráfico 5 – Profissões Exercidas pelos Utentes do Centro M.	7
Gráfico 6 – Grau de Dependência dos Idosos	8
Gráfico 7 – Dificuldades dos Idosos	9
Gráfico 8 – Atividades que os Idosos Gostam ou Gostavam de Participar	12
Gráfico 9 – Gostou de participar nas atividades desenvolvidas?	89
Gráfico 10 – Considera que as atividades desenvolvidas foram interessantes para enriquecer o seu dia-a-dia e o seu tempo livre?	90
Gráfico 11 – Sente que aprendeu algo novo com as atividades desenvolvidas?	90
Gráfico 12 – No decorrer das atividades sentia-se bem, motivado e integrado no grupo?	91

LISTA DE ABREVIATURAS

AVC – Acidente Vascular Cerebral.

CTT - Correios telégrafos e telefones.

IA – Investigação – Ação.

IAP – Investigação – Ação – Participação.

ICIP - Consórcio Internacional do Programas Intergeracionais.

IPSS – Instituto Público de Solidariedade Social.

OMS – Organização Mundial de Saúde.

ONU – Organização das Nações Unidas.

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação.

UNESCO – Organização da Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

INTRODUÇÃO

No âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, foi desenvolvido um estágio curricular numa Instituição que acolhe a Terceira Idade. A intervenção decorreu nas valências de Centro de Dia e Lar e abrangeu os idosos, público-alvo desta intervenção que frequentam e habitam o Centro. A opção por esta Instituição, e por estes destinatários, deveu-se fundamentalmente a uma conjuntura social em que os idosos são progressivamente marginalizados, urgindo, portanto, uma intervenção que dignifique o seu envelhecimento.

A longevidade é um facto nos tempos que se avizinham e por isso é necessário que a sociedade esteja preparada para *receber e perceber* a transformação da pessoa. A vida do ser humano não estagna no tempo, esta é traçada por etapas: nascemos, crescemos e envelhecemos! Neste processo de mudança, sucedem-se alterações físicas, psicológicas, sociais, que se tornam mais evidentes com o avançar da idade. O envelhecimento é um processo natural do Homem, a cada dia todos nós envelhecemos, porque “[...] envelhecer não se inicia algures num ponto específico [...] corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011:2)

De tal modo, que o envelhecimento da população se torna uma preocupação que se revela cada vez mais importante. Note-se que ao longo dos tempos o envelhecimento, transversal a todo mundo, foi crescendo “em 2002, quase 400 milhões de pessoas com 60 anos ou mais viviam no mundo em desenvolvimento. Até 2025, este número terá aumentado para aproximadamente 840 milhões, o que representa 70 por cento das pessoas na 3ª idade em todo o mundo.” (OMS, 2005:11). Pelo que as respostas sociais a este facto devem estar cada vez mais vincadas na nossa conjuntura política e económica. Esta população cada vez mais representativa na nossa sociedade requerer por parte das entidades de direito uma atividade metacognitiva sobre as políticas, apoios e estruturas criadas para este público.

Se refletirmos, na caminhada da nossa vida, semeamos desejos e ansiamos colher a sua concretização. Enquanto crianças alguns desses desejos traduzem-se em mais um brinquedo; em jovens, em mais uma saída com os amigos; em adultos, em mais proteção para a sua família; em velhos, esse desejo transforma-se em viver mais um momento. Um momento que esperam ser repleto de amor, de felicidade, atenção, saúde, paz e proteção. Um momento sem limite de tempo, um momento de vida intensa!

A velhice não é o fim do nosso percurso na vida, mas o começo de mais uma etapa. Ser velho é não só viver o presente, mas lembrar um passado rico de histórias e vivências, é pensar o futuro como mais um momento que preencherá a sua existência.

A velhice oferece as asas da liberdade, é neste momento que o idoso poderá viver, recordar, conviver, sem os condicionalismos da sofreguidão da vida quotidiana! Envelhecer é a chave de entrada no momento de pureza, calma, harmonia e delicadeza. É o momento não só de dar, mas sobretudo de receber o carinho, a atenção e amabilidade daqueles que nos rodeiam.

Este é um projeto que tenta combater o estigma do envelhecimento como tempo de privação, anulação, imobilismo e isolamento. Ser velho significa que depois de uma parcela de tempo de vida dedicado ao trabalho e à família, se possa desfrutar de momentos de lazer, interação social, aprendizagem, busca de conhecimento interior e felicidade desprendida. O principal objetivo deste projeto é então proporcionar esses momentos aos nossos idosos. E quanto duram esses momentos? Esses momentos podem eternizar-se na vontade da pessoa!

“Regenerando Vidas – Um projeto de promoção do Envelhecimento Ativo” é a designação deste projeto, pelo simples facto de que foi nossa intenção regenerar a vida destes idosos, pois regenerar é “dar vida”, é “melhorar”, é “formar”. (Dicionário, 2003-2013). Foi um projeto criado para promover um envelhecimento mais ativo, com qualidade e sobretudo com carinho e atenção. Envolvendo sempre a Educação e a animação como meios indispensáveis a esta “regeneração”.

Seguidamente, desenvolveremos um conjunto de tópicos que justificam a nossa intervenção ao longo deste estágio. Assim, iremos fazer uma abordagem ao contexto de estágio: apresentando a Instituição; caracterizando o público-alvo; expondo o diagnóstico das necessidades e interesses; explanando os objetivos da intervenção. Depois segue-se para a discussão e reflexão sobre os temas pertinentes ao desenvolvimento desta intervenção, o envelhecimento, a Educação e a animação, como focos centrais. Num outro tópico explicar-se-á a metodologia utilizada na investigação e intervenção. Reservamos um espaço para a apresentação, discussão e avaliação de todo o processo de implementação e intervenção das atividades.

E para terminar, teceremos as nossas considerações finais face ao impacto do estágio a nível pessoal e profissional, auxiliando-nos numa análise crítica e reflexiva.

CAPITULO 1: ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

1.1. Caracterização da Instituição

A edificação desta Instituição é fruto de uma grande conquista e esforço de vários anos.

Um grupo de cerca de dezassete mulheres de uma freguesia situada nos arredores do concelho de Braga, uniu-se e formou no ano de 2002 uma Associação. O apoio à Terceira Idade foi um dos pilares que sustentou a criação desta Associação, pois esta freguesia bem como as mais próximas não tinham qualquer tipo de serviços para o público sénior.

Esta força associativa agilizou toda a sua coragem: começou por visitar os idosos em suas casas, fazendo-lhes companhia e prestando assistência nas atividades domésticas, depois criaram um Centro de Convívio que funcionava todas as tardes de segunda a sexta feira na Casa do Povo, gentilmente cedida pela Junta de Freguesia.

O espírito altruísta proliferou no coração destas mulheres que se uniram em torno de um objetivo comum. Sempre que possível com a sua “Barraquinha”, no qual vendiam trabalhos manuais seguiam para as festas e romarias das redondezas a fim de angariar mais fundos para conseguirem satisfazer o seu grande desejo de construir um Lar e Centro de Dia com Apoio Domiciliário para Idosos.

A luta pela conquista continuava, até que a Associação concorreu ao Programa PARES (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais) e conseguiu obter apoios estatais para a edificação do seu sonho.

Importa referir, que estas mulheres foram também ajudadas por toda a comunidade que, prontamente, doava ou auxiliava nas diversas ações desenvolvidas ao longo desta batalha contra o tempo e contra a ausência de meios económicos. Grandes apoios vieram sempre dos Padres da Paróquia que sempre se disponibilizaram a cooperar.

Finalmente, a 3 de Maio de 2010, o sonho materializa-se e surge o Centro M.

Este Centro é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) onde todos os utentes convivem harmoniosamente, tendo a sua privacidade e liberdade asseguradas. É uma Instituição que respeita a dignidade da pessoa humana e por isso tem como missão acolher os utentes e satisfazer as suas necessidades, proporcionando cuidados básicos de saúde, higiene, alimentação, conforto e facilitando a integração e convivência social que garantem o seu bem-estar global. Estão assegurados serviços de enfermagem, fisioterapia e animação sociocultural.

Assim sendo, esta Instituição tem como objetivos (Pinto, 2011:4):

- Prestar serviços que satisfaçam as necessidades básicas;

- Cooperar para a promoção integral de todos os paroquianos;
- Dar resposta a todas as formas de pobreza na velhice;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Potenciar a integração social;
- Combater situações de isolamento e falta de apoio (familiar e social);
- Fornecer, sempre que possível cuidados de enfermagem necessários à saúde;

Localiza-se no concelho de Braga, e funciona em estabelecimento próprio e autónomo prestando serviços em três valências: Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. É um edifício circundado pela natureza, com várias árvores que permitem um acolhimento harmonioso e está distribuído por três pisos com diferentes áreas de funcionamento: uma área administrativa, uma sala de reuniões, uma sala de Direção Técnica, uma sala de atividades, duas salas de ateliês, uma sala de estar, um salão de cabeleireiro, um gabinete de enfermagem, duas salas de espera, uma sala de convívio, um quarto de banho assistido, 1 WC comum, cinco quartos individuais, cinco quartos duplos (todos com casa de banho), uma sala de estar de convívio, um refeitório, uma sala de vigilante, uma lavandaria, uma rouparia, uma cozinha e zonas de arrumos (Id.: 4-5).

Para terminar o Centro M. tem o “[...] propósito de dar expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos, e para prosseguir, entre outros, o objectivo de protecção dos cidadãos na velhice, mediante a concessão de bens e a prestação de serviços.” (Id.: 4).

1.2. Caracterização do Público-alvo

Para procedermos à caracterização do público-alvo recorreremos ao Inquérito por questionário, análise documental e a Conversas informais.

Importa salientar que o inquérito por questionário¹ foi realizado a uma amostra da população. Esta amostra de 15 utentes foi selecionada segundo a disponibilidade e vontade de responder do idoso; foi realizada aos idosos que normalmente gostam de participar nas atividades e selecionou-se os idosos que eram mais autónomos e tinham mais capacidade de resposta. Note-se que, nesta fase, tentamos abordar outros idosos mas estes recusaram-se a colaborar.

¹ Consultar em Apêndice.

Apesar do inquérito ter sido destinado a uma amostra, a informação para identificação dos outros idosos foi recolhida junto da Animadora através da análise dos seus processos.

Seguidamente, identificaremos os idosos quanto ao serviço que frequentam, ao género, à idade, ao estado civil, à localidade de onde vêm, ao grau de escolaridade e à profissão.

O Centro M. acolhe no seu edifício 45 utentes, dos quais 39 são idosos e os outros 6 são pessoas com dependências do foro físico, mental e psicológico. Apesar deste projeto ser focado para a Terceira Idade, sempre que possível este público foi integrado nas atividades, como já o era nas atividades diárias do Centro.

Dos utentes que frequentam esta Instituição, há uma evidência do sexo feminino com 35 das utentes para 10 do sexo masculino (Gráfico 1). Estes dados vêm corroborar que a esperança média

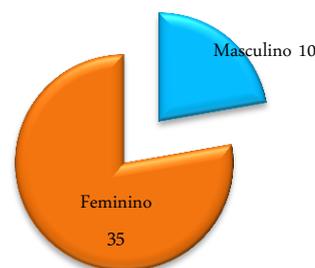
de vida da mulher é bem mais alta do que a dos homens, como iremos destacar no capítulo do enquadramento teórico.

Dos utentes referidos 29 frequentam a valência de Centro de Dia e 16 a valência de Lar. Quanto aos utentes de Apoio Domiciliário, como não intervimos junto destes não os abrangemos nesta caracterização.

Mas antes de mais, importa diferenciar estas duas valências. Um Centro de Dia é uma resposta social que presta um conjunto de serviços ao utente que favorece a sua manutenção no seio sociofamiliar. Todavia, um Lar, traduz-se numa resposta social que prestando serviços de assistência ao nível da alimentação, higiene, cuidados médicos, conforto, convívio e atividades de animação, implica a institucionalização do idoso. (Jacob, 2012).

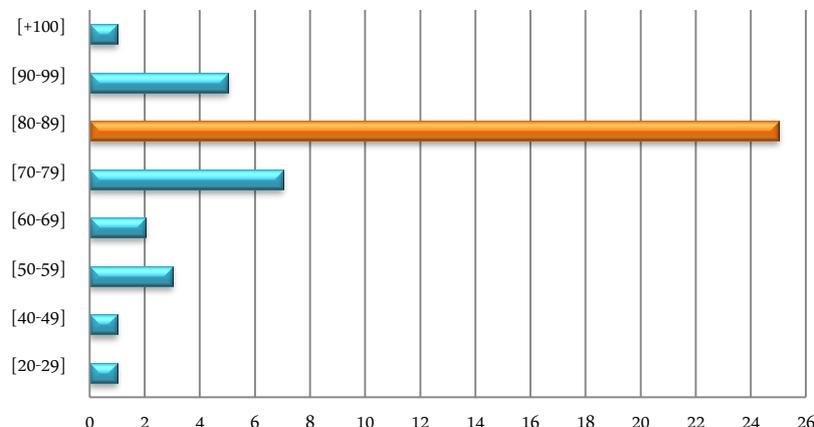
A maior parte dos residentes vivem no Lar desde a sua abertura, enquanto que os utentes de Centro de Dia variam a sua frequência entre um e os três anos.

Gráfico 1: Género dos Utentes do Centro M.



Quanto à idade, falamos num público bastante envelhecido, maioritariamente, os idosos centram-se na faixa etária dos 80-89 anos, como comprovamos no Gráfico 2.

Gráfico 2: Idades dos Utentes do Centro M.

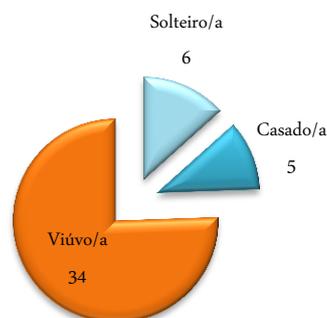


Importa ainda, dar ênfase, ao idoso que este ano completou 101 anos de idade. Relativamente aos seis utentes, acima referidos, as suas idades variam entre os 22 e os 64 anos. Não consideramos a utente com 64 anos, idosa, por ainda não se encontrar no padrão dos 65 anos de idade, definido pela OMS.

Quanto ao estado civil, este público é marcado pela viuvez, alguns dos utentes ainda são casados e temos um casal de idosos que frequenta o Centro de Dia (Gráfico 3).

Nas informações recolhidas também se constatou que os utentes vêm, essencialmente, das freguesias circundantes, salvo raras exceções, como é a dos utentes que vieram de Cabeceiras de Basto, Bragança e Terras de Bouro.

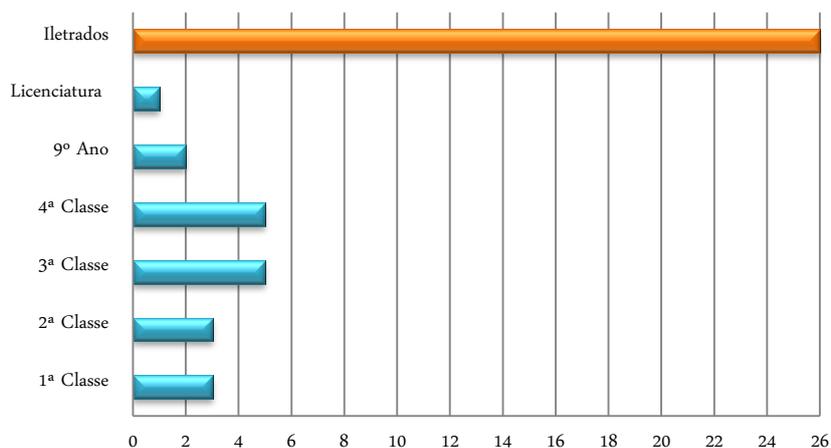
Gráfico 3: Estado Civil dos Utentes do Centro M.



Dos utentes, 26 são iletrados, não sabem ler nem escrever. Alguns ainda frequentaram a escola mas não conseguiram completar a denominada antiga 4º Classe (Gráfico 4). Importa salientar que não sabem e têm grande dificuldade em escrever o seu nome.

No grupo dos idosos letrados, temos os que completaram a 4º Classe, sendo que o nível mais alto de escolaridade pertence a uma das idosas que nasceu em Goa, andou no liceu, sabe falar várias línguas inglês e francês e foi Enfermeira Parteira. Quanto ao 9º ano, apenas dois

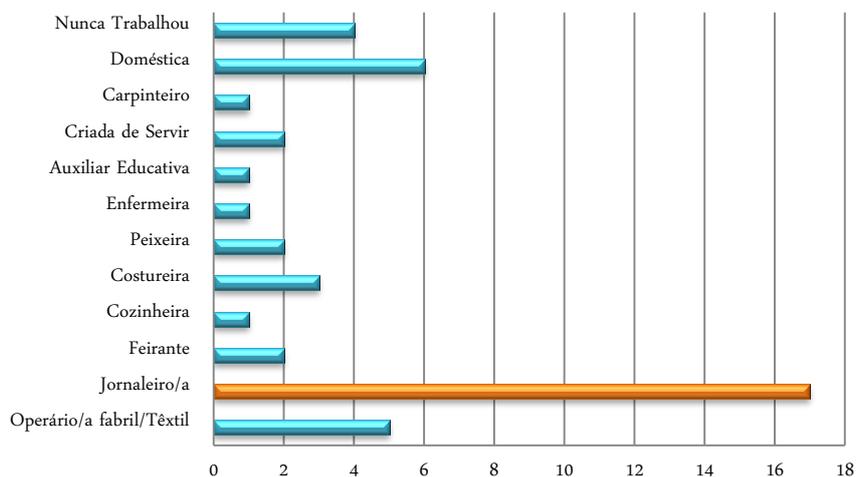
Gráfico 4: Grau de Escolaridade dos Utentes do Centro M.



dos utentes frequentaram este nível, o de 22 anos e a utente de 64 anos (Gráfico 4).

A atividade profissional deste público encaixa-se fundamentalmente no setor primário. A lavoura, ou a profissão de jornaleiro/a, como os idosos denominam, e o serviço doméstico, foram a ocupação de grande parte dos idosos (Gráfico 5). Apesar de no Gráfico 5, estar

Gráfico 5: Profissões exercidas pelos utentes do Centro M.



contabilizada apenas a profissão mais duradoura e significativa do idoso, alguns destes acumularam várias ofícios na sua vida, como foi o caso de um idoso que trabalhou na construção civil, foi jornaleiro, e colchoeiro; ou de uma idosa que foi criada de servir e vendedora ambulante.

A variável “Nunca Trabalhou” refere-se a 4 dos utentes dependentes, dos 6 apenas 2 trabalharam. Uma das utentes apesar das suas dificuldades mentais ajudou os pais na lavoura

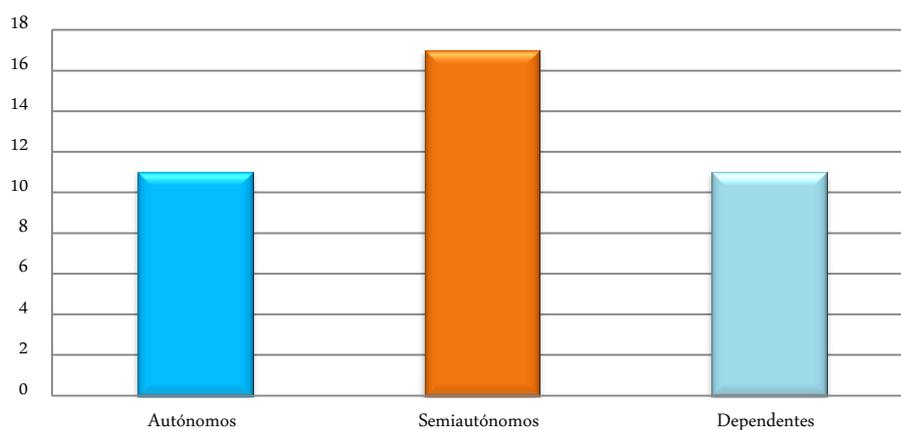
e outra das utentes que apenas denota uma dependência física devido a uma doença degenerativa, trabalhou como Auxiliar Educativa.

No inquérito por questionário a segunda questão refere-se ao estado de saúde do idoso (como o a investigação se centra na Terceira Idade, apenas contabilizamos, nesta fase, os idosos). Esta informação foi recolhida junto da Enfermeira do Centro através da análise das suas fichas médicas. Assim sendo, de uma forma geral as principais doenças que afetam os idosos são a Hipertensão Arterial, a Demência, a doença de Alzheimer, a doença de Parkinson, as Doenças Cardíacas, a Diabetes *Mellitus* tipo 1 e 2, as Doenças Respiratórias, a Dislipidemia, a Depressão, a Osteoporose, a Artrose, entre outras. O Acidente Vascular Cerebral (AVC) também já afetou cinco dos idosos.

A Enfermeira ajudou também a definir o grau de dependência de cada idoso, assim, tendo em conta apenas os idosos (39), 11 são considerados autónomos, 17 semiautónomos e 11 dependentes (Gráfico 6). A denominação do grau de dependência foi adaptada do livro de Luís Jacob (2008b:49) e foi fundamental para percebermos as limitações do público.

Neste sentido, permitindo esclarecer esta classificação, consideramos autónomos os idosos mais ativos, que andam com poucas dificuldades e desempenham as atividades diárias sem grandes complicações (alimentação, higiene pessoal, etc.); semiautónomos, os idosos com algumas limitações, que precisam de ajuda em algumas tarefas diárias e podem estar em cadeira de rodas; e dependentes, os idosos em cadeira de rodas, com graves dificuldades de locomoção, sem autonomia nas atividades diárias.

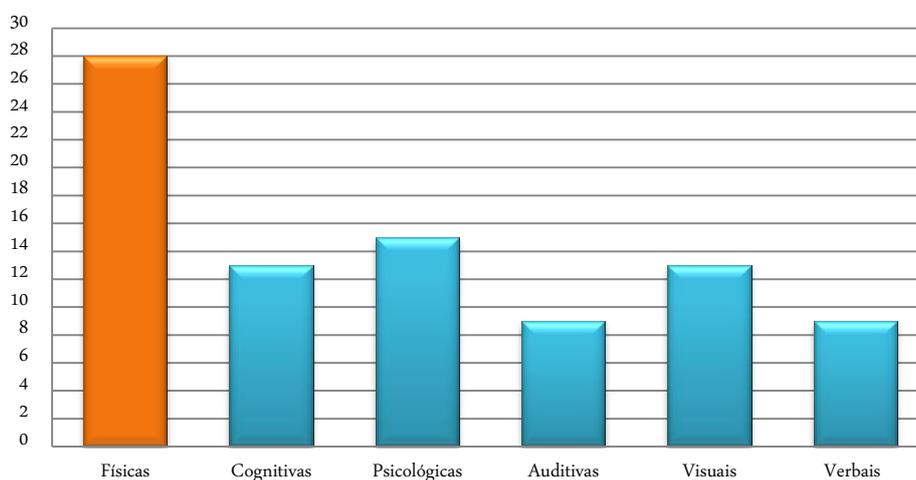
Gráfico 6: Grau de Dependência dos Idosos



Para aprofundar este conhecimento a Enfermeira apoiou também na indicação das dificuldades de cada idoso. Sabendo que cada idoso tinha mais que uma dificuldade, verificou-se que 28 dos idosos têm dificuldades ao nível físico (dificuldades mais evidentes de locomoção) 13 ao nível cognitivo (défices cognitivos, discursos incoerentes, falhas de

memória); 15 ao nível psicológico (tendências depressivas e depressões); 9 ao nível auditivo (falhas na audição); 13 ao nível visual (perturbações visuais, uso de óculos) e 9 ao nível verbal (dificuldade de comunicação, expressão e verbalização de palavras) (Gráfico 7.).

Gráfico 7: Dificuldades dos Idosos



Um facto relevante deste Centro é a inexistência de pessoas acamadas. Apesar dos idosos terem doenças com variadas complicações, o lema é não permitir que fiquem confinados a uma cama. As auxiliares de ação direta trazem diariamente todos os idosos, mesmo os dependentes e em cadeira de rodas para a sala de convívio, desta forma permitindo o seu contacto social.

Como foi possível verificar cada idoso tem as suas singularidades e o reconhecimento destas foi possível através do diagnóstico realizado. O conhecimento mais profundo deste público permitiu atuar de forma mais conscienciosa e informada. Era importante, conhecer previamente as suas fragilidades, para que as atividades realizadas não os colocassem numa posição de inferioridade física e intelectual. Todo o projeto foi criteriosamente elaborado tendo como premissas o respeito pela dignidade e capacidade do idoso. Foi nosso intuito demonstrar que apesar das inconstâncias na sua saúde o idoso pode realizar um conjunto de tarefas que enobrecem a sua autoestima.

1.3. Apresentação da problemática de intervenção

Nesta secção faremos uma sucinta abordagem ao que será discutido e analisado nas páginas seguintes.

O tema central é o envelhecimento. No caso específico deste relatório, abordaremos esta temática tendo em conta o nosso público-alvo do Centro M.

Face ao panorama de envelhecimento global e ao crescente número de Instituições que acolhem a Terceira Idade, revelou-se de todo pertinente, realizar a nossa investigação e intervenção sobre este público. Vivemos, neste século XXI, uma “revolução gerontológica”, (Oliveira, 2008a:5) que nos faz refletir sobre a forma de como devemos atuar, enquanto cidadãos e profissionais. Os velhos de hoje, necessitam de acompanhamento e compreensão. Os jovens de agora serão os velhos de amanhã, de tal modo, que também eles devem reconhecer a forma como tratam os nossos gerontes.

Neste sentido, é exigido o respeito pelos *cabelos brancos* e que sejam assegurados o princípio da *dignidade*, em que o idoso devem usufruir de todos os seus direitos; o princípio da *autonomia*; o princípio do *desenvolvimento pessoal*; o princípio do *acesso aos cuidados* e o princípio da *participação*. (Id.:6). Enquanto Técnicos Superiores de Educação, tentamos garantir que estes princípios fossem desfrutados pelo ancião, no processo de intervenção.

Dentro da perspetiva da Educação Permanente, é-nos reservado o dever de atuar também nesta fase da vida. A velhice, é o último ciclo da nossa vivência, mas isso não traduz que o Homem tenha atingido o cume do crescimento. Aliás, nós somos seres incompletos, formamo-nos na interação social, durante toda a vida. Tal como profetizou Paulo Freire, ninguém se educa sozinho, educamo-nos em comunhão. O ser humano está em constante desenvolvimento, estagnar significa deixar de viver. E tal facto não se coaduna com a Educação, nem com o nosso papel profissional:

[...] em termos de *Educação ao longo da vida* [...] todos somos educandos e todos somos educadores, na medida em que nunca ninguém chegou a saber tudo e nunca ninguém ficou a saber nada, mas todos suportamos carências e revelamos capacidades e, conseqüentemente, todos sentimos a necessidade de que os outros procurem para nós e a responsabilidade de nós procurarmos para os outros as melhores condições de desenvolvimento. (Dias, 2009:8).

A animação, foi o meio utilizado para favorecer este constante desenvolvimento. Esta atuando na emancipação do indivíduo ajuda-o no contínuo decurso do *saber ser, saber estar e saber fazer*.

Do mesmo modo, a Educação de Adultos destina-se também à faixa etária dos anciãos, no sentido, de promover a sua formação humana. O idoso, é simplesmente, um adulto mais velho, de tal modo, que não pode ser descurado no processo educativo.

Este projeto com o intuito de regenerar vidas e promover o envelhecimento ativo, tinha que, forçosamente, incluir nos seus trâmites a Educação permanente e a animação. Pois só a Educação dá alma ao Homem.

Para finalizar esta nota introdutória à problemática que será desenvolvida nos próximos capítulos, destacamos as palavras que surgem na apresentação do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Um dos objetivos é “dinamizar processos de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de Educação de adultos, animação e intervenção comunitária” (Instituto de Educação, Universidade do Minho, 2013). Este estágio permitiu cumprir esta finalidade do Mestrado, na medida em que todos os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico foram colocados em prática, o que nos permitiu operacionalizar um conjunto de métodos e técnicas que facilitaram e auxiliaram a nossa atuação em conformidade com a realidade.

1.4. Diagnóstico de Necessidades, motivações e expectativas

A avaliação diagnóstica foi fundamental para conhecermos o público-alvo e o contexto envolvente e foi sustentada por quatro métodos de investigação: a Observação Direta e Participante; o Inquérito por questionário; a Análise documental e as Conversas Informais.

Num primeiro momento, através de conversas com a Diretora Técnica e a Animadora foi referida a necessidade de aproximar mais os idosos da comunidade e de crianças, referiu-se ainda a possibilidade de elaborar histórias de vida de alguns idosos. Destacou-se a necessidade de fazer algo para assinalar o dia de aniversário de cada idoso e também de se fazer um cantinho das notícias para afixar as notícias sobre o Centro e os idosos.

Percebendo que a sala de convívio se tornava cada vez mais pequena para acolher tantos utentes, a Diretora Técnica, pensou em renovar uma sala que fica no piso inferior da Instituição, para os idosos terem mais espaço para conviverem harmoniosamente. Deste modo, solicitou a ajuda da Associação de Mulheres para ajudarem na reabilitação da sala. Como os meios económicos são escassos esta sala foi sendo recuperada com ajuda e solidariedade de todos. Por isso, e de acordo com a solicitação da Diretora Técnica, juntamente com os idosos ajudamos através de materiais recicláveis a elaborar peças de decoração para a sala.

Da observação e contato com este público percebeu-se que os idosos têm muita dificuldade para se localizarem no tempo, no dia, mês e até ano. Foi também perceptível que os idosos apesar de gostarem de trabalhos manuais não realizam muito frequentemente esta atividade. Constatou-se que o Centro não tem nenhuma forma de divulgação e difusão, por isso, foi proposto criar um blogue em que se divulgue as potencialidades do Centro e as atividades realizadas com os idosos, a fim de toda a comunidade perceber as valorosas intenções desta Instituição.

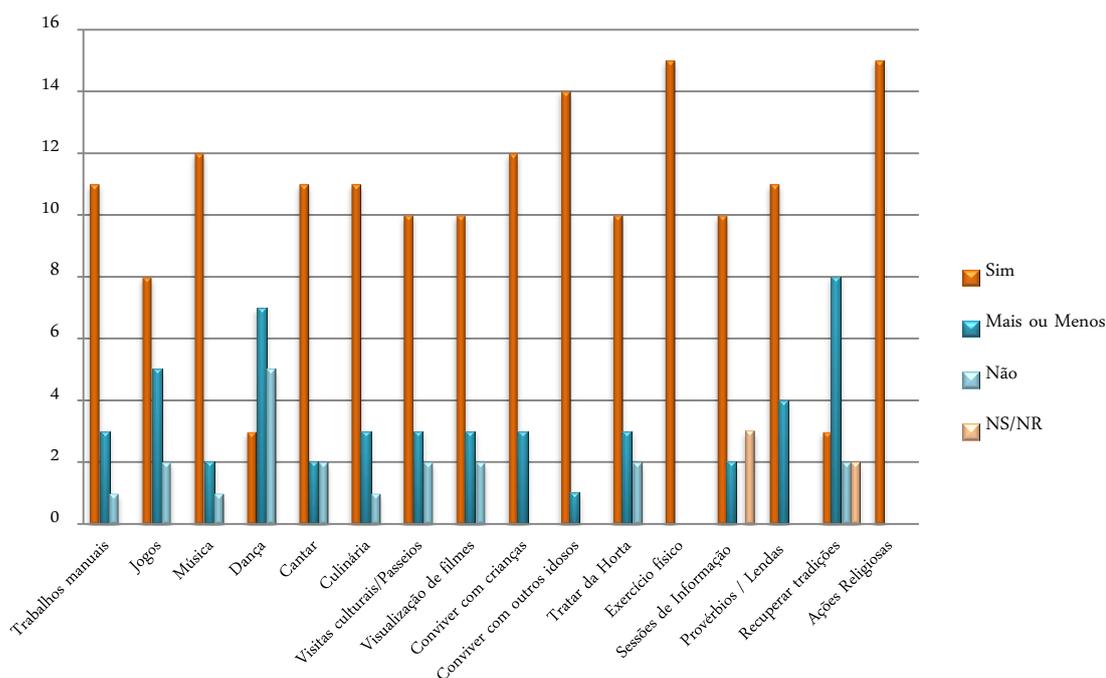
De forma a pesquisar jogos e atividades que animem e convidem o idoso a participar, ao longo deste processo diagnóstico, foram consultadas algumas fontes bibliográficas a fim de auxiliarem e sustentarem a exequibilidade deste projeto.

Como já foi frisado, realizou-se um inquérito por questionário a uma amostra da população (15 idosos). Relativamente, aos seus dados de identificação, as questões que suscitaram mais dúvidas e incertezas aos idosos foram a sua data de nascimento, a sua idade e também o tempo de frequência no Centro. Mais uma vez, se verificou a dificuldade de os idosos se localizarem no tempo.

Os idosos demonstraram interesse em grande parte das atividades que foram questionadas no inquérito: os trabalhos manuais, os jogos, a música, cantar, cozinhar, a convivência com crianças e com outros idosos, os provérbios, anedotas, histórias, lendas; as sessões informativas tiveram respostas mais positivas. Porém, apesar de referirem que gostavam de dançar, passear, tratar da horta, apontavam as dificuldades físicas como a grande limitação para a participação nestas atividades. A recuperação de alguma tradição também não mereceu grande destaque por parte dos idosos (Gráfico 8).

De destacar que o exercício físico e as ações religiosas obtiveram uma resposta afirmativa dos 15 idosos inquiridos. O que nos permite concluir que esta população é fortemente marcada pelo cariz religioso e que o facto de nas atividades do seu quotidiano terem a denominada “ginástica” os faz valorizar a atividade física.

Gráfico 8: Atividades que os idosos gostam ou gostavam de participar



À questão “o que gostam mais de fazer?” alguns referiam que atualmente já não gostam nem podem fazer muita coisa. Outros referiam que apesar de gostarem de estar no Centro, ainda desejavam poder trabalhar. Outras mencionaram gostar de estar “entretidas” a jogar às cartas, aos dados, a bordar, a conversar sendo que uma das inquiridas referiu gostar de ajudar a prestar auxílio aos idosos do Centro (a distribuir água).

Nas épocas festivas como o Natal ou a Páscoa, todos mencionaram que o que mais gostavam era estar em família, de comer os doces ou comidas típicas da altura e da dimensão religiosa presente nestas festividades. O Carnaval não mereceu grande ovação, os idosos comentaram não apreciar esta festa dizendo “não tem grande história”, porém outros disseram que gostavam só de ver os desfiles de máscaras.

Numa outra questão os idosos sugeriram para futuras atividades “aprender a escrever nos livros” (os livros referem-se aos cadernos que a Animadora do Centro disponibilizou para os idosos aprenderem a escrever e a conhecer as letras); fazer rimas e versos; ir ao liceu Sá de Miranda em Braga (participar em atividades que fizeram com alunas de Animação Sociocultural); fazer bordados e arraiolos; outros salientaram que gostam de fazer as atividades que fazem.

A realização de atividades é deveras importante para o desenvolvimento do idoso. Todo o grupo reconheceu a importância das atividades para o seu quotidiano, comprove-se nos seus comentários: “a gente entretém-se e aprende”; “ficamos bem dispostos”; “ajuda o cérebro” “desenvolvemos mais”; “é um passatempo, dá para distrair e passar melhor o tempo”; “ficamos melhor da cabeça”; “dá para puxar pela memória”; “ajuda-me a mim, a esquecer”; “para não estarmos sempre a pensar no mesmo”; “faz-me sentir bem”.

A última questão mereceu a sua reflexão, o que é que uma pessoa idosa precisa para ser feliz: as respostas convergiram no mesmo sentido, precisam de ter atenção, carinho, cuidados, saúde, alegria, de “melhores palavras”, precisam de quem os anime; de ter “paz e sossego” e ter a família. Com este projeto tentamos ao máximo respeitar estes seus pedidos, prestando o maior apoio para o seu bem-estar global.

Importa ainda referir, que ao longo do processo de observação foi possível verificar que os idosos se deixam dominar pelo medo de errar, ou pela falsa crença de que já nada sabem fazer. Quando eram convidados a participar nas atividades de trabalhos manuais, muitos referiam, para além das dificuldades físicas, que não sabiam fazer o que lhe era proposto. Havia uma certa relutância à novidade. Porém, neste breve tempo de observação, foi possível verificar que atualmente os idosos sentem vontade de participar, e a sua perceção foi se

alterando, agora já expressam “eu vou fazendo como sei”; “se me ensinar eu vou tentar fazer”. Já não é tão nítido o medo de errar.

A participação em algumas das atividades propostas pelo Centro e pela Estagiária permitiu estabelecer uma maior cumplicidade com alguns idosos. Nos trabalhos manuais, já mostravam interesse e perguntavam quando seria a próxima sessão. É na realidade muito compensador!

1.5. Objetivos Gerais da Intervenção²

Este projeto tem como grande finalidade a promoção do bem-estar global do idoso, proporcionando – lhes momentos de lazer, de ludicidade e de desenvolvimento pessoal e social. Pretende-se a sua participação ativa em todas as atividades.

Deste modo, estabelecemos os seguintes objetivos como metas a cumprir e como realça Serrano (2008) os objetivos são os propósitos que pretendemos alcançar, estes constituem um ponto central de referência, e dão coerência ao plano de ação. Os objetivos gerais da intervenção são:

- Desenvolver as capacidades físicas, psicológicas e intelectuais dos idosos;
- Proporcionar momentos de satisfação e realização pessoal.
- Promover a interação e integração social;
- Dotar os idosos para aquisição de sensibilidade artística;
- Respeitar e preservar a liberdade, a autonomia e os valores dos idosos.

² Os objetivos específicos encontram-se descritos por cada atividade.

CAPITULO II: ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO

2.1. O fenómeno do Envelhecimento

O envelhecimento da população é um facto na nossa sociedade, o decréscimo da natalidade e o aumento da esperança média de vida (Simões, 2006) fazem as pirâmides etárias alterarem a sua forma. Com o aumento da população idosa, estamos perante uma pirâmide envelhecida, em que a base, ou seja, a classe dos mais jovens tende a diminuir e o topo começa a expandir-se.

Este fenómeno deve-se, fundamentalmente, à melhoria das condições de vida que se traduziu no aumento da esperança média de vida, no avanço tecnológico e na diminuição das taxas de natalidade, fecundidade e mortalidade. (Azeredo, 2011).

No cenário português, em 2008 a esperança média de vida ao nascer era de 75, 8 anos para os homens e de 82, 4 anos para as mulheres, mas esta tendência será diferente segundo as previsões para 2060, pois presume-se que a população viva mais tempo, verificando-se que o homem poderá viver até aos 84, 1 anos e a mulher 88, 8 anos. (Id.).

Deste modo, é necessário que haja capacidade de resposta a este fenómeno transnacional, que é o envelhecimento, tanto ao nível económico, social, mas também educacional:

Perante o envelhecimento progressivo da população, a sociedade civil e o estado têm vindo a organizar-se e a criar condições para acolher um número crescente de idosos, que se têm traduzido em respostas sociais institucionalizadas tais como: serviços ao domicílio, instituições para a prestação de serviço de acolhimento e/ou tratamento em instituições especializadas, podendo ser prestado de forma permanente (lares, hospitais, residências) ou parcial (centros de dia, centros de convívio, universidades seniores). (Lopes, Galinha, & Loureiro, 2010:187).

Este panorama de envelhecimento populacional, é frequentemente encarado com negativismo e visto apenas como um acréscimo às preocupações estatais. É certo que o desequilíbrio que se verifica entre a população ativa e a população dependente é inquietante, por isso, urge a necessidade da sociedade se readaptar a este novo quadro. Não podemos apenas olhar para estes encargos, mas perceber que o envelhecimento da população é fruto das evoluções da medicina, da melhoria dos cuidados sanitários e possivelmente das medidas preventivas para com a saúde. Se há anos atrás se reclamava por melhores condições de salubridade, hoje temos que as valorizar, pois a taxa de mortalidade diminuiu bastante. Ora,

“a extensão do envelhecimento, quer demográfico quer individual, representa, por um lado, uma das grandes conquistas da Humanidade [...]”. (António, 2011:6)

No entanto, também não podemos descurar da tentativa de contornar esta questão, os estímulos à natalidade, a migração, oferecer incentivos para que aposentados possam continuar a exercer uma profissão (se assim o desejarem, pois a reforma não terá de significar inatividade), promover uma medicina preventiva para diminuir os encargos com consultas e medicamentos, pensar em mais políticas comunitárias que auxiliem a população idosa, podem ser medidas para reduzir a subcarga à população ativa (Azeredo, 2011).

Surge a necessidade de mudar mentalidades e de educar as gerações mais novas para a aceitação da velhice, como tempo de contínua aprendizagem e formação e não como tempo de escuridão e inutilidade. É importante que se despolete a reflexão para que os futuros idosos possam reconhecer que são pessoas com capacidades e que a idade cronológica, as dificuldades físicas ou a entrada na reforma não simbolizam infrutuosidade. A sociedade terá de se readaptar a este fenómeno do envelhecimento e como tal a Educação será o principal apoio para o investimento “na promoção da saúde, na prevenção da doença e na formação, ao longo da vida.” (Id.:29), pois espera-se por idosos menos dependentes, capazes de desempenhar um papel ativo na vida social.

Na verdade, todos nós desejamos a longevidade. Por isso, ser velho acaba por ser um sonho concretizado, ser velho significa que estamos vivos e conseguimos ter uma vida longa. Numa linguagem clara e incisiva nenhuma pessoa deseja sucumbir prematuramente, porque damos valor à vida. Então a questão que se coloca é a seguinte: se todos nós temos esse pensamento, porque não valorizamos a chegada à Terceira Idade? Porque será que em muitos casos, o idoso é interpretado como um peso enfadonho? Na realidade, o idoso é a representação clara da vida. Cada ano deve ser celebrado de forma efusiva, porque cada momento vivido é uma experiência adquirida e são estes momentos que preenchem a nossa existência.

As palavras do Papa João Paulo II, em 1999, refletem um pouco a nossa “mentalidade que põe em primeiro lugar a utilidade imediata e a produtividade do homem” em detrimento do saber grisalho. A consequência desta visão leva mesmo os “anciãos” a questionarem-se sobre a sua utilidade na vida (Papa João Paulo II, 1999). Este estereótipo social criado em torno da velhice, definido por idadismo ou gerontofobia (Oliveira, 2008a), leva mesmo à desmoralização do idoso. Tal como sublinham alguns autores como Berger (1995) e Richard e Mateev-Dirkx (2004) referidos por Oliveira (2008a), o idoso é catalogado pela doença,

infelicidade, improdutividade, é considerado igual a todos os outros idosos, sendo um ser desprovido de vontades e desejos. Desta forma, anulando-se a sua identidade pessoal.

Porém, e de forma a refutar estes estereótipos, a Carta destinada aos Anciãos escrita pelo Sumo Pontífice João Paulo II (1999) é um ensinamento, pois demonstra a justa e verdadeira posição do idoso na vida:

Os anciãos ajudam a contemplar os acontecimentos terrenos com mais sabedoria, porque as vicissitudes os tornaram mais experimentados e amadurecidos. Eles são guardiões da memória colectiva e, por isso, intérpretes privilegiados daquele conjunto de ideais e valores humanos que mantêm e guiam a convivência social. Excluí-los é como rejeitar o passado, onde penetram as raízes do presente, em nome de uma modernidade sem memória. Os anciãos, graças à sua experiência amadurecida, são capazes de propor aos jovens conselhos e ensinamentos preciosos.

2.2. Saber o que é envelhecer

O envelhecimento é algo inerente à nossa condição de ser humano. Desde do momento em que somos gerados estamos a envelhecer. O envelhecimento, segundo o entendimento de Atchley (2000, cit. Simões, 2006:30-31), “ [...] é um conjunto de processos de natureza física, psicológica e social que, com o tempo, produzem mudanças na capacidade de funcionamento dos indivíduos e influenciam a sua definição social.”

O envelhecimento é portanto um processo individual, contínuo e que se observa gradualmente ao longo dos anos. Cada um de nós envelhece de forma distinta, note-se que nós envelhecemos tendo em conta vários fatores: biológicos (tendo em conta as patologias e o desgaste físico normal desta condição), psicológicos (alterações na forma de ver a vida, nas expectativas e na saúde mental), contextuais (dependendo do local onde vivemos), sociais (dependendo das relações que mantemos com os outros; influência da sociedade em que vivemos que nos encaram com naturalidade ou preconceito) ou fatores académicos (tendo em conta o grau de instrução) (Oliveira, 2008a; Simões, 2006). Estes fatores tornam o nosso processo de envelhecimento singular e único, pois tudo depende da influência que possamos receber.

O envelhecimento é diferencial, porque em termos biológicos a falência dos órgãos não é uniforme.

Constata-se uma interferência em alguns dos nossos cinco sentidos. Os problemas visuais são uma realidade, as cataratas, o glaucoma são os mais comuns. A perda da audição caracteriza-se pela diminuição da sensibilidade auditiva e pela incapacidade de perceber a fala. Estes dois sentidos são normalmente causadores de isolamento social, acidentes e diminuição

da qualidade de vida do idoso (Azeredo, 2011). A percepção do paladar, também se torna difícil pois as papilas gustativas perdem alguma sensibilidade no reconhecimento dos sabores. (Id.).

As outras doenças, que frequentemente afetam esta faixa etária, como AVC, osteoporose, dificuldades locomotoras, doenças do foro respiratório, podem e devem ser prevenidas ou rigorosamente cuidadas.

Sem dúvida, que

A velhice acarreta, inevitavelmente, alterações físicas e biológicas, portanto é necessário eleger, ao longo da vida, hábitos alimentares saudáveis, praticar exercício físico regularmente, moderar a exposição solar, vigiar as mudanças que ocorrem no nosso corpo para agir atempadamente a possíveis desequilíbrios orgânicos e nunca esquecer de dar ao nosso organismo o repouso que este necessita. (Jacob, 2008a: 35).

Em termos psicológicos, o idoso é também afetado. O sistema nervoso é um dos órgãos que fica bastante fragilizado com o avanço da idade. Este órgão é responsável pela nossa consciência, conhecimento, comportamento e discernimento (Azeredo, 2011) e estes são, por vezes, afetados. A memória e o processamento de informação ficam algo fragilizados, por isso, a necessidade de se intervir para treinar o foro mental.

A depressão ou a demência são as doenças mais graves que podem surgir neste campo. (Oliveira, 2008a). A depressão é muitas vezes resultado do tratamento infeliz aos nossos idosos. Ao ignorar as suas vontades, ao isola-los do mundo, ao abandona-los, ao trata-los com frieza predispõem-se o idoso ao desenvolvimento de uma depressão.

O facto de serem encarados como seres limitados, leva-os a perder o sentido pela vida e a descurarem a sua autoestima. O que para além de ser um fator psicológico, passa a ser também um fator social. Na demência, a doença de Alzheimer é uma das mais preocupantes e que afecta cada vez mais a Terceira Idade, pois desconfiguram completamente a vida da pessoa. O indivíduo, perde o interesse pela vida, fica mais irritado, desconfiado, desconhece os familiares, fica desorientado quanto ao tempo-espaço e torna-se, por vezes, agressivo com os seus cuidadores. (Id.).

As fragilidades mentais, psicológicas e sensoriais que foram descritas, devem ser alvo de atenção e por isso devem ser realizadas atividades didáticas para retardar a sua evolução:

Ao nível intelectual é necessário estimular as funções cognitivas, como a memória, a atenção e o raciocínio, para que estas se desenvolvam e fortifiquem. Para isto é conveniente manter hábitos de leitura, pensar e refletir sobre o que se passa no mundo que nos rodeia, tomar posições ou procurar entender outros pontos de vista, construir críticas construtivas, fazer jogos intelectualmente estimulantes (...), escrever (...). (Jacob, 2008a: 35).

Apesar das perdas naturais do ser humano, como foi agora descrito, a verdade é que também devemos salientar a conquista de mais humanização por parte do idoso e como refere o autor Daniel Serrão, (2008: 19):

Ganhamos em afeto o que perdemos em fria lógica e as nossas decisões passam a poder ser mais humanizadas e governadas, essencialmente, pelos afetos e pelas emoções. Por isso se diz, e bem, que a idade sénior é idade da sabedoria, entendendo por sabedoria a forma de usar os conhecimentos científicos e das ciências humanas e sociais para o melhor bem de cada ser humano e para a melhoria da condição humana em geral. E quanto mais se exercer esta capacidade de acolher, ouvir e ajudar o outro, mais o nosso cérebro emocional receberá mais células e estará melhor apetrechado para exercer esta forma de sabedoria que caracteriza a idade sénior.

Antes de avançarmos, importa fazer aqui uma distinção. Falamos até agora de envelhecimento como um processo natural; no entanto, não podemos igualar ao termo velhice, pois esta é entendida com uma fase. Do mesmo modo que falamos de infância para as crianças, adolescência para os adolescentes, adultez para os adultos, falamos de velhice para os idosos, sendo que o processo de envelhecimento está inerente a todas estas fases, pois acompanha o nosso desenvolvimento bio-psico-social.

A velhice está em muito relacionada com a idade cronológica, somos socialmente influenciados a acreditar que entramos na velhice quando chegamos à idade de reforma, (Fonseca, 2006) ou até mesmo que envelhecemos só quando atingimos determinada idade. O idadismo é um forte meio de exclusão na Terceira Idade. Esta representação inicia-se no meio familiar, dentro de nossa casa, sem muitas vezes ser de nossa consciência, e expressões como “até o avô pode ir...” (Id.: 29) reforçam a ideia de vulnerabilidade.

A entrada na idade da reforma pode trazer consigo o início da desacreditação da pessoa, o sentimento de inutilidade e de isolamento, fragilizando-se, assim, a autoestima da pessoa (Simões, 2006). É notório que estes sentimentos se perpetuam na cabeça dos nossos idosos, pois estes são levados a acreditar que a partir da aposentação deixam de ser capacitados. É frequente ouvirmos destes que “já não sou capaz”; “já não sirvo para nada”; mas na verdade estas concepções foram construídas e inculcadas nos idosos (Fonseca, 2006), pois “a visão de que as pessoas idosas são no mínimo incompetentes e talvez até senis, é parcialmente responsável pela tendência da sociedade para discrimina-las, ignora-las ou não leva-las a sério.” (Hoffman, Paris & Hall, 1994, cit. Fonseca, 2006: 27). As dificuldades físicas, mentais, sociais existem, mas não impendem o idoso de ser mais ativo e participativo (Fonseca, 2006).

Estes pensamentos presentes nos idosos têm de ser dissipados e como considera Jacob (2008b:21 - Itálico nosso) “[...] uma boa abordagem à reforma implica uma continuidade da vida, não fazendo uma rutura brusca com o passado nem perspetivando um grande vazio em relação ao futuro, *o que se pretende é a continuação ou reavivamento das relações sociais e humanas e a realização de alguma atividade útil.*” E mais se acrescenta que na velhice “[...] é inegável que há perdas e que o fim da vida, tal como a conhecemos está próximo – mas tal não significa que o indivíduo idoso, só por sê-lo, perca a dignidade pessoal ou capacidade de participação social (Fonseca, 2006:32). Mas atenção não entremos numa demagogia, apesar de ressalvamos que o idoso tem competências, não queremos retrata-lo como um ser com “[...] capacidade plena [...]”, (Id.:33) pois efetivamente existem dificuldades e limitações. Corroborando as palavras de Fonseca (Id. - itálico nosso), um idoso é [...] uma pessoa, com direitos e obrigações, com alegrias e angústias, com desejos e frustrações, [...] é um ser humano que vive a sua condição existencial à semelhança de qualquer outro.”

O idadismo está fortemente, inculcado na nossa sociedade, a entrada na reforma significa para a generalidade das pessoas, a entrada na velhice. Se para umas pessoas a aposentação significa tempo de lazer, um momento para se voluntariarem a ajudar a comunidade ou para ajudarem na criação dos membros mais novos da família (Simões, 2006), a verdade é que para muitos esta visão não é tão cristalina, e entram no pessimismo da inutilidade, pois representam a reforma como um momento de perda de papéis, de atividade e de importância para a sociedade.

A nossa vida é influenciada por fatores intrínsecos que restringem a nossa autoestima porque nos deixamos levar por fatores extrínsecos, como as pressões da sociedade que fazem descreditar a nossa pessoa. Se deixarmos estas pressões comandarem a nossa vida, entraremos numa fase de velhice definhadora. Desistir depois de tudo o que foi construído, depois da luta para vencer na vida, para criar os filhos, para cuidar do seio familiar, é desvalorizar todas as conquistas que foram alcançadas. Ressalvando as palavras de Azeredo (2011:49) “[...] a falta de uso é uma das causas importantes de morbilidade e de diminuição da mobilidade com conseqüente isolamento e outros problemas sociais”. Resignarmo-nos é acelerar o nosso envelhecimento mal sucedido.

Sem dúvida que “o envelhecimento é um processo de mudança que exige um contínuo esforço de adaptação do indivíduo a novas condições de vida, quer no plano individual e familiar, quer no plano socioprofissional”, (Id.:48), e que essa adaptação nem sempre é fácil, mas com uma nova visão de um envelhecimento mais ativo e bem sucedido tudo se

apresentará mais fácil. Os profissionais da Educação serão os grandes responsáveis por transmitir esta premissa aos nossos idosos.

E lembremo-nos, “ser idoso, velho, terceira idade, senescente ..., ou como o queiram chamar, é, acima de tudo, «SER HUMANO»”. (Rodrigues, 2008:22).

2.3. O envelhecimento ativo: uma resposta para a Terceira Idade

O envelhecimento ativo como uma resposta para a Terceira Idade, é o tema que iremos desenvolver. Este é novo paradigma que vem refutar os preceitos do idadismo e da gerontofobia. O envelhecimento ativo prima por tentar retardar os efeitos mais negativos do avanço da idade e representar esta fase numa perspetiva mais profícua.

Da preocupação com esta fase de vida, derivaram três Assembleias que refletiram sobre a pessoa idosa. Fundamentalmente, apenas nos anos 80 do passado século, se começou a destacar a preocupação com a Terceira Idade e a coloca-la nos assuntos das políticas sociais. A I Assembleia, realizou-se em Viena em 1982, da qual resultou a necessidade da pessoa idosa ter um papel ativo na sociedade e de se preparar para este papel na reforma e destacou-se a necessidade de promover a realização pessoal através de atividades e da formação contínua. (Magalhães, 2011). Ampliando o pensamento internacional conseguido em Viena, a II Assembleia, concretizada em Madrid, no ano de 2002, veio destacar que o “[...] envelhecimento não é um problema, mas sim uma conquista” e reconhece “uma sociedade para todas as idades” (ONU, 2002). Ressalva-se a necessidade de promover mais cooperação entre os atores envolvidos na comunidade, em se criar mais oportunidades para as pessoas idosas no campo educacional e laboral, em reconhecer cada vez mais a dignidade dos idosos eliminando todas as formas de abandono, maus tratos e violência e reforçar a solidariedade entre gerações. (Id.)

Em 2007, a III Assembleia, em Léon, veio acrescentar a importância em fomentar uma imagem mais positiva e ativa do ancião, através da Educação permanente, do voluntariado, da ação cívica e tentando erradicar a infoexclusão, através da envolvência do idoso no campo das TIC. (Magalhães, 2011).

Concordamos que com o tempo o nosso corpo e a nossa mente sofrem algumas limitações, mas é sobretudo necessário que o sénior “[...] encare o envelhecimento como mais um ciclo de vida que se abre e que deve ser vivido por ele, não como um luto, mas, e antes de mais, como uma etapa a ultrapassar de forma positiva.” (Rodrigues, 2008: 22). Essas transformações não podem condicionar a participação ativa na sua vida, o idoso de acordo

com as suas possibilidades e capacidades pode sentir-se ativo e valorizado. Estes são uns dos princípios do envelhecimento ativo.

Este conceito foi lançado pela OMS em finais dos anos 90 (Jacob, 2008b) e é entendido como um “[...] 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.” (OMS, 2005:13). Promover um envelhecimento mais ativo, não passa apenas pelos cuidados de saúde ou pela atividade física, passa pela promoção da participação na vida social, conviver com outras gerações, estimular a dimensão cognitiva, receber afeto e atenção, ser respeitado, ter proteção e sobretudo propiciar condições aos idosos para que aumentem a sua autoestima e percebam a sua utilidade na vida social. (Ribeiro & Paúl, 2011).

Esta nova reconfiguração do envelhecimento e o acréscimo do vocábulo “ativo” vem demonstrar que o idoso deve participar e estar envolvido “[...] nas questões sociais, económicas, civis e espirituais [...]” e perceber qual “[...] o seu potencial para a promoção do seu bem-estar e, sobretudo, da sua qualidade de vida” (Id.:2). Mais se acrescenta que o envelhecimento sendo um processo contínuo deve “[...] potenciar as capacidades dos indivíduos ao longo do seu ciclo de vida (...) e aproveitar as valias de todas as pessoas em todas as idades”. (António, 2011:8 – itálico nosso).

O envelhecimento ativo torna-se portanto uma responsabilidade da pessoa, esta deve ser capaz de mobilizar todos os seus conhecimentos para enriquecer esta nova etapa de vida, que é a velhice. Podemos até não conseguir fazer o que em tempos foi tão simples, mas temos que reconhecer que isso não é um impedimento, mas sim poderá dar lugar a novas experiências, a novas tentativas, a um novo e profícuo conhecimento. É na fase de reforma que experimentamos o que durante uma vida não tivemos oportunidade ou tempo para realizar. A velhice é também um momento de novas aprendizagens. E confirme-se que,

o conceito de envelhecimento bem sucedido só faz sentido numa perspetiva ecológica, visando o indivíduo no seu contexto sociocultural, integrando a sua vida actual e passada, ponderando uma dinâmica de forças entre as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas. (Fonseca, 2008:21)

Tal como destacamos envelhecer ativamente, deve ser primordialmente, uma preocupação do idoso. Este deve reconhecer que a sua vida continua e que apesar das “pressões”, o seu espaço enquanto membro da sociedade existe e deve ser salientado.

A Organização das Nações Unidas (ONU), segundo a sua abordagem ao envelhecimento ativo “[...] reconhece a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto –

realização [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011:3). O figura do idoso passivo e inativo contrasta com estas dimensões valorizadas pela ONU.

O envelhecimento ativo, assenta então em três pilares tal como a sua definição indica, a saúde, a segurança e a participação social. (Id.). Sendo a saúde um dos aspetos centrais na velhice, faz referência aos diagnósticos médicos e aos cuidados individuais para a promoção do bem-estar físico, psicológico e social. Neste sentido, também a segurança, é ressaltada, pois a qualidade de vida do idoso requer um clima de fraternidade e satisfação, e sobretudo um clima de “não – violência” na comunidade onde o ancião reside. (Id.: 4). Por último, e sendo o campo onde os Educadores devem e podem intervir, temos a participação social. O idoso deve compreender que tem que continuar a participar na sua coletividade, estar presente no seio familiar, no grupo de pares e apoiando e acompanhando o desenvolvimento da sua comunidade. A sua criticidade, a sua sabedoria, o seu conhecimento empírico são preciosidades para o progresso do seu meio ambiente. O reconhecimento destas qualidades podem ser promovidas pelo trabalho do Educador, que através de processos de introspeção e fomentação do conhecimento do *self*, fazem com que o idoso construa a sua imagem e perceba que toda a sua aprendizagem ao longo da vida é ainda útil.

Um envelhecimento bem-sucedido, tem então alguns parâmetros (Ribeiro & Paúl, 2011; OMS, 2005) que determinam a capacidade de “atividade” da pessoa. A autonomia e independência são parâmetros importantes na vida do indivíduo, por um lado a vida exige-nos a tomada de decisões e opções e a nossa autonomia permite-nos deliberar que caminho escolher consoante as nossas preferências; por outro, ter independência é fundamental, pois traduz-se na capacidade de cuidar de nós próprios, da nossa alimentação, da nossa higiene, da rotina diária sem ajudas externas. A expectativa de vida saudável, também um conceito – chave, traduz-se no tempo que se espera viver sem cuidados especiais. Por fim, a qualidade de vida, que para além de abranger os conceitos supramencionados, refere-se também à saúde física e psicológica, ao nível da dependência, às relações interpessoais e a todo o contexto que envolve o indivíduo.

Mas o envelhecimento ativo não se refere apenas às pessoas física e psicologicamente capazes, isto são apenas indicadores, porque o seu principal objetivo “[...] 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, 2005:13).

Considerando a qualidade de vida um determinante fator no bem envelhecer, iremos desenvolver um pouco mais este tema, pois é um conceito “[...] visto como nuclear no campo

da atenção às pessoas idosas constituindo um dos principais indicadores que se deve ter em atenção na avaliação da condição de vida dos idosos.” (Azeredo, 2011:119). Apesar de ser um fator essencial, é difícil de concetualizar, devido ao “ [...] seu carácter subjetivo, a sua complexidade e as suas várias dimensões” (Id.:120). Mais se acrescenta, que esta dificuldade deriva do facto de o indivíduo sofrer influências intrínsecas e extrínsecas seja pelo meio onde habita, pela cultura, pelas suas rotinas ou pelo seu estilo de vida. (Id.). Ora, é exatamente, “um conceito subjetivo que depende de padrões históricos, culturais, sociais e até mesmo individuais”. (Miranda & Banhato, 2008:72). A percepção de qualidade de vida varia de pessoa para pessoa, se para uns ter uma casa e alimentação basta, para outros ter qualidade de vida não se limita à satisfação das necessidades básicas.

A qualidade de vida, não se avalia apenas pela saúde física, é um conceito bem mais amplo e multidimensional que diz respeito ao bem – estar total do indivíduo. Deste modo, e tendo em conta um estudo realizado no Reino Unido, verificou-se que as pessoas idosas valorizavam muito mais as relações interpessoais, o desempenho de papéis sociais como o voluntariado, realizar atividades de lazer, viver num local aprazível e manter uma visão positivista da vida como condições imprescindíveis para a sua satisfação com a vida. (Bowling, Gabriel, Dykes *et al.*, 2003, cit. Azeredo, 2011).

Das ilações que retiramos deste estudo, mais o que foi observado durante este estágio curricular depreendemos que ter qualidade de vida para os nossos séniores é ter saúde, mas sobretudo ter a atenção dos familiares, ser respeitado, ser ouvido, ter o seu tempo livre bem ocupado com atividades que permitam a socialização e dar espaço à sua espiritualidade.

2.4. A Educação Permanente e a Educação de Adultos

Apesar da Educação ser um território amplamente discutido, nunca é demais voltar a refletir sobre ela, pois esta é alma da vida do indivíduo. Cada discurso, cada comentário, cada visão sobre a Educação é mais um modo de valorizar a sua importância na existência humana.

Começamos por destacar as palavras de Simões (2006:95), “[...] a Educação é um processo coexistivo à vida do indivíduo e que, dadas as mudanças da ciência e da tecnologia, há necessidade de a distribuir por todas as fases da existência.” E neste seguimento Barros (2013:15) refere que “ [...] a Educação de adultos apresenta-se como o recurso que permite lidar com os desafios e complexidades do mundo atual e tornar as pessoas mais humanas”. Nestes dois pensamentos, destacamos a importância da Educação permanente que se estende ao longo de toda a nossa vida e introduzimos um enfoque na Educação de adultos, que não pode ser descurada quando abordamos a Educação permanente.

A Educação, ao longo dos tempos, foi sofrendo algumas mutações quanto ao seu significado. Esta viu-se, demasiadas vezes, reduzida e até considerada como o sinónimo de ensino escolar ou Educação formal. (Antunes, 2001). Esta conceção errónea sobre a Educação impedia que se perspetivasse os seus verdadeiros e reais desígnios. A Educação estava subjugada e *prisioneira* desta visão limitadora.

Até meados do século XX, a Educação escolar era dirigida apenas a crianças e jovens. A principal finalidade da escolarização era preparar as crianças e jovens para a vida profissional futura:

“a preparação para a vida” tende a privilegiar a função de fornecer aos jovens a capacidade de resolver os desafios da existência adulta no que respeita aos problemas de produção e do consumo, de os equipar com os recursos da ciência e da técnica para desempenharem uma profissão, obterem emprego, ocuparem um lugar no mundo do trabalho. (Dias, 2009:98)

A “preparação para a vida” estava, apenas e somente, destinada aos jovens. Os adultos eram descurados do processo de aprendizagem escolar, a estes não era “[...] atribuída qualquer necessidade de aprender e/ou de se «preparar» (Antunes, 2001:32). A visão redutora da Educação permanecia, para além de ser apenas entendida como Educação escolar, também não abrangia todos as faixas etárias.

No entanto, o pós-II Guerra Mundial, vem trazer a necessidade de reconstrução das nações, não só a nível estrutural mas também ao nível educativo. Verificou-se um alto contraste entre o avanço das ciências e tecnologias e o défice de conhecimento da população. Este panorama vem originar um conjunto de reformas educativas. Era fundamental combater o atraso, começando pela preparação dos indivíduos ao nível técnico-profissional, facilitando o acesso à escola, e à igualdade de oportunidades.

De facto, com estas reformas, um número significativo de pessoas teve finalmente a oportunidade de ingressar no meio escolar. Este acontecimento seria de se considerar um grande progresso. Porém, com o aumento da população escolarizada as possibilidades de emprego vêm-se esgotar, ora, “se antes, quem tivesse progredido significativamente nos diversos escalões do percurso escolar encontrava certamente emprego, porque havia mais lugares de trabalho disponíveis do que pessoas preparadas para os ocupar, agora a situação inverte-se: começa a haver cada vez mais pessoas preparadas do que lugares disponíveis [...]” (Dias, 2009:100). O sistema educativo viu-se incapaz de “[...] acompanhar a evolução acelerada para o futuro [...]” (Id.:102) mostrando-se desajustado da realidade socioeconómica-cultural (Antunes, 2001). O desemprego prolifera na camada juvenil. O descontentamento e sentimento de injustiça sentido pela juventude despoleta na sua revolta,

da qual Maio de 68 em França é bem representativo (Id.). Era fundamental educar e formar os adultos tendo em conta a situação actual e ajustar as reformas educativas.

É no prosseguimento destas reformas educativas que surge a Primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos, em 1949, na qual o termo *Educação* sofre uma reinterpretação, e finalmente, surge a Educação de Adultos consigo relacionada. Os conferencistas assumem que o principal intuito da Educação de Adultos deverá ser a satisfação das necessidades e aspirações dos adultos em todas as dimensões da vida, para tal, era fundamental criar condições para que estes obtivessem um grau de conhecimentos que possibilitasse a sua auto realização, inserção e participação na comunidade (Id.). Ora, este tipo de Educação teria de se focar não nos programas pré – formatados do ensino tradicional, mas sim nas situações de vida e problemas reais dos adultos. Nesta conferência, surge também a necessidade de se formar os adultos ao nível profissional. A formação profissional, teria o importante papel na atualização do indivíduo para o correto desempenho da sua profissão. Esta formação vinha no sentido de complementar a Educação escolar recebida pelo adulto, assim, voltamos a assemelhar a Educação ao ensino escolar. A formação profissional, apesar de necessária, surge abraçada às exigências económicas. Por isso, e de certo modo, propunha-se uma Educação “camuflada” e com o cerne no materialismo e vantagens economicistas.

O importante a ressaltar desta Primeira Conferência é o reconhecimento que o adulto, também deve ter assegurado a seu espaço na Educação e que esta não se pode reduzir apenas aos mais jovens.

Em 1960, concebe-se a Segunda Conferência Internacional de Educação de Adultos, a qual vem dar seguimento ao que se tinha discutido na Primeira Conferência: a Educação deve estender-se a todas as faixas etárias. É nesta altura que se percebe que havia uma grande desconexão entre o meio escolar e o mundo do trabalho, por isso, a Educação de adultos começa a ganhar (ainda mais) terreno, já que o adulto para responder às necessidades da vida, tem que se manter em permanente aprendizagem, ou seja, em formação contínua. Nesta Conferência propõem-se que a Educação de adultos não pode continuar à margem do sistema educativo, pelo que se deve “construir” um sistema único, sem segmentos; assim, entende-se a “[...] educação de adultos não como um complemento, mas como uma parte integrante do sistema de educação” (Id.: 39).

A preocupação com a alfabetização dos povos dos países, tanto em vias de desenvolvimento como desenvolvidos tornou-se também numa das grandes questões desta Segunda Conferência.

No decorrer dos tempos e dos relatórios das várias comissões vamo-nos deparando com uma “[...] conceção contínua e holística de Educação”, onde o desenvolvimento integral do indivíduo é o foco principal (Id.).

Na década de 70, com a Terceira Conferência Internacional de Educação de Adultos surge um dos mais importantes documentos sobre a Educação de Adultos a “Recomendação de Nairobi”. Aqui surge uma clara e objetiva definição de Educação de adultos, referenciada como um

conjunto de processos organizados de Educação, seja qual for o conteúdo, nível, método, sejam, formais ou não formais, prolonguem ou substituam a Educação inicial dada nas escolas, universidades ou na forma de aprendizagem profissional, através dos quais as pessoas consideradas adultas pela sociedade a que pertencem, desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas competências técnico-profissionais e lhes dão uma nova orientação, fazendo evoluir as suas atitudes e o seu comportamento em torno de uma perspectiva de enriquecimento integral do homem e de uma participação e desenvolvimento socioeconómico e cultural equilibrado e independente. (UNESCO, 1976)

A Educação de Adultos deve assim contribuir para o desenvolvimento autónomo do indivíduo; para a promoção de uma atitude crítica e de participação ativa no meio social; para o desenvolvimento da capacidade de adaptação e do respeito pela diversidade; para incutir nos adultos o espírito solidário; para impulsionar o desenvolvimento da personalidade; para aquisição de conhecimentos e competências indispensáveis à sua permanente atualização; para o alargamento das qualificações escolares e profissionais de forma a assegurar um/o emprego; para tentar dissipar o analfabetismo; para promover a igualdade de oportunidades face ao género ou idade; enfim a Educação de Adultos deve contribuir para uma Educação ao longo da vida (Id.).

A Educação não é estanque, por isso, na Recomendação de Nairobi surge pela primeira vez o termo “Educação permanente”, ou seja, reconhece-se que o indivíduo está permanentemente a ser educado ao longo da sua vivência, desde o seu nascimento até ao término da vida. Neste sentido, “[...] a Educação escolar e a Educação de adultos são compreendidos como duas fases sequenciais do processo único e global que é a Educação permanente” (Antunes, 2001:51). A Educação escolar e Educação de adultos passam a ser consideradas um processo único que se desenvolvem em diferentes fases, a primeira funciona [...] como uma preparação para a fase seguinte, a Educação de adultos (Id.:52).

A Educação não poderá ter fronteiras cronológicas, nem raciais, nem sexistas ou etárias esta tem de permanecer e ser assegurada no passado, presente e futuro da vida do indivíduo, independentemente, da sua origem, género ou idade.

Ainda remetendo para a Recomendação de Nairobi, o indivíduo é o agente da sua própria Educação, este é o responsável pelo seu processo formativo. O adulto é um ser com múltiplas experiências e com uma história de vida que não pode ser descurada, assim, sendo o agente da sua Educação e estando em permanente auto – formação, cabe-lhe a ele fazer uma recontextualização entre o que aprendeu de novo e as suas experiências e aprendizagens precedentes.

Ao longo dos tempos vão decorrendo mais Conferências que se vão pautando por intuítos semelhantes às anteriores, a Quarta Conferência, em 1985, que reforça a “[...] conceptualização da Educação numa perspectiva permanente e comunitária” e dá-se prioridade à formação profissional (Id.:58). Realiza-se a Conferência Mundial de Educação para Todos em 1990, cujo o tema central são Educação como um direito fundamental para todos e a igualdade de oportunidades. Em 1997, realiza-se a Quinta Conferência de Educação de Adultos, que “[...] considera a Educação de adultos um imperativo sem o qual o homem não consegue ultrapassar os desafios que se lhe deparam, quer a nível pessoal, quer a nível profissional e cívico” (Id.:73).

À medida que avançamos no tempo a conceção de Educação também vai se alterando, primeiro entendia-se a Educação numa base mais instrumental e económica depois foi-se reconhecendo, principalmente, na Recomendação de Nairobi, uma interpretação mais ampla de Educação, estando relacionada com os imperativos sociais e pessoais do indivíduo.

É no decorrer desta Conferências, que a Educação de adultos e a Educação permanente surgem como conceitos primordiais ao desenvolvimento humano. É por isto que se refere que a Educação permanente, “[...] é um processo global, porque abrange o sujeito em qualquer fase do seu ciclo de vida, integra não só os diferentes níveis do sistema educativo, mas também as diferentes facetas de desenvolvimento da personalidade.” (Barros, 2013:24). E mais se acrescenta que “a Educação implica que as aprendizagens sejam conceptualizadas de forma própria e define como finalidade última o desenvolvimento integral do ser humano.” (Id.:44). Para este desenvolvimento devem ser criadas condições para que o indivíduo tenha “[...] oportunidades de conhecer e aprender o modo como pensa, *possa criar* modos de resolver problemas, prever probabilidades na tomada de decisões, consciencialização no pensamento crítico e intuição na criatividade.” (Nogueira, 1996:206 – itálico nosso).

A Educação é algo inerente à condição do Homem, estamos em constante aprendizagem no decorrer da nossa vida, seja em contextos formais, não-formais ou informais. E como comprovam os autores Lopes, Galinha, & Loureiro (2010:90), a “[...] Educação permanente

próvem de uma articulação entre a Educação formal, não formal e informal levada a cabo ao longo da nossa existência.”

Se repararmos a escola não é o primeiro momento de aprendizagem do Homem, a socialização familiar simboliza a entrada no caminho da Educação. É neste contexto informal, nas aprendizagens do quotidiano que vamos iniciando a nossa jornada educativa, pois não é só o ensino formal que tem valor, diria que a vida, a nossa (co) vivência é a maior fonte de ensinamentos para o indivíduo. Por isso, é que os idosos, tendo vivido muito, têm uma enorme bagagem educativa, e note-se muitos nem foram escolarizados, mas mesmo assim não deixaram de ser educados pela vida. Corroborando as palavras de Osorio (2005:18) a Educação permanente “compreende a « totalidade do ser», que é muito mais do que Educação intelectual, e supõe uma Educação integral (afectiva, estética, em harmonia com a natureza, etc.).”

Como foi salientado, a Educação permanente, estende-se ao longo da vida e em todos os contextos,

os espaços educativos desta Educação para o século XXI abarcam tanto a família como o meio comunitário, o tempo livre, os meios de comunicação e o mundo laboral, estabelecendo-se uma inter-relação mútua. Tem um carácter pluridimensional, porque combina conhecimentos formais e não formais, o desenvolvimento de aptidões inatas e a aquisição de novas competências. (Id.: 49)

É nos vários contextos que a pessoa se torna um ser educado e mesmo depois da conclusão da escolaridade, ou após o término da ocupação laboral, o indivíduo continua a aprender. A Educação é “[...] é um «processo permanente», onde a pessoa deve ter a oportunidade de continuar a formar-se e a interessar-se pelas questões que afetam a sua vida individual e coletiva”. (Id.: 262). Mesmo na terceira idade, o idoso é capaz de aprender e utilizar todo a sua experiência na resolução dos seus problemas. A animação é uma metodologia fundamental nesta fase, para fazer jus à conceção da Educação ao longo da vida, é no tempo de *anima* que o idoso continua a aprender e usa a sua sabedoria na transmissão de grandes lições de vida. Porque “para uma intervenção eficaz a Educação permanente deve estar complementada por um programa de Animação Socioeducativa.” (Lopes, Galinha, & Loureiro, 2010:86). Como salienta Nogueira (1996:40) devemos “[...] aprender sempre, para sobreviver (e viver melhor) e mais livremente.”

Importa ainda destacar que na Educação de adultos valoriza-se muito mais o *educêre* do que o *educare*. *Educêre* traduz-se numa Educação que se extrai de dentro para fora, mais focada nos saberes construídos a partir do aprender do que os conseguidos a partir do ensinar

(Veiga-Branco, 2012). Tal como referem os autores Veiga-Branco (Id.) e Oliveira (2008b), e destacando a teoria de Sócrates, deve praticar-se uma Educação maiêutica, que possibilita ao indivíduo conhecer-se a si mesmo e descobrir conhecimentos que possuía, por vezes, sem que o soubesse. O enfoque na dimensão empírica do idoso, permite que este conheça e valorize tudo o que sabe e possa utilizar a sua sabedoria nas questões diárias da sua vida. A maiêutica permite que o ser humano descubra o conhecimento que está no seu âmago e o utilize. Neste sentido, e relevando o termo *educêre* na Educação sénior, é primordial “[...] dar voz em consciência, às experiências e aos conhecimentos empíricos, de quotidianos acumulados, para que o idoso *possa* emergir como protagonista do seu próprio percurso e processo de aprendizagem.” (Veiga-Branco, 2012:49 – itálico nosso).

No fundo, pretende-se que o idoso utilize a sua sabedoria empírica no entendimento de novas aprendizagens. Neste projeto, houve sempre a preocupação de transmitir novos conhecimentos que pudessem despoletar o saber adquirido pela sua experiência, fosse através dos trabalhos manuais ou dos jogos didáticos. A título de exemplo, os trabalhos manuais realçaram a costura (arte generalizada a quase todas as idosas) e fizeram com que esta arte fosse recuperada e utilizada na conceção de objetos e trabalhos novos que o grupo nunca tinha realizado. Sem dúvida, que os idosos são um público que possui um “[...] património de historicidade pessoal, cujos conhecimentos somados e geridos no continuum da vida [...] *devem ser* aproveitados, [...] falados, reanalisados e potencializados.” (Id.: 53 – itálico nosso).

A Educação permanente é uma das respostas para as exigências da sociedade, “a Educação permanente apresenta-se como paradigma de um novo tipo de homem, dinâmico e em constante via de completamento; um princípio que preside, força e orienta a formação do cidadão ideal.” (Nogueira, 1996:36). Um cidadão emancipado, conhecedor, capacitado e ativo na sua vida e não um ser oprimido como diria Paulo Freire. Sem Educação, não há mundo, não há sociedade, não há convivência, nem crescimento pessoal.

Em suma, a Educação de Adultos, pretendendo desenvolver as várias dimensões do ser humano, desde a axiológica, moral, criativa, intelectual, crítica, cognitiva, física, profissional terá de ser cuidadosa na forma como irá lidar com o adulto, pois este não é uma “tábua rasa”. Deste modo, deverá funcionar na óptica do respeito “[...] pelo adulto e a sua *dignidade de pessoa*; pela sua *experiência de vida* e pela sua cultura; pela sua *sensibilidade e suscetibilidade*; pela sua iniciativa; pelo seu *ritmo*” (Dias, 2009:186). Isto significa que o adulto não é um mero receptor, nem poderá assumir uma atitude passiva face à sua responsabilidade de sujeito da sua própria Educação. Enquanto educadores que somos,

devemos despertar no indivíduo a consciência desta sua missão, para que estes assumam a seu dever, porque um educador não educa para, educa com os outros. Assim, “[...] todo o esforço de *hétéro- educação* (educação recebida dos outros) deve desembocar num esforço de *auto- educação* (educação procurada por si próprio), sempre no ambiente estimulante da *inter- educação*” (Id.:186).

2.5. A Gerontologia Educativa e a Educação de Adultos

Este fenómeno demográfico despoletou o interesse pela pesquisa e conhecimento do processo de envelhecimento. Os estudos realizados tiveram um duplo objetivo, primeiro para perceber que envelhecer é um processo natural e inerente à humanidade, segundo para se conhecer quais as formas de intervenção para propiciar uma vida mais longa e com qualidade. (Fonseca, 2006). Esta busca pelo conhecimento, originou o surgimento de uma nova ciência: a Gerontologia.

Enquanto Educadores, a Gerontologia revela-se um precioso auxílio na compreensão do envelhecimento, as várias investigações favorecem a intervenção educativa.

Associada à Gerontologia, surge a gerontogogia. Esta expressão deriva do termo geronte, que significa ancião com sensatez e sabedoria mais o sufixo “gogia”, derivado da pedagogia (Veiga-Branco, 2012). A andragogia é outra expressão que também caracteriza a pedagogia de adultos, ou seja, a ciência que educa o adulto e portanto a arte que ajuda os adultos a aprender (Osorio, 2005). Como menciona, Veiga-Branco (2012:44) “a andragogia é o campo em que o educando vive o envolvimento [...] para aceder ao desenvolvimento (pessoal), (re) absorvendo e (re) aplicando aprendizagens de vida em novos contextos, de modo a encontrar situações de bem – estar e de resolução de contextos.”

Perante este panorama outra denominação foi sugerida, a “gerontologia educativa”, ou como a descreve a autora Veiga-Branco (Id.:46) a “aprendizagem nos anos tardios”.

Estes termos “gerontogogia”, “andragogia” ou “gerontologia educativa” inscrevem-se no quadro da Educação de adultos e Educação permanente.

Os termos acima aludidos “gerontogogia” ou “andragogia” cruzam-se e vão ao encontro do significado da gerontologia educativa (apenas para destacar que “[...] a base teórica da gerontogogia é a gerontologia educativa [...]” (Osorio, 2005). Foi de todo pertinente demonstrar neste trabalho que a proliferação destes conceitos apenas significa que o assunto do envelhecimento tem cada vez mais atenção por parte dos estudiosos. A formulação de paradigmas, de teorias sobre este assunto só nos faz reconhecer que finalmente abriu-se um espaço para o estudo do envelhecimento, exigência que já se verifica há anos, mas que tanto a

Educação, como a psicologia entre outras ciências não lhe atribuíam um significado tão relevante como o estudo da infância ou da adolescência.

A gerontologia educativa, termo lançado por Peterson e Glendenning (Veiga-Branco, 2012 e Osorio, 2005) é uma Educação especializada para a Terceira Idade, intervindo nos três pilares educativos saber-ser; saber-estar e saber-fazer. Esta intervenção educativa sendo focalizada no público sénior é muito valiosa, pois conhecendo as necessidades, o comportamento, atitudes e aspirações dos idosos atua de forma mais significativa e conhecedora da realidade na promoção do bem – estar deste público. Não falamos de uma Educação infantil adaptada, mas uma Educação para e com os idosos. Deste modo, a gerontologia educativa tem como premissas,

[...] prevenir o declínio prematuro, facilitar o desenvolvimento de papéis significativos para as pessoas seniores, fomentar o desenvolvimento psicológico de modo a prolongar a saúde e os anos produtivos e aumentar a qualidade de vida das pessoas seniores. (Osorio, 2005:280).

A gerontologia educativa vêm reconhecer que “[...] os adultos têm capacidade para aprender e são competentes para dirigir as suas vidas [...]”. (Id.: 280 – itálico nosso).

Tendo a Educação permanente uma conceção tão ampla, a gerontologia educativa revela-se, também, uma ferramenta imprescindível na Educação dos nossos adultos mais velhos.

2.6. Animação: um pilar na educabilidade da Terceira idade

Com a evolução do envelhecimento, surgiu também a necessidade de explorar novas ferramentas para trabalhar com o público sénior. Sendo a aprendizagem ao longo da vida uma premissa na vida do indivíduo, a animação, considerando um dos pilares da Educação, revelou-se uma ferramenta imprescindível na educabilidade da Terceira Idade.

A animação na Terceira Idade visa assim “[...] auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental [...]” (Lopes, 2010:128).

A animação é portanto intergeracional, mas contudo existem especificidades para trabalhar com cada público, “(...) o trabalho com idosos requer uma adaptação *das* ações no que concerne à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências culturais e sociais.” (Jacob, 2008b:31 - itálico nosso).

Mas antes de avançarmos, é de todo pertinente destacar o verdadeiro conceito de animação. Animar não é apenas divertir, entreter, distrair, fazer rir, jogar, brincar. Perante uma visão leiga, poderão ser estes, apenas, os aspetos atribuídos à definição de animação. No

entanto, fazendo uma análise profunda deste conceito, diremos que animar é algo dinâmico que prevê o envolvimento e a mobilização das pessoas num ambiente mais descontraído, flexível e agradável. Obviamente, que os aspetos supra mencionados não são descurados no ato de animar, mas importa esclarecer que a animação é algo bem mais grandioso.

Etimologicamente, *animação* significa sopro de vida, alma das coisas, “[...] alegria, entusiasmo, movimento [...]” (Barbosa, 2006:121). Ela pretende desenvolver o indivíduo nas suas mais variadas dimensões, na criatividade, na interação grupal, na superação de si mesmo, no autoconhecimento, na construção da sua identidade, na descontração do quotidiano. É um facto que a animação promove a realização, o bem-estar, a satisfação e o enriquecimento individual do sujeito. Parafrazeando Osório (1998), uma das funções da animação é tornar as pessoas agentes e protagonistas do seu próprio desenvolvimento.

Deste modo, a animação deverá ser uma das essências da Educação, um dos pilares que deverá fazer parte integrante das intervenções educativas, já que a “[...] animação possui sempre uma finalidade educativa, uma vez que se consubstancia num conjunto de atividades intencionais que promovem o desenvolvimento pessoal e social, ou seja, o desenvolvimento humano.” (Barbosa, 2006:122). A Educação visa o desenvolvimento integral do Homem, desde o desenvolvimento pessoal correspondente à sua formação axiológica, moral, criativa, cognitiva e intelectual, ao seu desenvolvimento social, respeitante à sua condição de ser social capacitado para interação e respeito pelo próximo. É por isto, que animação deverá andar sempre *abraçada* à Educação, pois é uma das auxiliares deste desenvolvimento pleno.

A animação significa então um “sopro de vida” para a Terceira Idade. Relacionado com as condições para incrementar a qualidade de vida do idoso, tema já debatido, estão algumas investigações efetuadas por Burbank (1992) e Thompson (1993) referidas por Simões (2006), ao público sénior sobre os fatores que davam sentido à sua vida, as respostas recaíram sobre as relações humanas, a religião, a ocupação de tempos livres, o lazer. A ocupação destes tempos livres e o desenvolvimento de momentos de lazer são conseguidos através da animação. Como salienta Fonseca (2006) a correlação entre a Educação e ocupação dos tempos livres dos idosos terá de ser visível e profunda. Segundo Jacob (2008b:31) a animação de idosos é definida “[...] como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa”.

Osório (1998) vem salientar que a Terceira Idade é um grupo com características muito singulares devido à sua idade, à sua situação de reforma, à viuvez, à solidão, a situações mais frágeis de saúde, aos contextos habitacionais distintos, tanto podem morar sozinhos, como em

lares, ou em casa de cada filho, a uma maior disponibilidade de tempo livre e que por tudo isto devem merecer uma atenção mais centralizada dos profissionais. É importante que o Educador sendo um animador, tenha conhecimento da vida do idoso para que possa agir em conformidade com a sua situação, antes da sua intervenção deve “[...] realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada idoso (...)” (Jacob, 2008b:33). Conhecer a realidade de cada pessoa é uma das premissas da animação.

A animação é uma forma de intervenção que estimula o saber e o fazer das pessoas e simultaneamente promove a convivência e a participação (Osorio, 1998). Mais se refere que na animação podem estar presentes “[...] tanto a dimensão sociológica, como pedagógica, comunitária e terapêutica”. (Id.: 267).

Como já referimos a velhice é fortemente caracterizada pelo tempo livre. Depois do tempo laboral, surge a reforma e conseqüentemente, abre-se um espaço onde as obrigações, os horários, rotinas ou necessidades funcionais dão lugar ao lazer e ao prazer de fazer aquilo que desejamos.

O tempo livre, é uma “construção autónoma” (Barbosa, 2006:120), algo que deve ser apenas preenchido pelas nossas vivências: “[...] o que vi, o que ouvi, o que senti, o que vivi, quem conheci, as conversas que tive, com quem as tive” (Id.: 120). Este é um tempo de introspeção, de auto comunicação, de auto auscultação, de observação, é um momento interior, autónomo e íntimo que permitirá um conhecimento mais profundo de nós mesmos, tornando-nos “[...] mais flexíveis, com os outros, e *entendendo e aceitando* a vida de uma forma diferente”. (Id.: 120 – itálico nosso). Mas a compreensão do verdadeiro sentido do tempo livre deve ser uma preocupação do Educador. Este tem que transmitir que o tempo livre, não é um momento de desperdício, mas um tempo de grande importância para a valorização pessoal do idoso, onde este pode livremente escolher o que deseja fazer. Como ressalva Simões (2006: 95) “[...] a aposentadoria não é apenas tempo de lazer, nem este é só tempo sem trabalho, mas tempo em que se está livre para se fazer outras coisas do seu agrado”.

No meu entender, esta tarefa do Educador é algo difícil, pois a nossa sociedade é muito concentrada no *homo economicus* e a passagem para o *homo ludens* (termo lançado por Huizinga), é frequentemente mal interpretada. O facto do consumismo e da produtividade estar enraizada na nossa sociedade, faz com que a entrada na reforma seja perspectivada como um tempo de inutilidade, pois já não se pode contribuir para a massa produtiva de forma tão significativa como em tempos anteriores. Este facto impede que os nossos idosos entendam

que o seu tempo livre é também benéfico para que possamos olhar para o nosso âmago e fazer o que desejamos sem pressões ou obrigações monetárias. Mas este é um trabalho longo do Educador, a mudança de mentalidades.

O tempo livre comporta também o tempo de ócio, onde as pessoas fazem o que lhes dá prazer, sem condicionamentos. O ócio é um direito humano básico, ninguém deve ser privado deste direito independentemente das suas características ou diferenças individuais. É uma experiência autotélica que poderá pressupor uma atividade física, mental, espiritual, artística ou social. Diremos mesmo que ouvir uma simples música, ver um filme, observar uma pintura, são exemplos desta experiência. As pessoas autotélicas registam frequentemente estados emocionais mais positivos, sentem que sua vida é mais significativa e têm mais objetivos. Estes estados de bem-estar proporcionados por esta experiência são subjetivos, independentes, livres e voluntários tal como o desfrutar do tempo livre. O ócio, fomenta uma boa saúde geral e de satisfação, porque as pessoas selecionam atividades ou experiências ajustadas às suas necessidades, interesses e/ou preferências. A Educação para o ócio pode traduzir-se num meio terapêutico e preventivo e por isso torna-se numa necessidade, pois contribui para o desenvolvimento humano. (Lopes, Galinha, & Loureiro, 2010). Essencialmente, a finalidade do tempo livre e do tempo de ócio é a fruição e o prazer do sujeito. Resumindo, o tempo livre é um tempo de formação humana (Barbosa, 2006).

Portanto, “[...] entende-se que qualquer atividade pode ser experimentada como ócio pela pessoa, se esta a elegeu livremente e se sente motivada por ela, pela satisfação que a própria atividade proporciona.” (Magalhães, 2011:29). Por tudo isto, se fala de uma Educação para a ociosidade, pois o preenchimento do tempo livre com atividades lúdicas e de ócio tendo uma finalidade educativa, revelam-se como “[...] um recurso fundamental para a vivência de experiências positivas, ótimas, que favorecem estados afectivos positivos, que levam por sua vez à melhoria das habilidades sociais, treino das funções cognitivas e funcionais” da pessoa idosa. (Id.: 31).

No fundo, o que se pretende é transformar o tempo livre em tempo de alma (Barbosa, 2006). Esta transformação terá de ser auxiliada pelo Educador, que irá adotar a animação estimulativa como metodologia. (Lopes, 2010).

A animação estimulativa, pretende “[...] proporcionar à pessoa os meios e as ferramentas para que se possa relacionar com o meio [...] potenciar os processos de interação com outras pessoas [...] e desenvolver as suas próprias capacidades. (Id.:129). Falamos de uma animação como estímulo para desenvolver a dimensão física e motora; a dimensão cognitiva; a dimensão artística; a dimensão pessoal e social do público sénior. E acima de

tudo a animação estimulativa “[...] deve ter em conta o sujeito, deve ser a partir do sujeito, para o sujeito e com o sujeito.” (Lopes, Galinha, & Loureiro, 2010:188).

Neste sentido, e auxiliando-nos na explicação de Jacob (2008b:47) verificamos que a animação é polifacetada e age nos mais diversos campos: animação física e motora, animação cognitiva ou mental, animação através da expressão plástica, animação promotora do desenvolvimento pessoal e social, animação lúdica. Estes parâmetros funcionaram como instrumentos valiosos na conceção e implementação deste projeto, cada campo da animação foi explorado e aplicado ao nosso público-alvo.

Animação física e motora sensorial

As fragilidades físicas são mais evidentes com o avançar da idade e por isso, este facto deve ser uma preocupação do Animador. Assim, no seu plano de atividades o Animador deve realizar atividades de mobilização motora para retardar ou até mesmo diminuir a deterioração física. O facto de praticarem exercício pode auxiliar na prevenção de quedas, na manutenção da sua saúde (Jacob, 2008b) e ajudar para que as tarefas do quotidiano sejam mais simples.

É claro que um Animador não é um Professor de Educação Física, mas deve procurar formação nesta área. O principal cuidado é ter sempre em atenção as capacidades e dificuldades do idoso, por isso deve fazer exercícios de aquecimento e relaxamento adequados à condição do grupo. Note-se que “a prática do exercício físico regular permite uma melhoria do estado físico e, mental, pois reduz a fadiga, diminui o stress, diminui o isolamento social e melhora o sono; melhora ainda as funções cardiorrespiratórias, metabólicas e osteoarticulares.” (Azeredo, 2011:139). Acrescente-se ainda que é um meio de promoção de convívio. (Jacob, 2008b).

No Centro em questão, todas as manhãs era realizado a denominada “ginástica”, algo muito apreciado pelos idosos, como já foi mencionado. Este exercício era acompanhado por música que dava ritmo e motivava todo o grupo.

Também podemos destacar que alguns dos jogos e trabalhos manuais realizados visavam o desenvolvimento da psicomotricidade. O enfoque nos trabalhos manuais deveu-se fundamentalmente, à estimulação da motricidade fina. A finalidade da coordenação motora em cada atividade fazia com que os idosos coordenassem os seus movimentos tendo em conta a dimensão mental e motora.

A animação motora sensorial também mereceu destaque, foi realizada uma atividade de estimulação dos cinco sentidos. A aromaterapia, com a utilização de vários aromas permitiu estimular o olfato, a cromoterapia, permitiu estimular a sensibilidade e visão. O paladar, para

reconhecimento de sabores, a audição, na identificação de sons, e o tato para o conhecimento de texturas foram também estimulados.

A animação física e motora permite e parafraseando as palavras de Ribeiro & Paúl (2011:13) não rejuvenescer mas sobretudo envelhecer da melhor forma possível.

Animação Cognitiva

A estimulação cognitiva é muito importante no avançar da idade. É verdade que existe um declínio da função mental, no entanto, não é por isso, que a Terceira Idade deixa de ter capacidades. Simplesmente, a atividade cerebral fica mais lenta, o processamento da informação é mais moroso, e as novas aprendizagens podem ser mais difíceis de perceber. Mas também é de salientar que este declínio cognitivo pode derivar da falta de uso das capacidades mentais. (Ribeiro & Paúl, 2011).

A animação cognitiva pode ser o *remédio* para o “[...] sedentarismo mental [...]”. (Jacob, 2008b:73). O treino mental é fulcral, pois como fundamenta Ribeiro & Paúl (Id.: 77). “[...] a mente tem [...] de ser cuidada e usada para continuar a funcionar adequadamente”.

Os jogos de estimulação cognitiva como descobrir as diferenças, labirintos, atividades de memorização, mímica, procura de símbolos, sequências, rimas, atividades de categorização, jogos de cultura geral, foram dinâmicas cognitivas valiosas neste projeto. Estas atividades ajudam a “[...] aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas” (Jacob, 2008b:72) isto porque colocam o cérebro em atividade, não o deixando cair no disfuncionamento.

Sem dúvida, que a “animação cerebral tem por objectivo manter a mente activa [...]” (Id.:73).

Animação através da expressão plástica

A animação através da expressão plástica teve uma grande representação neste projeto pela pluralidade dos seus objetivos. Para além do desenvolvimento da motricidade fina, da precisão manual e da coordenação psicomotora, este tipo de animação permite o desenvolvimento da criatividade, da imaginação sendo também um meio para a expressividade do idoso (Jacob, 2008b), possibilitando ainda o convívio e a entajuda. Os trabalhos manuais permitem que o idoso valorize as suas capacidades e perceba que ainda é capacitado para realizar trabalhos originais. Os nossos seniores tiveram a oportunidade de

singrar na sua criatividade através da moldagem de gesso e papel, de origamis, pinturas, colagens, da costura, do *fluxico*, entre outras. A justificação da importância destas atividades expressa-se nas seguintes palavras (Guedes, Guedes, & Almeida, 2011:732):

A modelagem permite estimulação tátil, o trabalho muscular, a estrutura postural, assim como a capacidade de expressão e de planejar. A técnica do desenho tem, na terapia pela arte, o papel de desenvolver a esfera cognitiva, além da capacidade de abstração.

Como destacam Guedes, Guedes, & Almeida, (Id.: 732) a “[...] arte, além de socializar, permite ao homem liberar sentimentos e emoções.” Por isso, em cada trabalho ou manuseamento do material estava expresso uma emoção, um sentimento do idoso. A forma como realizava o seu trabalho era a representação do que ia na sua alma.

Assim sendo, a “[...] arte não requer uma preocupação estética, o objetivo é somente possibilitar e facilitar a comunicação. Não é necessário “fazer bonito”, porque o que importa na arte-terapia é o significado do que se faz” (Id.:732). Este facto foi sempre ressaltado ao grupo de idosos: o que importava era o seu trabalho, a dedicação que tinha prestado, o cuidado e atenção com que tinham elaborado a sua manufatura.

A animação artística possibilita o elevar da autoestima da pessoa idosa e a aceitação da sua condição. E mais se acrescenta tendo em conta um estudo efetuado a um grupo de idosas no Brasil, que os trabalhos manuais surgem como “valiosas ferramentas na recuperação biológica, psicológica, social e imunológica” da pessoa idosa. (Id.:741).

Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social

Segundo Jacob (2008b), esta animação visa desenvolver no idoso as suas competências pessoais e sociais. Enquanto seres humanos, temos como necessidade a interação social, a pessoa não desenvolve sozinha, ela precisa de socializar. Deste modo, é fundamental que aprenda a relacionar-se com o seu próximo. A nossa rede de relações e a “[...] convivência harmoniosa com os outros faz-nos sentir seguros, apoiados e compreendidos [...] ” e ajuda a construir a nossa identidade social. (Ribeiro & Paúl, 2011:141).

Esta animação esteve sempre presente em todo o projeto, fosse para favorecer o autoconhecimento do idoso, quando se apercebia das atividades que conseguia concretizar, fosse na interação grupal, quando convivia, conversava, ajudava os seus colegas nas tarefas. Ressalte-se que “[...] a capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso conquistar e manter as redes de apoio social e garantir uma maior satisfação com a sua vida.” (Id.:142).

O importante facto a destacar foi o contacto com crianças. Na Terceira Idade a convivência intergeracional nem sempre acontece, mas é fundamental para o enriquecimento de ambos os grupos etários e para que o idoso se sinta envolvido e valorizado socialmente (Ribeiro & Paúl, 2011). Normalmente, os idosos convivem com o seu grupo de pares e perdem o contacto com outras gerações, até mesmo com os netos, quando vivem em contexto institucional. Por isso, a necessidade de se fomentar programas intergeracionais, para que a partilha de saberes e aprendizagens possam fluir e sobretudo se cultive o respeito pelo saber grisalho. É necessário abrir um espaço para que as pessoas seniores possam tornar-se “professores de sabedoria dos mais novos”. (Oliveira, 2008b:55). Como ficou definido no Consórcio Internacional do Programas Intergeracionais (ICIP) em 1999 (Martínéz & Conde), “os programas intergeracionais são veículos para a troca de determinados e continuados recursos e aprendizagens entre as gerações mais velhas e as mais jovens com o fim de conseguir benefícios individuais e sociais.”

Este projeto não se focou apenas na intergeracionalidade, por isso, não podemos denomina-lo de programa intergeracional, mas realizou duas atividades que foram de encontro ao supra mencionado, em que os idosos puderem contactar e interagir com a jovialidade e a alegria das crianças.

A religiosidade e a espiritualidade são muito valorizadas pela Terceira Idade, pelo conforto e refúgio que proporcionam. A animação religiosa neste projeto traduziu-se em comemorar o Natal, o dia 13 de Maio entre outras atividades.

Animação Lúdica

A animação Lúdica é voltada para o lazer, para a fruição cultural, para o entretenimento (Jacob, 2008b). Neste campo foram realizadas atividades de divulgação cultural, como a visita a Museus e Biblioteca, a experimentação da arte da culinária, a concretização de jogos didáticos, entre outros.

Ao longo desta descrição verificamos que a animação é fundamental para manter o idoso saudável a nível físico, mental e social.

Para terminar, utilizaremos as palavras de Osório (1998:267) a animação tem como “[...] missão criar uma imagem cultural alternativa à visão negativa do envelhecimento”. Com esta descrição, com as investigações dos vários autores e com os resultados deste projeto podemos combater essa visão estereotipada do público sénior.

CAPÍTULO III: ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

3.1. Definição do Paradigma de Intervenção

Para esta intervenção estabeleceu-se uma relação entre o Paradigma Interpretativo e o Paradigma Socio-Crítico. Se por um lado, o primeiro procura compreender, a finalidade do segundo é transformar ou melhorar a realidade. Pelo que se tornou necessário estabelecer uma aproximação a estes dois paradigmas para tornar o processo interventivo mais enriquecido.

Mas antes de prosseguirmos, importa esclarecer o que é um paradigma. Segundo Bogdan & Biklen (1994:52), paradigma consiste “[...] num conjunto aberto de asserções, conceitos ou proposições logicamente relacionados e que orientam o pensamento e a investigação.”

No fundo, estes dois paradigmas são os alicerces desta intervenção. O Paradigma Interpretativo ou Hermenêutico visa a compreensão e a significação (Coutinho, 2011). Assim sendo, tenta compreender e interpretar o contexto real, através da representação dos atores sociais. O ambiente de intervenção envolve uma dupla hermenêutica em que o investigador faz “interpretações de outras interpretações”, em busca de significados. (Id:17).

Nesta conceção interpretativa, não importa apenas conhecer a realidade, porque isso, por si só, não traz um entendimento profundo, temos que interpretar as interações sociais, os factos, pois só assim teremos um conhecimento holístico.

Porém, neste projeto, não nos basta interpretar o contexto, necessitamos de agir sobre ele. De forma a complementar o sentido interpretativo-hermenêutico, tronou-se crucial recorrer ao Paradigma Socio- Crítico, uma vez que, se pretendia incutir alguma mudança social. Como salienta Coutinho (2011:19), o Paradigma Interpretativo não tem nas suas premissas a “[...] intenção de modificar o mundo rumo à liberdade, justiça e democracia”. Em contrapartida ao Paradigma Socio-Crítico que dentro de uma perspectiva emancipatória, ambiciona a inovação, criação e mutação.

Os paradigmas de acordo com as suas especificidades e direções traduzem-se em diferentes formas de perspetivar o mundo. Por isso, é que associando as suas distintas correntes teóricas conseguimos uma investigação mais ampla e fundamentada. A forma de suprimirmos as carências de um e de outro paradigma é correlacionando-os.

Dando seguimento ao que aqui discutimos, desenvolveremos, a seguir, a metodologia Investigação – Ação, que como veremos centra-se nas características do Paradigma Socio – Crítico.

3.2. Investigação – Ação

Para introduzirmos esta metodologia e justificarmos a sua utilização, auxiliar-nos-emos nas palavras de Coutinho (2011:312), que menciona que a Investigação – Ação (IA) dentro da perspectiva socio-crítica se caracteriza “[...] por um maior dinamismo na forma de encarar a realidade, maior interactividade social, maior proximidade do real pela predominância da *praxis*, da participação e da reflexão crítica, e intencionalidade transformadora [...]”.

O desenvolvimento deste projeto tem então a Investigação – Ação – Participativa (IAP) como metodologia basilar e segundo Ander-Egg (1990) acrescentamos o termo “participativa” que terá a sua explicação, seguidamente.

Para elaboração deste projeto era essencial um coerente conhecimento da realidade envolvente para que fosse possível traçar objetivos coincidentes com as necessidades do contexto. É na possibilidade de estudar, de agir e participar sobre a realidade que esta metodologia assenta, pois esta “[...] supõe a simultaneidade entre o processo de conhecer e intervir e implica a participação da população envolvida no programa de estudo e de acção” (Id.:32). A complementaridade entre estas três dimensões é que permite uma correta atuação no meio.

Como a própria denominação indica, investigar, implica aumentar a nossa compreensão do real. A investigação relaciona-se com a descoberta e com a pesquisa, tratando-se portanto de um “[...] procedimento reflexivo, sistemático, controlado e crítico que tem por finalidade estudar algum aspeto da realidade, com uma expressa finalidade prática” (Id.:32). Através do processo investigativo aprofundamos o nosso conhecimento e caminhamos rumo à resolução de problemas.

Só depois da investigação é que se pensa na ação, esta é o processo *a posteriori*. Assim, a ação “[...] é um modo de intervenção [...] (Id.:32) que mobiliza, sensibiliza e consciencializa o público-alvo para as possíveis alterações que devem ocorrer.

Já a participação pressupõe a envolvimento do investigador e dos sujeitos, que não são apenas alvo da investigação, são considerados como preciosos agentes que atuam e “[...] contribuem para o conhecimento e transformação da realidade [...]” (Id.:32). O sujeito é o centro da ação, o próprio investigador atribui-lhe a capacidade de reconhecer o que é melhor para ele e de tomar as decisões quanto ao que deve ser colocado em prática (Erasmie & Lima, 1989). Segundo Lopes, Galinha, & Loureiro (2010) a ação e a participação devem atuar simultaneamente, devido à sua relação de interdependência.

A IA implicando o conhecimento contextual favorece a forma de agir na transformação social e “[...] contribui para o *aprender a aprender*, para a consciência da comunidade, para a melhoria da qualidade de vida e para a resolução de problemas.” (Id.:250).

Nos projetos, os agentes sociais necessitam do conhecimento mais metodológico, racionalizado e orientado do investigador, do mesmo modo, o investigador precisa do conhecimento da realidade contextual, ora, esta partilha de saberes só será possível se ambos participarem e estiverem envolvidos. Ou seja, no caso específico deste projeto se o público-alvo não se desse a conhecer, não seria possível uma intervenção digna e respeitante às suas necessidades. Como adotamos a IAP, não investigamos e agimos de forma solitária, envolvemos e fomentamos a participação efetiva de todos os interessados no projeto (Ander-Egg, 1990). Esta metodologia implica, necessariamente, uma relação proximal entre o investigador e o objeto de estudo, e foi o que se sucedeu. (Lopes, Galinha, & Loureiro, 2010). Só assim foi possível elaborar um plano de atividades coerente com as aspirações do grupo.

A opção por esta metodologia para além de tudo o que já foi mencionado deve-se ao facto da IA não ser “[...] uma metodologia de investigação sobre a Educação, mas sim uma forma de investigar para a Educação.” (Coutinho *et al* ,2009:376). A aproximação que se estabelece no terreno, o diálogo que implica faz com que se crie um ambiente de partilha e cooperação, em que todos remam no mesmo sentido em busca das modificações e melhoria da *praxis* educativa.

Sintetizando, os princípios que norteiam esta metodologia são: o envolvimento e participação dos sujeitos, a criação de condições para os capacitar, emancipar e responsabilizar e ainda a utilização e desenvolvimento dos recursos disponíveis no contexto no processo de intervenção. (Lopes, Galinha, & Loureiro, 2010).

No nosso caso, auxiliando a IA utilizamos outros métodos que serão desenvolvidos no tópico seguinte: a observação, as conversas informais, a análise documental, e os questionários. (Coutinho, *et al*, 2009).

3.3. Métodos e técnicas de Investigação

De forma a sustentar toda a base deste projeto foi imprescindível recorrer a um conjunto variado de métodos e técnicas para a proporcionar um conhecimento diferenciado e mais vasto no âmbito da temática do envelhecimento e do conhecimento de todo o contexto institucional. Fundamentalmente, utilizamos as metodologias qualitativas, os dados qualitativos sendo ricos em pormenores permitem extrair muita informação das pessoas, locais e conversas que o investigador tem. (Bogdan & Biklen, 1994). Apenas utilizamos a

metodologia quantitativa na análise e tratamento dos dados obtidos através do inquérito por questionário.

Inicialmente, recorreremos à pesquisa e análise documental pois a mesma foi indispensável dado que a maior parte das fontes escritas – ou não escritas – são quase sempre a base do trabalho de investigação e auxiliam na “[...] elaboração da problemática teórica”. (De Ketele & Roegiers, 1999:38). A pesquisa e análise documental “apresenta-se como um método de recolha e de verificação de dados: visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não, e a esse título, faz parte integrante da heurística da investigação [...] Escritas ou não, as fontes de documentação apresentam efetivamente uma extraordinária diversidade” (Albarello, *et al*, 1997:30). Para nos integrarmos na problemática do envelhecimento recorreremos a várias fontes bibliográficas para nos proporcionar um conhecimento mais profundo e válido desta temática. Pesquisamos e consultamos documentos internos da Instituição para a contextualizarmos e caracterizarmos. Também estudamos os processos de identificação de cada idoso bem como as suas fichas clínicas para nos inteirarmos das fragilidades ao nível da saúde. Todo este processo passou primeiro pela pesquisa e depois pela análise da bibliografia recolhida.

A Observação foi outro dos instrumentos selecionados, pois “[...] permite o conhecimento direto dos fenómenos tal como eles acontecem num determinado contexto. [...] e ajuda a compreender os contextos, as pessoas que nele se movimentam e as suas interações.” (Esteves, 2008:87, *italico nosso*). Observar implica a presença do investigador no trabalho de campo, instigado a tentar conhecer a realidade. No caso deste projeto, foi possível observar diretamente o contexto e participar neste. Num primeiro momento, optamos pela observação direta, em que apelando ao nosso sentido de observação recolhemos informações sem nos dirigimos aos sujeitos alvo da investigação (Quivy & Campenhoudt, 1992). Observamos as rotinas da Instituição, os utentes, a forma como se comportavam. Posteriormente, partimos para observação participante, na qual vivemos a situação a partir de dentro. Foi possível introduzirmo-nos no mundo das pessoas, para as tentar conhecer, para nos darmos a conhecer e para ganhar a sua confiança (Bogdan & Biklen, 1994). Podemos acrescentar que “a frequência do maior número possível de locais do contexto social em estudo, a presença repetida no maior número possível das actividades de todo o tipo que nele se passam, a permanente conversa com as pessoas que a ele pertencem [...]” permitiu estabelecer uma maior aproximação ao público-alvo e fomentou a nossa interação (Silva & Pinto, 2007:137).

Numa fase inicial e de forma a perceber a rotina da Instituição integramo-nos e participamos nas atividades que eram desenvolvidas, percebemos que a ginástica e a dimensão espiritual eram os focos de maior interesse por parte dos idosos. Também participamos nas visitas ao Mosteiro de Tibães para a Desfolhada, que mereceu especial apreço pelos idosos pelo motivo de recuperar a antiga tradição. Foi possível ainda, participar em atividades de trabalhos manuais que são referenciadas por este público, como um momento de distração e aprendizagem.

Por seu turno, um outro método utilizado e não menos importante, foram as conversas informais que se foram mantendo tanto com a Diretora Técnica, como com a Animadora ou Enfermeira, para tentar conhecer e compreender aquilo que nem sempre está visível a *olho nu*. Estas conversas foram importantes no primeiro momento de integração na Instituição, pois possibilitaram estabelecer o primeiro contacto com a realidade e com as especificidades do público-alvo. As conversas que se iam mantendo com os idosos também ajudaram a perceber quais eram os seus interesses e motivações. Note-se a valorização que se atribui a estas conversas porque permitem um conhecimento autêntico e direto. A espontaneidade destas conversas é normalmente bastante vantajosa para se retirar boas ilações e informações. Este método acompanhou todo o processo de intervenção, por se mostrar uma valiosa ferramenta na auscultação dos idosos.

Por fim, utilizamos o inquérito por questionário, que apenas foi dirigido a uma amostra da população, como já foi salientado, tanto na fase de diagnóstico, como na avaliação final. Como realçam De Ketele & Roegiers (1999:35) o inquérito por questionário é entendido no sentido de estudar “[...] um tema preciso junto de uma população, cuja amostra se determina a fim de precisar certos parâmetros”. Podemos ainda acrescentar que num inquérito por questionário se desenvolvem um conjunto de questões a fim de obter informações sobre a situação social e profissional dos inquiridos e também para conhecer as suas opiniões, as suas expectativas, os seus interesses e para perceber a sua posição face um determinado assunto. (Quivy & Campenhoudt, 1992).

No caso específico deste projeto, e devido às dificuldades de interpretação do nosso público-alvo o questionário foi administrado de forma indireta, ou seja, o próprio inquiridor é que completou o questionário a partir das respostas que lhes foram fornecidas pelos inquiridos. (Quivy & Campenhoudt, 1992). Note-se que opção pelo inquérito de administração indireta, possibilitou uma maior interação com os idosos, para além das questões que lhes iam sendo colocadas, estabeleceu-se um clima de conversa em que os idosos falavam abertamente da sua vida. Importa destacar, que os idosos no questionário de diagnóstico mostraram-se receosos,

porque não sabiam a que tipo de perguntas iriam responder, mas finalizado o questionário afirmaram que gostaram do momento “de boa conversa”. No entanto, no questionário de avaliação final, já se apresentaram recetivos. Aquela apreensão inicial foi-se dissipando à medida que se foram habituando à Estagiária e aos modos de intervenção. Da percepção recolhida, os idosos consideram estes momentos, uma forma de prestação de atenção e de demonstração de interesse e preocupação com a sua pessoa.

O inquérito por questionário só foi concretizável pois houve todo um trabalho prévio de investigação. Através dos métodos supramencionados foi possível estabelecer os indicadores e as questões que se desejava investigar. Foram utilizadas duas modalidades de perguntas, as abertas e as fechadas. As perguntas abertas oferecem plena liberdade de resposta, já as fechadas limitam o campo de resposta às opções dadas pelo investigador. (Pardal & Correia, 1995).

Este método foi ainda usado para recolher as apreciações da Animadora e Diretora Técnica, na fase de avaliação contínua e na avaliação final. Estes questionários eram compostos por questões abertas.

O motivo pelo qual se resolveu incluir neste projeto todos estes métodos prendeu-se com o facto de se ter acesso a um maior leque de dados e informações, o que contribuiu para a concretização de um projeto mais completo e fundamentado.

3.4. Métodos e técnicas de formação

A implementação das atividades implicou a utilização de alguns métodos e técnicas formativo-pedagógicas. Tendo sempre como ideia basilar a animação, os procedimentos aplicados seguiram sempre três princípios (Ander-Egg, 2002:329): serem formativos, no sentido de promover o desenvolvimento da pessoa; participativos, pois têm que possibilitar a iniciativa, a comunicação e a atuação individual e grupal; e festivos, pois implicam o sentido lúdico, a felicidade e o bem – estar.

a) Jogos

Uma vez que já focamos o termo do *homo ludens*, voltaremos a destacar esta expressão para explicar que as atividades realizadas centraram-se, fundamentalmente, na metodologia do jogo, por este ser um forte meio de “[...] socialização e de desenvolvimento intelectual, social e motor.” (Jacob, 2008:47). Obviamente, que o jogo não está confinado às gerações mais jovens, como leigamente pode ser perspetivado, existem jogos específicos para a Terceira Idade e que devem fazer parte das intervenções pelas vantajosas finalidades que têm.

O jogo é utilizado como recurso para aprendizagem, pois simultaneamente, educa mas também diverte, motiva e segundo Ander-Egg (2002), dá prazer.

Ressalvando as palavras de Jacob (Id.:48) a prática do jogo “[...] traz ao participante múltiplos sentimentos e experiências diferentes das que está habituado no dia-a-dia, e com uma clara função de utilidade” atrevo-me a acrescentar, utilidade educativa. Neste sentido, a função do jogo é (Id.:48):

- Cultural: jogar permite satisfazer os ideais de expressão e de socialização.
- Estético: jogar significa, simultaneamente, construir, inventar, por conseguinte, criar.
- Psicológico: o jogo combate o aborrecimento, estabelece novos contactos no seio de uma equipa, incentiva o gosto pela acção e compensa a falta de actividade profissional.
- Social: jogar é sentir o prazer em partilhar um actividade comum que conviria prolongar, além do espaço lúdico.

b) Método Demonstrativo

Este método foi utilizado quer na demonstração de como fazer alguns dos trabalhos manuais, quer na explicação de alguns dos jogos. Tornou-se bastante útil por facilitar a apresentação de como se fazem algumas das tarefas do tipo exibitivo técnico. (Veiga-Branco, 2012). Este método centra-se no sentido do saber-fazer, em que a ideia base é que o participante experimente, teste as suas capacidades após receber a explicação.

c) Trabalho de Grupo

Tal como temos vindo a salientar, uma das necessidades fundamentais do ser humano é a socialização. O individuo não se constrói na solidão, nem sequer aprende, ou experiencia nesta circunstância. É na interação que ocorre o desenvolvimento da pessoa e os seus saberes são construídos. Por isso, tornou-se indispensável a este projeto a utilização do método do trabalho de grupo.

Foi num ambiente de aprendizagem cooperativa, que se desenvolveu a maioria das atividades. Este clima de interação em que todos contribuíam com os seus conhecimentos, resultou no sucesso das atividades. Se um dos idosos não compreendia ou não sabia realizar a tarefa, os seus colegas predispunham-se a ajudar e a explicar.

O trabalho de grupo com pessoas idosas é benéfico para “desenraizar a crença de que os nossos problemas são únicos e imutáveis, descobrir pontos em comum e, conseqüentemente, diminuir o isolamento sentido [...]; para [...] aprender novas aptidões relacionais [...]; aumentar a autoestima através do altruísmo e da empatia [...] visto que, para além de ser ouvido e apoiado o idoso sente-se valorizado ao poder apoiar os outros”. (Lima, 2013:25)

O trabalho de grupo sugere a comunicação e até confrontação de opiniões e saberes. O diálogo que se estabelece implica que haja respeito pelo próximo, pelas suas concepções e juízos.

O facto de todos os elementos do grupo estarem focados num objetivo comum, aproximava-os e promovia uma convivência em união; “[...] o trabalho em grupo com pessoas idosas, para além da sua magia intrínseca, é uma experiência de relações humanas donde se podem retirar inúmeros ganhos.” (Id.:24).

d) Levantamento de Ideias Prévias

Este método traduz-se na busca interior das concepções que o indivíduo tem acerca de um determinado tema. Contrariamente, ao *Brainstorming*, que implica o surgimento de novas ideias, este método pretende recolher o entendimento das pessoas face aos assuntos. Por exemplo, em algumas palestras que desenvolvemos, a fase inicial realizava-se com o levantamento das ideias prévias, para perceber qual era o conhecimento dos idosos face ao tema que iria ser debatido e apresentado.

Este método foi muito importante para que o grupo apresenta-se a sua opinião e para que a Estagiária percebesse que percepções e conhecimentos os idosos tinham. De facto, estas ideias prévias demonstravam as questões em que se devia incidir mais.

Saliente-se que este público – alvo é recheado de experiências e opiniões devido à sua vivência, e que tais não foram descuradas no processo educativo e formativo.

e) Palestras

As palestras são uma forma de apresentação oral de um tema. Este método esteve presente nas atividades (in) formativas. Com intuito de transmitir uma valiosa informação aos idosos sobre os mais variados temas, as palestras, não se pautavam exclusivamente pelo método expositivo. Durante as sessões os idosos eram questionados, eram levados a correlacionar a informação recolhida com o seu quotidiano. O método do levantamento de ideias prévias e as situações-problema estiveram sempre presentes nas palestras, para criar maior dinamismo e captar a atenção do grupo.

f) Situações - Problema

As situações- problema foram utilizadas como forma de avaliar o que os idosos tinham apreendido da informação transmitida na palestra. Como a denominação indica, existe um problema que tem que ser solucionado. Este método torna-se um desafio na busca de uma

resolução. Nesta procura, suscita-se o pensamento e a criatividade. Para além de suscitar curiosidade, a situação-problema incita os indivíduos a discutirem o assunto, a refletirem sobre ele, e sobretudo desencadeia o lançamento de diversas ideias, soluções ou respostas para a sua resolução.

A opção por este método, deve-se ao facto de perceber qual seria o modo de atuação dos idosos perante as situações-problema que remetiam para acontecimentos do seu quotidiano. Era nosso intuito coloca-los perante uma “situação real”, provocar a reflexão mais profunda sobre o assunto, e treinar a sua capacidade de tomada de decisão, até porque,

“a situação – problema pede um posicionamento, pede um arriscar-se, um coordenar fatores em um contexto delimitado, com limitações que nos desafiam a superar obstáculos, a pensar em um outro plano ou nível. Trata-se, portanto, de uma alteração criadora de um contexto que problematiza, perturba, desequilibra.” (Macedo, 2002:115).

No fundo, “[...] a aprendizagem através das situações-problema visa provocar de forma deliberada e intencional aprendizagens, que, mais do que desejadas, não só se espera que aconteçam como tudo se faz para que aconteçam.” (Trindade, 2002:24)

g) O método Autobiográfico e Entrevista

Para a realização de uma das atividades utilizamos o método autobiográfico ou das histórias de vida, e para o complementar, utilizamos outro método: a entrevista.

A entrevista, facilitou a recolha de informação para a história de vida, pois esta “[...] é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito [...]” (Bogdan & Biklen, 1994:134). Esta entrevista, transformou-se numa conversa mais íntima, uma vez que a Estagiária já conhecia os entrevistados. Tal como mencionam os autores atrás referenciados (Id.: 135) em situações em que já conhecemos o sujeito podemos avançar logo para as questões, pois não precisamos de quebrar aquele “gelo inicial”. Apenas devemos informa-los do conteúdo da entrevista e garantir a confidencialidade dos dados recolhidos.

Esta entrevista qualitativa foi estruturada, mas com perguntas muito abertas dando espaço para que o idoso relatasse a sua história sem restrições. Neste caso, o entrevistador oferece ao entrevistado um papel central, ele “[...] encoraja o sujeito a falar sobre uma área de interesse, em seguida, explora-a mais aprofundadamente, retomando os tópicos e os temas que o respondente iniciou.” (Id.: 135).

Segundo Nóvoa & Finger (1988:11) as histórias de vida levam o adulto a “[...] reflectir sobre o seu próprio processo de formação e a tomar consciência das estratégias, dos espaços e dos momentos que para ele foram formadores ao longo da vida.”

As histórias de vida, levam o indivíduo à tomada de consciência de si mesmo e permitem-no conhecer-se de forma mais profunda. Com este método é levado a ter um momento introspetivo, é despertada a sua consciência crítica e reflexiva, levando a fazer uma autoanálise de si próprio.

Quando a pessoa “escreve” a sua história ela destaca os pontos de referência que mais influenciaram a sua existência.

Em suma, a memória é a maior riqueza do homem, é nela que estão guardados os episódios mais íntimos do seu ser. As histórias de vida permitem entrar nessa fortaleza, apesar de algumas lembranças serem difíceis de reviver e outras agradáveis de imaginar, o facto é que conhecimento do nosso âmago permite-nos compreender o nosso passado, dar razão ao nosso futuro e assentar o nosso presente. A memória é o trunfo das histórias de vida.

3.5. Recursos mobilizados e limitações do processo

Na concretização de um projeto é fundamental “[...] contar com recursos diversos que nos ofereçam uma certa garantia de que o projecto pode ser levado a cabo.” (Serrano, 2008:73). Assim destacaremos a seguir os recursos que favoreceram a nossa intervenção:

Recursos humanos:

- Idosos
- Estagiária – Técnica Superior de Educação;
- Técnica Superior de Educação/ Animadora – Acompanhante de Estágio;
- Diretora Técnica
- Enfermeira do Centro M.
- Auxiliares de Ação Direta do Centro M.
- Crianças;
- Colaboradores de outras instituições (Museu da Imagem, Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, Escola EB e JI de Merelim S. Pedro, Escola EB1 e JI de Ruães, Mosteiro de Tibães; GNR; Representante da Braval e Câmara Municipal de Braga; Grupo de Cantar de Reis)

Recursos materiais:

- Mesas e cadeiras;
- Material de papelaria e outros: papel, cola, cartolinas, lápis de cor, marcadores, *glitters*, canetas, feltro, tecidos, folhas eva, tintas, pincéis, verniz, etc.;

- Material de costura: linhas, agulhas, tecidos, etc;
- Material reciclável: latas, cartão, rolos de papel, embalagens de leite, revistas, jornais, copos de iogurte etc.;
- Materiais de cosmética;
- Computador, Projetor Multimédia e Rádio.

Limitações do processo:

O principal obstáculo a este projeto foi a falta de meios económicos para a concretização dos trabalhos manuais. A Instituição passando por um momento de carência financeira, não podia investir em muitos materiais pelo que foi necessário requisitar apoios externos. Foi o caso da atividade do Dia da Mulher, onde procuramos uma empresa que gentilmente ofereceu um conjunto de produtos de cosmética. De igual modo, procuramos uma loja que disponibilizou tecidos para os trabalhos. Tentamos contornar ao máximo estas limitações, utilizando materiais recicláveis.

Outra limitação verificada, foi o transporte para as visitas culturais. Como o Centro conta com um transporte com um horário rigoroso e definido, por vezes, estas visitas prejudicavam um pouco a rotina. Apesar das visitas solicitadas terem sido realizadas, o facto é que havia sempre uma dependência face ao horário.

CAPITULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO

4.1. Apresentação e reflexão das atividades desenvolvidas

As atividades sugeridas configuram ações dinâmicas que requerem o envolvimento efetivo de todos os intervenientes. Para a elaboração das atividades seguimos algumas das coordenadas do esquema de Ander – Egg (1989: 95-97) pois este divide as atividades em cinco grandes categorias: a da **formação**, que promove a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do espírito crítico; a categoria da **difusão** que diz respeito a atividades de cariz cultural; a categoria **artística**, que pretende desenvolver a expressão artística e criativa; a categoria **lúdica** que faz referência ao desenvolvimento físico e expressão corporal e traduz-se nos jogos e na ginástica e por fim a categoria **social** que faz alusão às atividades de comunicação e interação grupal. Assim sendo, foi intenção das atividades desenvolvidas, proporcionar o desenvolvimento de capacidades e habilidades, a autonomização e participação dos idosos em busca de um envelhecimento mais ativo.

Visto que foram desenvolvidas uma panóplia de atividades, e assegurando-nos no esquema de Ander – Egg, para facilitar a sua apresentação e discussão estas foram agrupadas por temas com os respetivos objetivos específicos: atividades de desenvolvimento pessoal e social; atividades de desenvolvimento físico – motor e de expressão artística; atividades de difusão - promoção cultural e espiritual; atividades lúdicas centradas no jogo; atividades (in) formativas e atividades para os utentes dependentes.

4.1.1. Atividades de desenvolvimento pessoal e social

- Promover a capacidade comunicativa e dialógica do idoso;
- Fomentar a interação social;
- Fortalecer a autoestima e autoconhecimento do idoso;

“Teia do Conhecimento”

A “Teia do Conhecimento” foi a primeira interação com o público. A Estagiária iniciou a atividade com o novelo e depois passou a um idoso para que prosseguisse com a sua apresentação (nome, idade, local de habitação). Cada idoso ficou a segurar com a mão o cordel e passou o novelo ao colega do lado. O novelo permitiu que os idosos se sentissem “ligados” e concentrados na conversa. Esta dinâmica permitiu criar um espaço de partilha e relacionamento entre o grupo e a Estagiária.

“A todos um Bom Natal”

Na atividade de Natal, para além dos trabalhos manuais que foram concretizados e que seguidamente serão apresentados, também se conversou com os idosos sobre lendas e tradições. Também se abordou a lenda dos Três Reis Magos e lembrou-se os seus nomes e oferendas ao Menino Jesus.

“Os Desejos para 2013”

A atividade “Os desejos para 2013” consistiu em dar prosseguimento ao que tinha sido realizado no ano transato. Questionou-se a todos os idosos quais eram os seus desejos para o novo ano.

Esta atividade foi um momento que permitiu estabelecer um contacto mais próximo com os idosos, pois foi possível auscultar os seus desejos, os seus anseios, os seus sentimentos. Foi importante dar-lhes voz para que estes demonstrassem a sua opinião.

Nesta situação de partilha, a Estagiária seguiu os princípios da escuta ativa, respeitando, ouvindo atentamente, incentivando e não julgando o que o grupo tinha a dizer.

Com alguns dos idosos foi possível manter uma conversa dinâmica e interativa, onde estes mencionavam, fundamentalmente, que o seu maior desejo era ter “saúde” e a “Graça de Deus”. Referiam também proteção para as suas famílias e mostravam-se conscientes face à conjuntura económica do nosso país, desejando mais emprego e melhores condições de vida para todos. Os seus pedidos passavam também por bens materiais, como foi o caso de uma idosa, que pediu um cadeirão mais confortável.

Para além da intenção da atividade, foi possível dar um pouco de atenção a cada um dos idosos: conversando das coisas mais triviais, lembrando situações do passado e até comentando como correram as festas durante a época natalícia.

Sempre que possível foi solicitado aos idosos que escrevessem eles próprios o seu desejo e assim aconteceu, sendo auxiliados pela Estagiária na escrita de algumas palavras algo esquecidas. Foi importante reavivar a escrita, fazer-los lembrar do desenhar de cada letra.

Os restantes escreveram o seu nome ou carimbaram o seu dedo na folha e ditaram o seu pedido.

Posto isto, foi criada uma moldura com os desejos e afixada na parede da sala de atividades para que todos pudessem ver e recordar as suas intenções para o ano de 2013.

“Festa do Dia de Reis”

A Estagiária tomou conhecimento através da Agenda Cultural, de uma Iniciativa da Câmara Municipal de Braga dirigida a IPSS’S: “XXVI Cantar dos Reis e Janeiras”. Contactou a organização e o Grupo de Música e Cantares Populares do Centro de Desporto, Cultura e Recreio do Pessoal dos CTT, assentiu ao solicitado, e no dia 5 de Janeiro de 2013, dirigiram-se ao Centro e presentearam-nos com um miniconcerto.

Foi um momento muito agradável, o Grupo Musical vinha vestido a rigor e apetrechados com vários instrumentos musicais que tornavam o cantar das janeiras ainda mais dinâmico. As músicas selecionadas eram do conhecimento dos idosos, por isso, também estes acompanhavam o ritmo e as vozes.

Mesmo nos idosos mais dependentes verificou-se que a música os alegrava. Os gestos como “bater o pé” ou “bater palmas” demonstravam que estavam envolvidos e satisfeitos. O grande poder da música é este: abraçar-nos e levar-nos a dançar com ela; é reavivar-nos!

Antecipadamente, foram enviados convites por todos os idosos para a família, para possibilitar esta interação que é tão importante. Mas infelizmente, poucos familiares assentiram ao apelo.

Importa destacar que foi uma tarde diferente e animada e que os idosos demonstram o seu contentamento por festejar o Dia de Reis em tão boa companhia.

“O que penso do amor?” – Comemoração do Dia de S. Valentim

No dia 14 de Fevereiro de 2013, comemorou-se o dia de S. Valentim. Primeiramente, perguntou-se ao grupo que dia se estava a celebrar; depois questionou-se se conheciam a lenda e a imagem de S. Valentim. Como nenhum dos idosos tinha conhecimento, foi apresentada uma imagem deste santo e exposta a lenda.

Posto isto, realizou-se um *levantamento de ideias prévias* sobre “O que é o amor?”, os idosos convergiram na mesma resposta: “é gostar de nós e dos outros”.

Seguidamente, foi levantada a pergunta “Porque quem sentimos amor?”, e as respostas surgiram: pela família, pelos amigos. Completou-se esta ideia dos idosos salientando que sentimos amor também pelos nossos cuidadores (e foi dado o exemplo de todos os colaboradores da Centro); pelos nossos animais de estimação (alguns dos idosos referiram ter cães e que sentiam muito carinho por estes); por alguns bens materiais, pela afeição e recordações que nos trazem (foi questionado aos participantes se possuíam um objeto ao qual tivessem algum apego sentimental, sendo referido por uma idosa o colar com uma libra oferecido pelo marido e sogra, as alianças mencionados por outros três idosos e outra idosa

que destacou um livro de orações oferecido por um Padre na sua Infância). E sobretudo salientou-se a necessidade de termos amor – próprio.

Para continuar esta reflexão, questionou-se de que forma podemos manifestar o nosso amor pelos outros. Como resposta destacaram-se os seguintes aspetos: fazendo elogios; através de gestos de carinho; através de apoio e ajuda mútua; através do respeito, da capacidade de agradecimento; na amizade; e sobretudo na capacidade de perdoar quem nos magoou. Este último aspeto e o respeito foram os mais comentados. Esta sessão também significou um meio de desabafo, pois os idosos falaram de algumas situações que os apoquentavam.

Posteriormente, passamos para a fase prática desta sessão. Cada idoso fez um coração em feltro e anexou a sua mensagem sobre o Amor. Ficam aqui alguns exemplos: “Amor é carinho de uns para os outros”; “Amor aos filhos, netos e bisnetos”; “O amor é um sentimento que se dá ao outro”; “Amor com amor se paga”; “Amar o próximo como Jesus nos ama”, entre outros.

Os idosos que sabiam escrever foram incentivados e apoiados pela Estagiária e Animadora, os restantes ditaram a sua mensagem.

Para terminar, a Estagiária leu uma pequena história sobre o verdadeiro amor, cuja finalidade era demonstrar ao grupo que podemos “trazer sempre o amor no coração”. Esta história foi bastante elogiada pelo seu sentimentalismo e os idosos até comentaram “o melhor ficou para último”.

Podemos concluir que foi uma atividade que cumpriu os seus objetivos, pois implicou uma reflexão sobre o amor, sobre os sentimentos que rodeiam e alimentam a nossa vida.

“Dia da Beleza” – Comemoração Dia da Mulher

No dia 8 de Março de 2013, realizou-se o dia da Beleza como o meio de comemoração do Dia da Mulher.

A sala de atividades deu lugar a um espaço de “Spa”. Como o objetivo era proporcionar um momento de bem-estar e relaxamento, começou-se por decorar a sala com pétalas, pedras, conchas, velas, incenso e colocou-se a sala a meia-luz. Todo este ambiente foi ainda acompanhado de músicas suaves e relaxantes.

De forma a divulgar esta iniciativa, foi criado um *poster* que ficou afixado na sala de atividades e na receção para que todos fossem informados.

Os cuidados de beleza eram destinados a quem os quisesse receber. Os cuidados prestados foram: *manicure*, *pedicure*, massagem facial e hidratação e maquilhagem. Às idosas

era explicado que tinham que optar por algum dos tratamentos, os mais solicitados foram a *manicure e pedicure*. Quanto à maquilhagem as idosas mostravam-se reticentes, devido a estereótipos que as acompanharam durante a vida. Apenas duas das utentes optaram por este tratamento. A massagem facial e hidratação era algo que as participantes também apreciavam.

Constatava-se a satisfação nas idosas pelos cuidados e atenção que estavam a receber. Os cuidados prestados levaram à promoção da sua autoestima. Note-se, que muitas das nossas idosas durante a sua vida não tiveram oportunidade de receber tratamentos estéticos. As dificuldades de vivência, levavam estes cuidados a serem negligenciados.

Quando o tratamento estava terminado, incentivávamos a que se olhassem ao espelho e a recompensa era o sorriso que esboçavam. O “obrigada” que pronunciavam continha alegria e satisfação e isso bastou para perceber que esta atividade foi bastante apreciada.

Os idosos (homens) também tinham acesso a esta sessão, mas nenhum mostrou interesse em participar.

Importa referir que esta sessão de beleza só foi possível graças à generosidade de uma Empresa de Cosmética que assentiu ao pedido da Estagiária e doou grande parte dos produtos.

Como forma de felicitar todas as idosas no dia da Mulher (independentemente de quererem ou não receber os tratamentos) foram oferecidas flores realizadas pela Estagiária e Animadora. E mais uma vez recebemos um agradecimento com carinho.

“A minha profissão é...”

Esta sessão traduziu-se num momento de convívio e diálogo entre o grupo. Foi uma forma dos idosos mostrarem um pouco da sua história de vida aos colegas, explicando em que se baseava a sua profissão, o que gostavam ou não gostavam de fazer e que ocupação gostariam de ter tido.

A maioria do grupo desempenhou tarefas na agricultura, mas tiveram outras ocupações profissionais, cozinheira, costureira, operários fabris, entre outros. Fundamentalmente, o trabalho na terra é o mais valorizado, pois produzia-se para vender mas também para benefício próprio e como dizia uma das utentes: “era uma vida alegre, não faltava nada... tinha a casa cheia e farta”, apesar de ser um trabalho duro como de resto todos concordavam. Também comentaram o reduzido salário que recebiam entre os “10 tostões”, “5 escudos” ou “20 escudos”.

Esta reflexão, também permitiu abordar os dias de hoje, que não são como antigamente (como referia o grupo). Dantes produzia-se o que se comia, hoje os jovens já não gostam de trabalhar na terra e sentem mais as dificuldades da crise.

Quanto à questão “se gostariam de ter tido outra profissão?” surgiram respostas, de que hoje já não podiam escolher nada e que antigamente não tinham tido oportunidade de escolher. A necessidade levou-os a trabalhar muito cedo, alguns com apenas 7 anos. As fragilidades da época, não propiciavam o desejo por qualquer profissão, trabalhavam no que era preciso. Constatou-se a pouca ambição e a ausência de sonhos profissionais no grupo, as dificuldades inerentes à sua condição social impossibilitaram e até mesmo condenaram uma carreira profissional noutras áreas. A maioria referiu que optaria pela mesma profissão de trabalhar na lavoura, porque era algo que gostavam, enquanto que uma das idosas, como teve que cuidar sozinha da mãe, refletiu e disse que até gostaria de ter sido enfermeira, ou outras duas idosas, que mencionaram a costura.

Este foi um momento de partilha entre o grupo, em que cada um teve a oportunidade de falar e contar um pouco da sua história. Alguns cruzaram-se durante a vida e recordaram esse tempo, como foi o caso de uma das idosas que costurou o vestido de noiva de uma outra idosa.

Verificou-se que, por vezes, havia uma certa dificuldade em escutarem os colegas que estavam a falar sobre a sua história, porque se iam lembrando e conversando com o/a colega do lado sobre assuntos que tinham em comum. Houve várias vezes a necessidade de chamá-los a atenção para que respeitassem os colegas no seu “tempo de antena”.

Considero importante esta atividade, porque permitiu uma autorreflexão dos idosos, avivou a sua memória e recuperou algumas recordações.

De facto, é importante oferecer ao idoso um espaço para que comunique e seja ouvido. A oportunidade que lhe damos de conversar faz com que sintam que os seus assuntos ainda têm a sua importância e que os outros ainda gostam de os ouvir!

“Tachos e Panelas”

Uma vez que a confeção de alimentos sempre esteve presente na vida dos idosos foi importante realizar esta atividade para que estes reconhecessem as suas capacidades e relembressem a arte da cozinha.

Note-se que a adesão à atividade foi fundamentalmente feminina, apenas um dos utentes mais novos colaborou. Este começou por ler a receita e informar ao grupo os ingredientes necessários. Cada participante foi calculando a medida de cada ingrediente, adicionando-os na bacia. Esta questão de cálculo e cautela com as medidas foi importante para o desenvolvimento da função cognitiva.

Posto isto, começaram a amassar, tendo em conta se seria necessário juntar mais manteiga para a massa ficar mais homogénea e consistente. Nesta tarefa de envolver a massa, todos se ajudavam mutuamente.

Conseguido o preparado, passou-se para a moldagem das bolachas em forma circular. Foi explicado que ao centro da bolacha teriam de fazer uma “cova” para depois ser aplicado o doce de morango. Inicialmente, o cálculo da quantidade de massa para cada bolacha foi algo difícil: ou faziam bolachas em grandes dimensões ou em pequenas porções. Assim, fez-se uma chamada de atenção para a porção certa que devia ser utilizada para a confeção de cada bolacha. Esta questão foi importante, pois captou a atenção e o cuidado das idosas na tentativa de realizar bolachas com tamanhos semelhantes.

Saliente-se que esta tarefa de amassar e moldar a massa contribuiu para o desenvolvimento da motricidade, pois envolvia o exercício e movimentação dos membros superiores.

Este foi um trabalho de equipa em que cada um respeitava a sua função.

Após alguns minutos as bolachas estavam cozidas e foram oferecidas a todos os idosos para degustarem e darem a sua apreciação final. As apreciações foram positivas, no que respeitava ao sabor e ao aspeto.

Foi importante receber um sorriso e um agradecimento a cada bolacha entregue. Os participantes que confeccionaram as bolachas mostraram-se satisfeitos com o resultado final, que foi fruto da sua dedicação e esforço.

“Rimar com o S. João”

Na véspera das festas joaninas, convidamos o grupo a fazer rimas de S. João, tendo em conta a sua sabedoria popular. Os versos foram fluindo e as recordações das rimas antigas foram preenchendo a sessão. Surgiram quadras muito engraçadas e que suscitaram algumas risadas. Uma das utentes despertou o seu sentido poético e até fez uma quadra envolvendo o nome do Centro.

Posto isto, o grupo recortou e pintou manjericos ao seu gosto. Como alguns dos idosos são alfabetizados, tentamos incentiva-los a escrever as suas quadras no seu manjerico. Apesar das dificuldades, a Estagiária e Animadora apoiaram-nos na escrita, para que o seu trabalho tivesse um cunho pessoal.

No final, os manjericos foram expostos no Centro e formaram um lindo mosaico na parede. O grupo ao caminhar pelo corredor ia tentando encontrar o seu trabalho e afirmou que tinha ficado uma exposição muito bonita.

Realização do Livro de Receitas e do Livro de Orações

Esta atividade teve como intuito realizar dois livros: um de receitas “Tachos e Panelas” e outro de Orações. Para tal, foi recolhido junto do grupo de idosos e de alguns colaboradores do Centro orações e receitas tradicionais.

A fase de recolha junto dos idosos foi considerada um grande momento de partilha, de auscultação e convívio com a Estagiária. Cada utente teve oportunidade de apresentar a receita que mais gostava de cozinhar para os seus familiares e recordar, também, os grandes convívios que se faziam à mesa de jantar. Cada idoso foi mencionado as etapas dos seus cozinhados, primeiro enumerando os ingredientes, depois explicando o modo de preparação e por fim dando as suas dicas pessoais de temperos. As receitas dos nossos seniores passavam mais por comidas como “Arroz de feijão”; “Papas de Sarrabulho” ou “Coelho assado no forno”, já as colaboradoras do Centro preferiram as sobremesas.

Simultaneamente, era pedido que referissem a oração que mais gostavam de rezar, apesar de ser difícil de selecionar, cada idoso foi relatando a sua preferida.

Note-se que a elaboração destes livros teve como intuito unir os conhecimentos culinários de todas as pessoas do Centro, desde os utentes aos colaboradores. Pretendia-se que estes livros refletissem um pouco a identidade da Instituição.

Esta recolha foi uma forma de despertar as memórias dos idosos, de reconhecer e valorizar a sua sabedoria na culinária. A religião é bastante considerada nas suas vidas, pelo que se tornou, também, imprescindível realizar um livro que registasse a sua devoção.

Histórias de Vida

As Histórias de Vida ajudam a pessoa a refletir sobre a sua própria vida, a valorizarem e reconhecerem todos os conhecimentos, aprendizagens que fizeram ao longo da sua vivência. O idoso é recheado de experiências, pelo que foi importante ouvi-lo e fazê-lo considerar tudo o que viveu.

Como este é um processo moroso (e o tempo de estágio tinha que ser repartido por outras atividades); o grupo era bastante grande e nem todos os utentes se disponibilizavam a realizar a entrevista, esta atividade apenas abrangeu cinco dos idosos (duas idosas e três idosos). Esta seleção foi realizada segundo a disponibilidade do utente.

Iniciamos com um entrevista que funcionou como um momento de partilha e de auscultação das experiências e fases importantes na vida do idoso. Verificou-se que as cinco

Histórias de Vida se correlacionavam, todos tinham tido um percurso escolar muito reduzido ou nulo; o seu primeiro trabalho tinha sido a lavoura; valorizavam muito as relações familiares; foram casados e enviuvaram; tinham muitos filhos (apenas dois dos idosos não tinham filhos); e frequentavam o Centro de Dia ou viviam no Lar.

O percurso de vida destes utentes foi muito semelhante e durante as entrevistas foi possível perceber que o que se tornava mais incómodo abordar eram as redes de relações. Uma das idosas (de Lar) emocionou-se ao falar da sua família, pois tinha passado por períodos muito complicados tanto com os pais como com o marido e referia ainda a falta que hoje sentia dos filhos, que raramente a vinham visitar. Outros dos utentes demonstrou, claramente, a mágoa que ainda sentia pela morte da sua esposa e referiu que se ela fosse viva, não estava no Centro de Dia, estava a viver em casa com ela.

Um outro utente mencionou que gostava muito de sair com os amigos e teve muitas namoradas, mas depois casou-se e a sua esposa nunca conseguiu ter filhos. Outra das idosas referiu que teve uma vida complicada, trabalhou em muitos sítios desde muito nova e foi em Lisboa que conheceu o marido. A entrevista foi feita também ao utente de 101 anos, que apesar das dificuldades da altura tinha conseguido frequentar a escola até à 3ª classe. Este também referiu que já não tinha irmãos, e que “já durava há muito tempo”.

Fizemos aqui um pequeno resumo das histórias relatadas, sem dúvida, que quando questionados sobre a família a emoção era mais intensa. Quanto ao percurso profissional todos referiram, que tinham trabalhado muito durante a vida e desde muito jovens.

Depois das entrevistas a Estagiária, pedia para que refletissem em tudo o que tinham vivido, nas suas aprendizagens, em todos os momentos. A conclusão que chegavam é que tinham lutado muito pelos filhos e que as suas vidas foram bastante complicadas. Tiveram que crescer muito cedo, mas que isso também os fez ter muita experiência de vida.

O conhecimento mais profundo da vida destes idosos permitiu retirar algumas ilações sobre a justificação de alguns dos seus comportamentos e atitudes. Toda a nossa vida está interligada, o que vivemos no passado, espelha-se no presente. A carência, a repressão que sofreram na sua juventude reflete-se nos comentários e condutas de alguns. A título de exemplo, apesar de todos gostarem de ser acarinhados, o facto é que alguns não gostam de demonstrar muito afeto, porque, “antigamente”, não era bem percecionado, pelo marido ou pelo pai. Na atividade do Dia da Mulher, a maioria das idosas não quis maquilhar-se, ou outras não queriam pintar as unhas porque “antigamente não tínhamos coisas dessas, nem ficava bem”. Não era por não quererem, mas sim pela representação que trazem consigo desde jovens.

Em suma, esta atividade permitiu à Estagiária conhecer melhor estes idosos e fazer com que estes refletissem sobre os momentos da sua vivência.

a) Atividades intergeracionais

Festa de Natal – Visita à Escola EB1 e Jardim de Infância A

Após o contacto da Estagiária e realizadas as devidas burocracias para aceitação da visita à Escola, no dia 14 de dezembro de 2012, um pequeno grupo de idosos foi assistir à Festa de Natal (apenas 10 puderam participar, devido ao transporte e à limitação de lugares do local). Esta atividade permitiu o contacto com crianças e a envolvimento dos idosos no espírito natalício. Durante a festa os idosos iam brincando e dialogando com as crianças que estavam mais próximas. As crianças curiosas perguntavam aos idosos “quem eram?; porque estavam a assistir?” e o nosso grupo iam conversando e respondendo. Os idosos tiveram a oportunidade de assistir a um conjunto de atuações natalícias, com crianças do pré-escolar e de 1º Ciclo.

Aproximando-se o final da festa, o nosso grupo foi convidado a subir ao palco para cantar a música “A Todos um Bom Natal” (que previamente tinha sido ensaiada no Centro). Os idosos começaram a cantar e todas as crianças que estavam a assistir acompanharam. Antes da atuação tinha sido recomendado aos idosos para que depois da música cada um fosse desejar um Feliz Natal e assim aconteceu. Cada um, dirigindo-se ao microfone disse algumas palavras que foram recebidas com saudosas palmas.

No final a Diretora da Escola que possibilitou a intervenção do grupo na festa, ofereceu um pequeno miminho a cada um. Todos ficaram contentes com a lembrança que era um postal criado pelas crianças acompanhado de um saquinho com bolachas em forma de pinheiro e estrelas.

Pode concluir-se que foi um momento que os idosos apreciaram muito e que lhes permitiu contactar e receber a alegria de outra geração.

Dia Mundial da Criança - Escola 1º Ciclo e Jardim de Infância B

Como forma de festejar o Dia Mundial da Criança, foram convidadas as crianças da Escola 1º Ciclo e Jardim de Infância B para um convívio com os idosos. A Estagiária fez o planeamento das atividades para esta comemoração e apresentou-o à Direção da Escola, que logo se mostrou solícita, apesar da necessidade de esperarmos pela decisão do Agrupamento. A resposta foi positiva e prosseguimos com o planeado.

O convívio foi realizado no espaço exterior do Centro, pelas suas boas condições naturais e harmoniosas.

A sessão iniciou-se com umas cantigas protagonizadas pelas crianças e as quais os idosos ouviram, atentamente.

Posteriormente, passamos para o jogo “Dado de Cores” com as crianças do Jardim de Infância. O dado era lançado e cada um nomeava algo com a cor que tinha saído. Depois jogamos com os idosos, todos lançaram o dado e sempre que o idoso não se recordava de algo, as crianças ajudavam.

Saliente-se a importância de promover estes encontros intergeracionais, para que ambas as gerações possam relacionar-se. A criança e o idoso não podem ser afastados pela faixa etária, ambos podem partilhar sensações, recordações, gostos, conhecimentos. Vejamos, no jogo “O Espertinho”³, a dinâmica que envolveu cultura geral, permitiu a interação de conhecimentos entre as crianças de 1º ciclo e os idosos.

Para este último jogo foram feitas equipas de crianças com idosos. Nos temas como a música tradicional portuguesa, os provérbios ou gastronomia, os idosos eram uma preciosa ajuda para a equipa, pelos seus conhecimentos da dita cultura popular. Enquanto que as crianças ajudavam mais nos temas da matemática, história/geografia. Foi importante ver a relação que em poucos minutos se estabeleceu. As crianças davam oportunidade aos idosos da sua equipa de lançar também o dado. Importa também destacar, que quando a equipa de uma das idosas pisou a casa “Chegada”, as crianças abraçaram-na, por terem vencido o jogo.

Para felicitar as crianças pelo seu dia, oferecemos ainda bolo (às crianças e idosos) confeccionado pela Estagiária e oferecemos a cada criança um balão e rebuçado oferecido pelo Centro, como lembrança daquele dia de convívio.

Podemos concluir, que estas iniciativas são muito importantes, porque permitem a interação social. Um idoso, está repleto de recordações, de muita experiência, tem conhecimentos que devem ser transmitidos aos mais novos. E sim, pode ser muito produtivo nos ensinamentos que dá, no carinho que oferece e no sorriso que sempre transmite quando vê uma criança!

³ Este jogo foi produzido pela Estagiária e mais uma colega durante a Licenciatura em Educação.

4.1.2. Atividades de desenvolvimento físico – motor e de expressão artística

Objetivos Específicos:

- Potenciar o desenvolvimento da criatividade, da imaginação e da capacidade de criação do idoso;
- Estimular a capacidade de expressão através das artes plásticas e trabalhos manuais;
- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;
- Potenciar a capacidade de aprendizagem e ainda fomentar o respeito pelas ideias dos colegas, a cooperação e ajuda mútua na concretização da tarefa manual.

Os trabalhos manuais foram uma presença assídua nesta intervenção, “Inventando uma Arte” era a denominação deste *ateliê*. Saliente-se que todos os trabalhos foram realizados pelo grupo de idosos mais autónomos, sendo que por vezes, os semiautónomos também participavam. Os trabalhos eram sempre uma constante novidade para o grupo, pois nunca tinham realizado as tarefas que lhes foram propostas. Dito isto, relembro uma expressão de um dos idosos “com esta idade estamos sempre a aprender coisas novas”.

O lema deste *ateliê* era o respeito pela lei dos 3 R’s, Reduzir, Reciclar e Reutilizar. Em todos os trabalhos tivemos o cuidado de utilizar o máximo de materiais recicláveis, devido à proteção ambiental e também pela indisponibilidade de recursos económicos.

Foram realizadas tarefas como: pintura, corte, colagem, costura, moldagem de gesso, desenho, decoração, *fluxico*, origami, entre outros.

As épocas festivas, foram sempre acompanhadas de trabalhos manuais⁴, como descrevemos na seguinte tabela1:

Tabela 1: Trabalhos Manuais realizados	
Épocas festivas/ Tarefas necessários	Trabalhos realizados
“O nosso calendário e relógio”	A criação do calendário e remodelação do relógio advém da constatação que os idosos tinham dificuldades em se situarem no tempo. O calendário foi realizado com cartão e tecidos; e o relógio foi decorado e alterado para números mais visíveis. Todos os dias um dos idosos tinha a tarefa de mudar o dia, o dia da semana e o mês (se fosse o caso).

⁴ Os trabalhos realizados estarão expostos em Apêndice.

Jogo da Pesca; Jogo do Disco; Jogo do Elefante	Estes jogos foram criados através da reutilização de copos de iogurte, de cartão e rolos de papel higiênico. Estes foram pintados e recortados pelos idosos. (A dinâmica dos jogos será descrita na temática: atividades lúdicas centradas no jogo).
Desfolhada	Boneca com a reutilização das folhas de Espiga.
A chegada do Outono	Colagens com folhas secas de várias espécies de árvores.
Magusto	Boneco de castanhas e bolotas e cartuchos para o dia de S. Martinho
Natal	<u>Decoração do Centro:</u> presépio feito em cartão e tecidos; um pinheiro em cartão; bonecos de neve; anjinhos com rolos de papel higiênico e cartão. <u>Ofertas às funcionárias e idosos:</u> porta-retratos em gesso com uma foto do grupo; postais coloridos onde cada idoso deixou uma mensagem natalícia aos colegas; origami – caixa feita de papel; <u>Oferta ao Grupo de Cantar de Reis:</u> presépio em cartão.
Carnaval	Máscaras de Carnaval com embalagens de leite, utilizadas num desfile organizado pelo Centro.
Páscoa	Cestas com amêndoas reutilizando embalagens de leite. Estas cestas foram colocadas à venda e contribuíram para obtenção de fundos para a Instituição. De forma a presentear o grupo nesta época pascal, a Estagiária e a Animadora realizaram postais alusivos à festividade com a seguinte mensagem: “Páscoa Feliz: Uma Santa Páscoa na companhia do Senhor.”
“O pé de feijão” – Comemoração da chegada da Primavera	A lavoura é algo que os idosos valorizam, mas as dificuldades motoras condicionam a sua vontade de trabalhar a terra. No entanto, esta atividade veio lembrar as suas antigas funções agrícolas. Esta atividade tinha como pressuposto plantar um feijão no copo de iogurte (decorado) com o algodão humedecido em água. Os idosos tinham que acompanhar o seu crescimento e ter o sentido de responsabilidade de todos os dias regar a sua planta. Depois de desenvolvido o pé de feijão foi plantado na horta do Centro, mas infelizmente as condições climatéricas desta altura não permitiram que o feijão vingasse.
“Maiois”	Realizados dois “Maiois” com materiais reciclados e tecidos, e colocados no Centro no primeiro dia do mês de Maio. Nesta atividade também se

	recordou a Lenda dos Maios onde cada idoso contou a sua história; alguns não tinham conhecimento, pelo que ficaram atentos à explicação.
“Cantinho das Notícias”	Realizado com imagens cinematográficas que foram recortadas pelos idosos e afixadas na parede, para destacar as notícias sobre os idosos e o Centro.
“Parabéns a você”	Criado um flor onde se colocava a fotografia do idoso que fazia anos. Este trabalho foi afixado na sala de jantar num local visível a todos os idosos.
“Decoração da nossa sala”	Na avaliação das necessidades foi referida a necessidade de renovar um espaço para os idosos. Assim foram realizados vários trabalhos para ornamentar a sala, tais como: espanta-espíritos; flores de tecido e cartão; uma árvore com a fotografia de todos os idosos; frases que foram afixadas na parede; cesta feita com revistas; almofadas bordadas; vasos com flores de papel; entre outros.

4.1.3. Atividades de difusão: promoção cultural e espiritual

Objetivos Específicos

- Fomentar o enriquecimento cultural dos idosos;
- Estimular a participação social;
- Propiciar novas experiências culturais e espirituais;

Visita à Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva – “Cantar Histórias”

Nesta visita os idosos tiveram a oportunidade de frequentar uma ação desenvolvida para seniores, intitulada “Cantar Histórias”. Nesta atividade apenas os idosos mais autónomos participaram devido à limitação de lugares na Biblioteca e também ao transporte.

A sessão iniciou-se com a cantiga “Maria Faia” de Zeca Afonso que teve a colaboração de todos os idosos, por ser uma música do seu conhecimento.

Posteriormente, o Professor contou a antiga, mas sempre válida fábula “ A lebre e a tartaruga” como forma de transmitir a provérbio “Devagar se vai ao longe”. Este ditado é importante para que os idosos interiorizem que apesar das suas limitações podem sempre concretizar várias tarefas e ações; com paciência e ao seu ritmo ainda é possível “ir longe”.

O grupo teve ainda oportunidade de ouvir uma lenga-lenga, a história d’ “O flautista de Hamelin” e a música “Rama do Oliveira”.

O Professor tinha uma grande capacidade de comunicação para com o grupo e por isso conseguiu captar a atenção de todos até ao final da atividade. A música envolve e capta a

atenção das pessoas. Foi possível observar o sorriso e satisfação do grupo quando ouviam e cantavam as músicas.

No final, quando questionados se gostaram da atividade todos disseram que sim, e salientaram que é sempre bom passear e frequentar estas atividades porque são meios de distração e convívio. Importa destacar que neste dia, outro Centro participou nesta atividade e alguns dos nossos idosos reencontram amigos de longa data. Proporcionou-se, assim, um contacto intrageracional.

Apesar da intenção de participar em mais ações para seniores, não foi possível porque a Biblioteca priorizava as Instituições que ainda não tinham usufruído do serviço; e uma das atividades que estava prevista mensalmente para a Terceira Idade foi temporariamente, cancelada pela formadora, pelo que não foi possível visitar mais vezes a Biblioteca.

Visita ao Museu da Imagem – Braga: “Momentos na minha cidade”

Na visita ao Museu da Imagem, os idosos mais autónomos e um semiautónomo começaram por conhecer a Instituição. Um colaborador do Museu orientou e mostrou algumas exposições que estavam presentes na altura. O grupo teve ainda a oportunidade de ver um conjunto de fotografias das antigas casas bracarenses: “Foto Aliança” e “Casa Pelicano”.

Posteriormente, foi apresentado um *powerpoint* realizado pela Estagiária, denominado “Momentos na minha cidade” com fotos da cidade de Braga. O grupo foi incitado a descrever alguns dos momentos por si vividos nos locais retratados e apontar e constatar as diferenças entre o passado e o presente. As fotos eram dos pontos mais conhecidos da cidade (Arco da Porta Nova; Sé de Braga; Bom Jesus; Santuário do Sameiro, entre outros). As fotografias mais antigas foram disponibilizadas pelo Museu da Imagem e as atuais foram fotografadas pela Estagiária.

No final, o grupo foi questionado se gostavam mais da cidade antiga ou da atual: uma das idosas respondeu que “antigamente era bonita, mas era pobre e que agora é uma cidade com mais coisas, que está melhor”; todos os idosos corroboraram estas palavras, dizendo que sempre tivemos uma cidade bonita, mas que as condições, hoje, eram muito melhores.

Em suma, todo o grupo afirmou ter apreciado a atividade, por isso, conclui-se que foi bem-sucedida.

Visita ao Oratório da Nossa Senhora de Fátima – Freguesia A

No dia 13 de Maio, foi realizada no Oratório de Nossa Senhora de Fátima, a hora do terço (normalmente praticada no Centro), acompanhado de uma reflexão de culto religioso.

Esta atividade foi orientada por uma Senhora que se dirige ao Centro todas as semanas para Celebrar a palavra do Senhor e dar a Comunhão aos idosos e que generosamente aceitou o convite da Estagiária em participar nesta celebração.

Como os idosos não se podiam deslocar ao Santuário de Fátima, foi proporcionado este momento de reflexão neste Oratório.

Esta foi, sem dúvida, uma das atividades que os idosos mais apreciaram. A religião é algo que os idosos valorizam e priorizam na sua vida. Foi recompensador, saber que estávamos a contribuir para os interesses dos idosos e ter um sorriso e bons comentários no final da atividade.

4.1.4. Atividades lúdicas centradas no jogo

Objetivos Específicos

- Proporcionar estímulos físicos, sensoriais e mentais através do jogo;
- Promover um clima de satisfação individual e grupal;
- Propiciar a interação social;
- Ativar o raciocínio, a memória, a imaginação e a criatividade;

A perda de algumas capacidades é inerente ao envelhecimento, por isso, é importante intensificarmos os estímulos através de dinâmicas, como os jogos, que permitem ativar a mente e o corpo do idoso. Os jogos para além de incentivarem o desenvolvimento a nível motor e cognitivo permitem que os idosos possam viver momentos de ócio e lazer, onde se divertem e socializam. O momento de jogar traduz-se também em distração e ocupação produtiva do tempo do idoso. Seguidamente será feita uma reflexão acerca dos resultados obtidos em cada jogo:

Jogo da Pesca

O “jogo da pesca”, consiste em pescar com as canas de pesca os copos de iogurte, os “peixes”. Este jogo mereceu uma boa apreciação por parte do grupo. Para além do momento de diversão que proporcionou, o seu grande objetivo foi controlar os tremores e treinar a precisão. Vejamos que os idosos tiveram que controlar a cana para conseguirem “pescar”. Cada um com a sua calma ia pescando o que lhe era destinado.

Jogo dos Discos

Este joga-se numa mesa lisa e com as mãos e consiste em bater no disco e acertar na baliza do adversário. É realizado aos pares e cada jogador terá de defender a sua baliza mas também marcar “golo” na baliza contrária. O “jogo dos discos” permitiu treinar a atenção e a destreza manual.

Jogo do elefante

O “jogo do elefante” conquistou alguns adeptos. Este foi importante para o desenvolvimento da motricidade dos idosos devido ao movimento que faziam com os braços e mãos. Era notório, que à medida que cada idoso ia acertando os discos na tromba do elefante ia despertando a curiosidade dos restantes colegas em experimentar.

Foi um momento de interação entre o grupo em que todos aplaudiam quando os seus colegas acertavam.

Jogo do Galo

O “jogo do Galo” era desconhecido pelo grupo por isso foi feita uma pequena introdução histórica: este foi criado por idosas e originalmente era denominado de “jogo da velha”. É um jogo que promove o pensamento lógico, pois nas várias jogadas temos que tentar vencer, mas também estar atentos para impedir o adversário de ganhar. Como é um jogo que prima pela atenção e lógica os idosos tiveram mais dificuldade em o perceber. No entanto, após várias tentativas e com a ajuda dos colegas que já tinham percebido a dinâmica do jogo, jogaram sem dificuldades.

Os tabuleiros deste jogo foram criados pela Estagiária, através da reutilização de madeiras. Os símbolos tradicionais do jogo do galo (X e O) foram substituídos por tampinhas de plástico.

Jogos do Pensamento

Nos Jogos do Pensamento, estão implicados o jogo das diferenças; os labirintos; jogos de categorização e de descoberta do intruso e jogos de sequências. Estas dinâmicas foram realizadas a nível individualizado e apoiadas pela Estagiária pois suscitavam mais dúvidas.

Estes jogos são importantes porque exercitam a mente, agilizam o raciocínio, promovem a atenção e concentração e treinam a perceção visual. Na Terceira Idade isto é fundamental para se tentar combater as perdas de algumas faculdades.

Jogo da Mímica

A Mímica é uma dinâmica que treina várias dimensões do ser humano. Desde a expressão corporal, agilidade dos movimentos, a criatividade, a imaginação, a atenção e concentração. Salienta sobretudo o valor da linguagem não – verbal como meio de comunicação.

Inicialmente, o grupo tinha dificuldade em conter as palavras e a reduzir-se aos gestos. Mesmo assim, este jogo transformou-se num momento de boas risadas e entretenimento para todos. A forma como comunicavam era importante, porque era alvo de um pensamento e reflexão prévia. A procura de mais gestos para ajudar os colegas a acertarem na imagem, demonstrava o desenvolvimento da sua criatividade e imaginação.

Jogo “Verdade ou Mentira?”⁵

O jogo iniciou-se com uma frase à qual os idosos respondiam: “verdade ou mentira”. Se fosse mentira corrigiam a frase, se fosse verdade continuava-se o jogo. O conteúdo das frases estava relacionado com variados temas: profissões, natureza, história, festividades, animais, religião, música.

Esta atividade foi importante pois possibilitou a ativação da memória, o desenvolvimento do pensamento e funcionou com um meio de favorecer a comunicação, para além de desenvolver a capacidade de interpretação e compreensão e trabalhar a capacidade de resposta dos idosos.

Quando as dúvidas surgiam ou quando corroboravam alguma expressão o grupo discutia entre si para encontrar a solução.

Este jogo foi realizado com todo o grupo, mesmo os mais dependentes ou semiautónomos tentavam participar com a ajuda da Estagiária e dos seus colegas.

⁵ Jogo *in* Lamas (2009).

Jogo “A quem pertence”⁶

Este jogo consistiu em distribuir 10 objetos por 10 idosos e definir um idoso do grupo para observar a quem foi entregue cada um dos objetos. Posto isto, informou-se aos 10 idosos para colocarem os objetos no saco e solicitou-se ao participante que ficou a observar que indica-se ou distribui-se (se assim fosse capaz) os objetos ao seu “dono”.

Esta foi uma dinâmica importante, porque testou a capacidade de memorizar e o nível de atenção do idoso, para além de ser um momento de interação grupal, em que todos estiveram envolvidos. Saliente-se que mesmo aqueles que apenas seguravam os objetos treinavam a memória, quando tinham que se recordar que objeto é que tinham na mão, antes de o colocar no saco.

A rotatividade dos objetos tornava o jogo um pouco mais difícil. Pois a cada jogada os objetos eram entregues a diferentes pessoas e cada observador tinha que estar atento à sua vez de jogar, não se confundindo com as jogadas anteriores.

Alguns dos objetos levaram a risadas, o chapéu (que por sinal assentava bem em toda a gente), o colar (quando foi colocado num dos idosos) e a colher (que uma idosa escondeu ou um idoso que a colocou em “exposição” junto à sua bengala).

Esta atividade foi realizada com todo o grupo. Quando chegava a altura dos mais dependentes participarem e visto que não se podiam deslocar, um dos colegas voluntariava-se a seguir as suas indicações e a entregar “o seu a seu dono”.

Jogo da Sabedoria

O jogo da Sabedoria, baseou-se em questões de cultura geral e em temas do conhecimento do grupo: adivinhas, provérbios, gastronomia, religião, história e geografia, música tradicional portuguesa, e pensamento lógico-matemático. Este foi auxiliado por um dado de cores e em que cada cor correspondia a uma temática. Cada participante jogava o dado e respondia a uma questão.

Normalmente, todo o grupo ajudava nas respostas, quando algum dos seus colegas apresentava dificuldade. Todos eram encaminhados a identificar as cores que saíam no dado.

Sem dúvida, que os temas que mais gostaram foram as adivinhas, os provérbios e a música. As adivinhas, apesar de nem sempre conseguirem chegar à resposta, achavam-nas

⁶ Jogo *in* Lamas (Id.)

engraçadas e propiciava boas gargalhadas. Este jogo favoreceu a partilha de conhecimentos e de certo modo valorizou a sabedoria popular.

Jogo “Cinco Sentidos”

Esta dinâmica consistiu no desenvolvimento da capacidade sensorial dos idosos. Foi realizado um jogo interativo em que o idoso estando vendado tinha de se guiar pelos seus sentidos para adivinhar o que lhe era destinado.

Esta atividade estava, inicialmente, programada para realizar-se com todo o grupo. No entanto, sendo uma dinâmica que precisava de muita atenção e concentração e visto que a sala de convívio pelas diversas movimentações que tinha, não se demonstrava propícia para a sua concretização, foi realizada na sala de atividades com um grupo mais reduzido. Apesar de não abranger todo o público, considere-se que foi muito producente para os participantes, pois foi possível captar a atenção de todos e envolve-los mais facilmente.

Como existiam algumas dúvidas quanto aos cinco sentidos, a Estagiária deu alguns exemplos para favorecer a compreensão. Referiu-se os nomes científicos (paladar, olfato, tato, visão e audição) para os intervenientes terem conhecimento, mas para facilitar traduziu-se estes termos para sabor, cheiro, apalpar, ver e ouvir, respetivamente.

Para o treino da audição solicitou-se ao grupo que fizesse silêncio durante 30 segundos e ouvisse os sons do Centro. Esta dinâmica foi importante para que o grupo reconhece-se o seu espaço não só através da visão, mas também através da audição, identificando os sons característicos do Centro. A visão foi testada através do reconhecimento de imagens religiosas e de monumentos. Os participantes observaram as imagens transmitidas no computador e iam comentando. O teste ao paladar foi muito bem recebido. Nesta fase, pretendia-se não só reconhecer os alimentos mas distinguir, os doces dos salgados ou dos amargos. Quanto ao tato, não apresentou grande dificuldade, visto que o principal intuito era identificar texturas, a dureza dos objetos, a densidade. Para o olfato foram utilizadas plantas e frutos.

No final da atividade, questionou-se aos idosos, em qual dos cinco sentidos tinham encontrado mais dificuldade: todos referiram que não ter visão era o muito difícil.

Jogo do Bingo e “Bingo de Sons”

Visto que o jogo do Bingo Tradicional era bastante apreciado pelos idosos (e durante o tempo de intervenção foi jogado várias vezes com o grupo), a Estagiária inovou e adotou as mesmas regras mas substituiu os vulgares números por imagens às quais estavam associados

sons. O grupo ouvia o som (de animais, instrumentos musicais, sons da natureza, músicas, entre outros) e correspondia à imagem.

Esta dinâmica foi bem aceita pelo grupo, uma das idosas referiu que este jogo até se tornava mais engraçado que o bingo tradicional, devido aos sons e imagens.

Tal como o Bingo de Sons, o Bingo Tradicional também é um meio para a interação grupal, se o primeiro possibilitou a estimulação sensorial e neste caso permitiu coordenar a atenção com os dois sentidos audição e visão; o segundo, favoreceu a estimulação cognitiva no reconhecimento dos números.

Sendo um grupo maioritariamente iletrado, o Bingo de Sons tornou-se mais acessível. Com o Bingo Tradicional os idosos faziam um esforço para conseguirem identificar os números. Como durante a sua vida foram lidando com dinheiro, com os preços da mercearia, conheciam os números, apesar de não saberem ler.

Jogo “Só quatro”

A cada idoso foram entregues quatro cartas com imagens diferentes. Em cada jogada foram dispostas na mesa mais quatro cartas. O objetivo do jogo era ter as quatro cartas iguais. Assim, cada jogador tinha que observar as cartas que possuía e ver que jogada desejava fazer. De cada vez que fossem colocadas as cartas na mesa tinha de ter atenção se alguma era do seu interesse para fazer a jogada “Só quatro”.

Esta dinâmica permitiu treinar a atenção e concentração. Foi um jogo que o grupo gostou, e por isso foi realizado várias vezes. Para além de favorecer a interação social, também se constatou que os idosos apoiavam-se uns aos outros, comentando as jogadas, chamando a atenção dos colegas para as cartas quando estes estavam distraídos.

Jogo “Descreve-me”

A cada idoso foi entregue uma imagem. O participante devia observá-la e tentar descrevê-la ao colega que estava à sua frente; tinha que apontar certas características para que o seu colega adivinhasse, sem contudo dizer o nome do objeto/alimento/profissão que via na imagem.

Foi interessante observar o pensamento de cada um, pois tentavam encontrar características das imagens: por exemplo, uma das idosas para descrever a imagem dos papagaios referiu: “são pássaros, muito bonitos e com muitas cores, e gostam muito de falar”; ou um dos idosos, para descrever a torneira: “deita água, está na cozinha e na casa de banho”. Esta dinâmica foi importante pois promoveu o desenvolvimento cognitivo e favoreceu a

comunicação, na medida em que cada participante através da observação da imagem tinha que procurar características para explicar da melhor forma a imagem aos colegas.

Jogo da Memória

Neste jogo as cartas com imagens eram dispostas na mesa voltadas para baixo. Cada idoso, pela sua vez, tinha que virar as imagens e por tentativa- erro teria de as agrupar duas a duas. Aqui era imprescindível a memorização da localização das cartas, para prosseguir no jogo.

Esta dinâmica foi mais complexa, apesar de alguns dos idosos memorizarem, outros sentiam uma grande dificuldade e esqueciam-se facilmente das cartas. A entreajuda foi constatada, quando os colegas que denotavam mais atenção, ajudavam os que tinha mais dificuldade.

Jogo do “Monopólio”

A utilização deste jogo não foi puramente pelo lazer, mas sim para ajudar os idosos a ultrapassar certas dificuldades que ainda hoje têm com a entrada da nova moeda: o euro.

Para iniciar, foi feita pela estagiária uma breve apresentação do jogo. Depois, pediu-se que verificassem as notas e moedas que cada um possuía; reconhecessem o dinheiro e fizessem a conversão de euros para escudos. Este último pedido foi o mais difícil: a conversão dos valores mais altos como 500 euros ou 100 euros foi algo complicada, os restantes valores 50 euros, 20 euros, 10 euros, 5 euros, 1 euro não apresentaram tanta dificuldade.

Este jogo tem também como objetivo desenvolver o pensamento lógico – matemático do participante. Vejamos que o idoso tinha que calcular o valor a pagar por cada terreno, dar o troco e contar as casas após o lançamento do dado.

O grupo achava engraçado ao facto de terem as casas, as escrituras dos terrenos, e até a terem que pagar uma quantia quando ocupavam a casa de outro jogador. Foi por isso bem aceite, e jogado mais que uma vez, a pedido do grupo.

No final, um dos idosos referiu ser um jogo bom “para saber lidar melhor com o dinheiro” e até para “pôr a cabeça a pensar”!

Jogo “Adivinha quem é”

Este jogo tinha como material um papelinho onde estava descrito um conjunto de características de cada utente do Centro; a Estagiária lia-o e os participantes tinham que acertar na pessoa em questão.

Esta atividade revelou-se fundamental para perceber se os utentes do Centro se conheciam verdadeiramente e se reconhecem as características específicas de cada um. Constatou-se que o grupo não só convive diariamente, como se conhece mutuamente.

De salientar, que numa fase final do Estágio, este jogo foi também muito importante, pois a Estagiária demonstrou que neste período conseguiu apreender as especificidades de cada um dos utentes. Apesar de se socorrer de algumas dicas por parte da Animadora, revelou que conhece e conseguiu descrever cada um destes.

Para além de ser uma dinâmica que propiciou a comunicação e relacionamento do grupo, também se tornou num bom momento de confraternização acompanhada de algumas risadas. As situações mais caricatas surgiram quando cada um reconhecia as suas características e assumia-se como sendo a pessoa descrita. Podemos, assim, concluir que este jogo para além de avaliar o hétero – conhecimento também, avaliou o auto – conhecimento.

4.1.5. Atividades (in) formativas

Objetivos específicos

- Sensibilizar e (in) formar os idosos para as questões da doença mental/ reciclagem/segurança e prevenção/ saúde/ direitos e deveres;
- Auscultar as opiniões dos idosos face a cada temática;
- Promover um espaço de discussão, reflexão e partilha;

As atividades (in) formativas debateram temas pertinentes para a Educação dos idosos, abordamos temas desde o ambiente, a saúde, a segurança e os direitos e deveres. Seguidamente, apresentamos uma reflexão sobre os resultados obtidos em cada palestra.

Ação de (In) formação: Dia Mundial da Saúde Mental

Decorrendo no dia 10 de Outubro de 2012, o Dia Mundial da Saúde Mental, procedeu-se à realização de uma ação de sensibilização, acompanhada de uma posterior atividade prática. Deste modo, e seguindo o método de levantamento de ideias prévias, perguntou-se o que seria ter “saúde mental”. Várias respostas surgiram: “estar bem da cabeça”; “ não estar

doente”; “pensar no que se diz”, entre outras. Neste seguimento, explicou-se o que era ter saúde mental.

Alertou-se para o facto das pessoas com doenças mentais terem direitos, e aqui chamou-se a atenção para o caso de alguns dos idosos do Centro que têm perturbações do foro mental. Demonstrou-se que esses seus colegas não têm consciência nem culpa da forma como agem, pois é uma das consequências da doença mental - os distúrbios ao nível comportamental, emocional e cognitivo. Esta questão levantou alguns comentários e o grupo mencionou que percebia que os seus colegas têm uma doença, mas que lhes era difícil tolerar alguns dos seus comportamentos, pois perturbava-os. A questão do “colocar-se no lugar do outro” também foi ressaltada: “e se fossem vocês no lugar dos vossos colegas e se sentissem rejeitados, abandonados, sem carinho e cuidados?”. Esta pergunta foi o mote para a reflexão, muitos referiram que não queriam ser tratados assim, porém permaneceu em alguns a dificuldade em aceitar certos comportamentos dos seus colegas com problemas de saúde.

Para concluir esta ação de sensibilização recorreu-se a uma atividade em que o grupo colocava em prática os conhecimentos que tinha adquirido.

Previamente, foram recolhidas um conjunto de imagens que apresentavam boas e más ações. Numa cartolina foi escrito “como devemos agir?” noutra “como não devemos agir?”. Foi nesta segunda fase de sensibilização que se convidou os idosos a interpretar-nas e a agrupa-las consoante as questões supramencionadas. Nesta atividade obteve-se boas reflexões acompanhadas de comentários divertidos quanto a algumas imagens, uma delas foi o beijo entre dois idosos, que, sem dúvida, suscitou mais gracejos.

Em suma, esta ação funcionou como uma forma de sensibilizar e favorecer a compreensão dos idosos face à saúde/ doença mental, permitiu alertar para boas práticas e para valores como o respeito, possibilitou refletir sobre a realidade do Centro, no que concerne à igualdade de tratamento (cuidados, afetos, atenção) a todos os utentes, independentemente das suas limitações.

Ação de (In) formação “Ponto verde”

A ação de formação, intitulada “Ponto Verde” realizou-se no dia 21 de Março de 2013, como forma de celebrar o dia Mundial da Árvore e a entrada na Primavera. A relevância da reciclagem para a proteção ambiental e um certo desconhecimento dos idosos face a esta temática levaram à realização desta formação. Esta foi dinamizada pela responsável pela Secção de Ambiente e pela BRAVAL da Câmara Municipal de Braga.

A sessão iniciou-se com a exposição de alguns conceitos relativos ao tema “Resíduos Sólidos Urbanos”, abordou-se a lei dos três R’s, a reutilização do óleo alimentar, a evolução dos ecopontos, entre outros assuntos. Apesar do tema ser de maior relevância, o facto é que a utilização de termos técnicos pela Formadora e por vezes de uma linguagem mais complexa dificultou o entendimento dos idosos.

De uma forma geral, pode concluir-se que ainda existe uma pequena desadequação deste tipo de formações para o público idoso. Existe, claramente, a necessidade de se conhecer melhor este público para que se possam fazer as devidas adaptações às suas características.

Contudo, importa salientar, que houve um certo esforço da Formadora em utilizar exemplos da vida quotidiana dos idosos: abordando o assunto da reutilização das sapatilhas dos netos por outras crianças; colocando a questão sobre o destino do óleo alimentar nas nossas casas, à qual uma idosa afirmou “que o óleo ia pela banca abaixo” e logo a Dra. A alertou para o facto deste ato ser prejudicial por entupir os canos da cozinha; avisou que estes óleos deviam ser recolhidos para depois serem transformados em biocombustível. Por isso, questionou quem poderia utilizar este produto, outra idosa respondeu que podia ser utilizado em carros.

Após a exposição oral, dois dos idosos, foram convidados a participar no “Jogo dos Ecopontos” fazendo a separação do lixo e a coloca-lo corretamente em cada ecoponto. A Dra. A entregou ao grupo panfletos informativos e sensibilizadores sobre os cuidados ambientais e incitou os idosos a mostrarem às famílias, aos seus netos ou filhos. Esta iniciativa foi relevante, pois os idosos podem ser importantes em “passar a palavra” sobre estas questões.

Posto isto, passamos para a fase prática da atividade: a realização de pasta de papel. Esta tarefa foi acolhida com mais entusiasmo. Os idosos foram incentivados a experimentar e a fazer uma folha de papel reciclado.

Em jeito de conclusão, pode referir-se que esta atividade foi um meio de sensibilização para as questões ambientais. Apesar da parte teórica ter sido algo complexa e morosa para o grupo, a verdade é que o jogo dos ecopontos e a reciclagem de folhas de papel recompensou. Aprenderam algo novo e interessante, como um dos idosos proferiu “até já aprendi a fazer folhas de papel”.

Saliente-se que é importante alertar toda a população para a defesa ambiental, não só os mais novos, mas também os mais velhos!

Ação de (In) Formação: “Mais Saúde”

Em comemoração do Dia Mundial da Saúde, realizou-se a ação de formação “ Mais Saúde” e convidou-se a Sra. Enfermeira do Centro a dirigir a palestra. A Estagiária e Animadora também participaram.

Iniciamos a apresentação com uma questão: “o que é ter saúde?”; e todos convergiram na mesma resposta: ausência de doença. No entanto, foi explicado que ter saúde não significa apenas não estar doente, mas estar bem a nível físico, psicológico e social.

Os temas, a importância da atividade física; a alimentação e a água; a saúde oral; a higiene sanitária; foram dinamizados pela Sr. Enfermeira com auxílio da Animadora que ia dando exemplos do quotidiano dos idosos, como foi o caso da atividade física, onde referiu a importância da ginástica e caminhadas que fazem diariamente e do tratamento da horta no Mosteiro. A “importância do sono” foi orientado pela estagiária e o tema do bem-estar psicológico e social apresentado pela estagiária e animadora por estarem mais envolvidas nesta temática.

Esta atividade foi importante para informar os idosos dos cuidados a ter com a sua saúde, constatou-se o interesse e atenção do grupo, pois iam comentando ou corroborando a informação transmitida.

Os assuntos que mais suscitaram os comentários do grupo foram os alimentos adequados para cada doença e as questões relativas à higiene: uma idosa comentou que utilizava apenas lenços de pano, mas a Enfermeira aconselhou-a a usar lenços de papel para evitar possíveis contaminações; outra idosa referiu que não tinha dentes, mas mesmo assim foi-lhe indicado que é imprescindível ter uma boa higiene oral, lavando as gengivas, o céu da boca.

No tema “bem-estar psicológico e social” que também iniciamos com o método do levantamento de ideias prévias, questionamos que benefícios as atividades traziam para o seu dia-a-dia. Foram expostas algumas das atividades concretizadas no Centro como forma de expressar e salientar o benefício que estas têm para a saúde dos idosos, referindo os jogos, dança, trabalhos manuais, visitas culturais, ações religiosas e cânticos. A parte que fazia referência às cantigas foi dinamizada de forma diferente, e para descontrair e animar os idosos convidamos o grupo a cantar a música “A hora de ser feliz” (música que tinham cantado em outra atividade).

Para finalizar e como forma de verificar se o grupo apreendeu a informação, foi realizado um jogo interativo, com imagens, as quais representavam comportamentos corretos

e incorretos quanto aos hábitos de saúde. O grupo aderiu e ia comentando o comportamento das pessoas.

Esta atividade foi importante pois a informação sobre saúde é imprescindível nesta idade, os cuidados têm que ser redobrados e os idosos têm que ser alertados para este facto.

Ação de (In) formação “Estatuto do Idoso”

No dia 9 de Maio de 2013, foi dinamizada pela Estagiária com o apoio da Animadora, a formação “Estatuto do Idoso”. Iniciou-se a sessão com o método do levantamento de ideias prévias, questionando ao grupo o que eram direitos e deveres. Constatou-se uma pequena confusão entre os dois termos. Numa linguagem simples e clara explicou-se que *direitos* significam aquilo que é justo nós recebermos e *deveres* significam as nossas obrigações.

Neste seguimento, foi solicitado exemplos de direitos: duas idosas disseram que um dos direitos que tinham no Centro era à alimentação e uma outra referiu que tinha direito ao carinho e cuidados.

Posto isto, avançamos para a apresentação de um *powerpoint* com imagens elucidativas dos direitos e deveres do idoso. Utilizamos imagens para facilitar a interpretação dos idosos. De uma forma geral abordamos a questão da saúde, dos cuidados, da animação e Educação, do respeito, do convívio, da liberdade. Nestas questões foi sempre valorizado o trabalho das funcionárias, das voluntárias, da Enfermeira, da Animadora, da Estagiária e de todos os colaboradores do Centro na promoção do bem comum.

Os idosos participaram, ouviram atentamente e comentaram as ideias transmitidas. Algumas funcionárias assistiram à apresentação e alertaram o grupo que era seu dever alterar certos comportamentos mais impróprios.

Para terminar a apresentação, focamo-nos na frase “Dar é receber”, para fazer entender que não temos apenas direitos, que não podemos apenas receber, mas também cumprir os nossos deveres, dar um pouco de nós.

Foi mostrado aos idosos o *poster* que ia ser afixado no Centro com o Estatuto do Idoso.

Podemos concluir, que foi uma sessão produtiva. Um idoso, fazendo alusão ao dever de respeitar os colegas e ao seu direito de liberdade de opinião, comentou uma atitude de uma colega que não tinha apreciado. Naquele momento, os dois idosos tentaram entender-se e a colega em questão refletiu e desculpou-se.

Note-se que é sempre importante, lembrar os idosos que continuam a ter os seus direitos mesmo alguns estando institucionalizados. Porque todos nós temos direitos e deveres, isso é inato ao ser humano!

Ação de (In) Formação “ Prevenção de Burlas”

No dia 13 de Junho de 2013, realizou-se a ação de (in) formação com um o Senhor Agente da GNR. Este começou por apresentar um vídeo com uma notícia verídica de um caso de burla a uma idosa. Posteriormente, nomeou alguns dos cuidados a ter em casa, na rua e ao telefone.

O Senhor Agente teve o cuidado de explicitar com bastante clareza e com uma linguagem simples e direta as informações, o que possibilitou captar durante toda a sessão a atenção do grupo. Sendo que recorreu, frequentemente, a exemplos do quotidiano, favoreceu uma melhor captação da informação por parte do grupo, pois os idosos correlacionavam esses exemplos a casos da sua vida.

Esta sessão foi fundamental para aprofundar e consolidar os conhecimentos prévios que os idosos já possuíam face a este assunto. Nunca é demais alertar para os novos crimes de que os idosos são alvo; sendo um grupo mais vulnerável às situações de burla, os idosos precisam de ser constantemente avisados dos cuidados a ter com pessoas estranhas, com objetos de valor, com a segurança em casa e na rua.

Ao longo da sessão, o grupo ia corroborando as palavras do Senhor Agente, e mostrava interesse em participar, em fazer comentários e em contar as suas histórias.

Para finalizar a palestra, foi apresentado um vídeo mudo que retratava situações de fraude a uma idosa e alertava para burlões que se “fantasiam” de representantes da Segurança Social; ou burlões que surgem para trocar dinheiro porque este perdeu validade; burlões que roubam ouro; e a segunda parte deste vídeo destinou-se à segurança rodoviária, informando os idosos das regras de conduta para quem anda na rua.

Ainda como forma de elucidar o grupo sobre a nova nota de 5 euros, foram apresentadas as diferenças e informados que ambas continuam válidas e que ninguém aparece em casa para trocar as notas antigas pelas recentes.

Como método de avaliação, foram apresentadas (pela estagiária) quatro situações-problema que referiam acontecimentos do dia-a-dia e foi solicitado ao grupo que respondesse como deviam agir.

Tendo em conta as informações que receberam, o grupo correspondeu às expectativas, e respondeu que agiria da forma acertada: não dar informações a estranhos, não confiar em qualquer pessoa que diz pertencer a alguma entidade pública.

Foi uma sessão em que os idosos acolheram as informações e foram muito participativos. Saliente-se que a prevenção é o passo para a proteção e segurança deste público mais vulnerável.

4.1.6. Atividades para os utentes dependentes

Num primeiro momento, a Estagiária apenas acompanhou e observou os denominados “Ateliês Individuais” em que a Animadora intervinha com os idosos mais dependentes. Posteriormente, a Animadora definiu um grupo de dependentes com os quais a Estagiária trabalhou a nível individual e durante vários dias. Não foi possível intervir com todos, especificamente, porque alguns já estavam a ser acompanhados pela Animadora e uma Terapeuta da Fala que fazia voluntariado no Centro.

Assim, para trabalhar com este grupo, preparou-se um conjunto de dinâmicas específicas e que foram rigorosamente planeadas para este público mais dependente.

De acordo com as suas necessidades desenvolveram-se atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora. Referimo-nos⁷ a exercícios de memória; exercícios de estimulação temporal e espacial; exercícios de imitação; jogo Bingo de Sons (já explicado); exercícios com cores; exercícios com questões sobre a vida diária; conversas e caminhadas.

Para uma das utentes com doença de Alzheimer foram realizados os exercícios de compreensão de ordens e identificação de objetos e cores. Como é uma doença já avançada esta idosa sente grandes dificuldades, pelo que apenas compreendia ordens como dar um beijo; dar um abraço; bater palmas e não entendia indicações como levantar o braço direito, tocar na perna esquerda, dizer chau, rodar a cabeça.

No segundo exercício, a idosa não conseguiu identificar qualquer tipo de objeto ou cor, apesar dos objetos expostos serem de fácil reconhecimento (tesoura, caneta, chaves, lenços, óculos e flor). Assim sendo, a Estagiária foi indicando os objetos e cores, dizendo à utente para repetir os nomes. Também foi pedido que contasse até 10 e a idosa conseguiu corresponder.

Apesar das grandes dificuldades cognitivas que a idosa apresenta, a verdade é que a estimulação permite despertar algumas das capacidades que a ainda possui e “acordar” a atividade cerebral.

Os restantes idosos e uma utente de 53 anos realizaram os seguintes exercícios:

⁷Estes exercícios basearam-se nas seguintes referências bibliográficas: Nunes, B., & Pais, J. (2006).; e Nunes, B., & Pais, J. (2007).

- Indicar cinco nomes de flores, pessoas, animais e frutas;
- Responder a questões de estimulação temporal e espacial – referir as estações do ano; os meses; os dias da semana; onde se localiza o Santuário do Sameiro; em que dia se realiza o dia de Nossa Senhora de Fátima, entre outras;
- Memorizar e repetir palavras/números (ex: casa – roupa- lápis/ 5-3-1);
- Referir os Antónimos: (ex: triste, pequeno, gordo, bonito, longe, muito, aberto, entre outros);
- Agrupar por temas: (Ex: cão - gato - peru: são animais / bolo- chocolate- açúcar: são doces;
- Leitura de uma pequena história e perguntas sobre a mesma;
- Apresentação de imagens para memorizar: Neste exercício mostrou-se algumas imagens da vida quotidiana em que os idosos/utente tinham que observar e memorizar. Posteriormente, as imagens eram escondidas e feitas algumas questões sobre estas: quantas pessoas, o que tinham vestido, o que estavam a fazer, que cores utilizavam, entre outras.
- Identificação de cores e mencionar algum objeto/fruta/ flor com a respetiva cor;

A intervenção com os idosos dependentes foi algo difícil, porque infelizmente, existe pouca informação sobre atividades de estimulação para este público. Apesar de tudo, concluo que uma estimulação diária (até uma simples conversa) poderá retardar alguns dos efeitos negativos das doenças na velhice.

Em suma, é fundamental realizar este tipo de estimulação cognitiva porque, por vezes, podemos surpreender-nos e verificar que os idosos dependentes ainda têm algo a dar e não podem ser esquecidos!

Atividade final: “Recordando”

Para terminar todas as fotos tiradas ao longo da intervenção foram compiladas num vídeo que foi apresentado aos idosos. Esta apresentação permitiu recordarem os momentos vividos com a Estagiária e relembrar todos os trabalhos e atividades realizadas.

Foi também deixada uma mensagem ao grupo, pela sua importância na vida profissional da Estagiária. A visualização das imagens e os comentários foram algo comoventes. O mais gratificante foi ver o sorriso e a saudade que cada rosto expressava. No final, o grupo em forma de agradecimento entregou uma flor com vários versos dos quais se destacará um:

Este tempo que esteve aqui connosco,
Para nós foi uma alegria,
Gostamos do que você nos ensinou,
Vamos lembrá-la de noite e de dia!

4.2. Participação em Atividades desenvolvidas pelo Centro

Durante o Estágio, sempre que solicitado a Estagiária participou nas atividades do Centro: na ginástica, no qual apoiava os idosos mais debilitados a fazer os exercícios; nas atividades semanais no Mosteiro de Tibães; nas interações que tinham com outras Instituições; na Festa do Magusto; na preparação da Festa de Natal; na “Sardinhada de S. João”. Sempre que possível a Estagiária contribuiu para o bem-estar dos idosos, acompanhando-os nas diversas atividades.

4.3. Justificação das atividades não realizadas

Como todos os projetos sofrem alterações ao longo da sua execução, algumas atividades planeadas não foram concretizadas. A atividade de recolha de donativos para o Centro “Dar é receber” no Natal, foi aceite aquando da planificação, mas no momento foi recusada pela Direção porque já existiam outras campanhas semelhantes na Paróquia.

Uma outra atividade solicitada pela Instituição foi o Blogue, mas que não foi realizada porque a Animadora preferiu criar uma página no *Facebook*.

A atividade “O meu nome é...” foi dispensada, porque durante o Estágio surgiu uma Professora Voluntária e que assegurou a alfabetização de alguns dos idosos.

Nas ações de informação estava também previsto uma sessão com um Bombeiro sobre a prevenção de acidentes domésticos, no entanto, a Estagiária, contactou várias vezes a Sede dos Bombeiros Voluntários de Braga, mas nunca lhe foi permitido falar com o responsável das Formações.

Infelizmente, estas atividades não foram executadas, apesar dos esforços. Porém, todo o trabalho de intervenção e os resultados positivos conseguidos acabaram por compensar esta questão.

4.4. A avaliação do processo de intervenção

Para a conceção, gestão, avaliação e implementação deste projeto de intervenção, foram utilizados um conjunto de métodos de investigação, como foi salientado no Capítulo III. Convém referir que a utilização destes métodos permitiu conferir um grau de fiabilidade,

coerência e validade na recolha e tratamento dos dados e informações obtidos. Fundamentalmente, recorreremos à metodologia qualitativa, mas para o tratamento de dados numéricos utilizaremos também a metodologia quantitativa.

Importa salientar que o desenvolvimento deste projeto foi acompanhado por um processo avaliativo. Um projeto é exequível se for acompanhado de uma avaliação sistemática.

Segundo a literatura da especialidade, a avaliação é definida como um meio “[...] para determinar se um programa [...] resulta em conformidade com os objetivos planeados.” (Erasmie & Lima, 1989:105). A avaliação permite controlar uma atividade e implicar uma transformação. (Id.). É através desta que recolhemos informações que nos permitem tomar decisões rumo à mudança da realidade.

Assim, para este projeto, num primeiro momento, procedeu-se à avaliação de necessidades ou do contexto, ou seja, à designada “avaliação diagnóstica” (Serrano, 2008:94). No diagnóstico,

o que é realmente necessário é que a análise da necessidade se faça em extensão e em profundidade, ou seja, não basta que a necessidade seja sentida, deve constatar-se com base em dados concretos até onde é real ou imaginária. Devemos questionar-nos sobre o que é preciso, quem o necessita, porquê e até onde. (Id.:31-32).

Assim, procedeu-se ao estudo da realidade envolvente, como já foi referido num capítulo anterior, onde foi possível auferir informações indispensáveis à intervenção. As necessidades e interesses encontrados tornaram-se nas metas deste projeto, permitindo a formulação dos objetivos e atividades. A avaliação diagnóstica foi o nosso ponto de partida que impulsionou a elaboração deste projeto. Através desta conseguimos fundamentar a temática do estágio em questão, conhecemos a realidade institucional e o nosso público – alvo, definimos a metodologia a utilizar, conseguimos formular os objetivos, o plano de atividades, a calendarização e elencamos os recursos humanos e materiais.

Num segundo momento, importa referir que foi realizada uma avaliação contínua, ou seja, uma “avaliação do processo” pois a “avaliação não deve ser algo pontual, mas sim um *processo* para obter a informação necessária, ordenada, relevante, fiável, válida, e atempada, a fim de se emitir um juízo de valor sobre a qualidade do processo e o produto educativo, desde o seu início até ao fim.” (Id.:95).

Por cada atividade foi, inicialmente, disponibilizado aos idosos um questionário (com um sistema de caras para facilitar a sua interpretação), de forma a conseguir apurar o seu nível de satisfação. No entanto, como foi realizado uma panóplia de atividades, este processo

tornou-se, de certo modo, repetitivo e cansativo para o grupo. Assim, para facilitar esta avaliação contínua, simplificamos o processo com uma conversa mais informal. No final, em grupo, os idosos eram questionados se tinham gostado da atividade. Estas apreciações eram colocadas no relatório que a Estagiária, semanalmente, redigia e entregava na Instituição. A própria Instituição cedia um documento e exigia a realização de uma avaliação de cada atividade produzida.

Como salientamos, para cada atividade realizada era elaborado um relatório de avaliação dos resultados, em que constava uma descrição dos acontecimentos e resultados, acompanhada de uma análise crítica da Estagiária. Através desta avaliação, foi possível aferir de forma mais profunda quais eram as dificuldades e necessidades mais prementes dos idosos, o que possibilitou fazer alguns ajustamentos e adaptações na fórmula interventiva.

De forma a obter um outro *feedback* sobre a realização do projeto foram convocadas a Animadora e Diretora Técnica a fazerem uma apreciação crítica sobre a decorrência do projeto, em dois momentos distintos um em Março (avaliação contínua) e outro em Junho (avaliação final), através de um questionário. Obviamente, que as conversas informais estiveram sempre presentes, ambas, davam conselhos e comentavam os relatórios que eram entregues.

No questionário de avaliação contínua, foram colocadas três questões. Na primeira pretendia-se apurar qual era apreciação quanto à forma como as atividades eram desenvolvidas e dinamizadas: a Animadora referiu que as atividades foram “devidamente planeadas, desenvolvidas e dinamizadas em conformidade com o público-alvo, e desenvolvidas de forma criativa”. Corroborando estas palavras a Diretora Técnica referiu que o projeto tinha “em atenção os gostos, os interesses e as potencialidades” e que as atividades eram desenvolvidas para o “alcance da satisfação dos idosos”.

A segunda questão, perguntava se as atividades, até à data, tinham sido importantes para o enriquecimento pessoal e social dos idosos. Destacamos a observação da Diretora, “sem dúvida que sim, as atividades estruturadas abarcam não só a parte lúdica como o desenvolvimento cognitivo/pedagógico dos idosos”. Acrescentou ainda, que a Estagiária deveria intervir mais junto dos idosos dependentes, e seguindo este conselho, foi o que se sucedeu.

A última questão desejava recolher alguns comentários e sugestões relevantes para prossecução do projeto. Ressalvando o comentário da Animadora: “Considero o projeto “Regenerando Vidas” promotor do envelhecimento ativo, ou seja, tem como finalidade promover a qualidade de vida e bem-estar deste grupo”.

Este questionário permitiu verificar que o processo de intervenção estava a seguir um rumo certo e coincidente com o que era esperado.

Num último momento, foi realizada uma avaliação final, esta “[...] implica a elaboração de uma síntese que se atinge com a conjugação de todos os elementos proporcionados pela avaliação inicial e processual para chegar a uma formulação global na qual se ponha em relevo se os objectivos do projeto foram alcançados, ou não, e em que medida” (Id.:96). Esta fase foi a compilação de todos os resultados obtidos no decorrer da intervenção, onde foi possível perceber se os objectivos foram efetivamente alcançados. Para complementar esta informação, foi realizado um questionário final aos idosos, à Animadora e Diretora Técnica de forma a perceber se os objetivos foram realmente conseguidos.

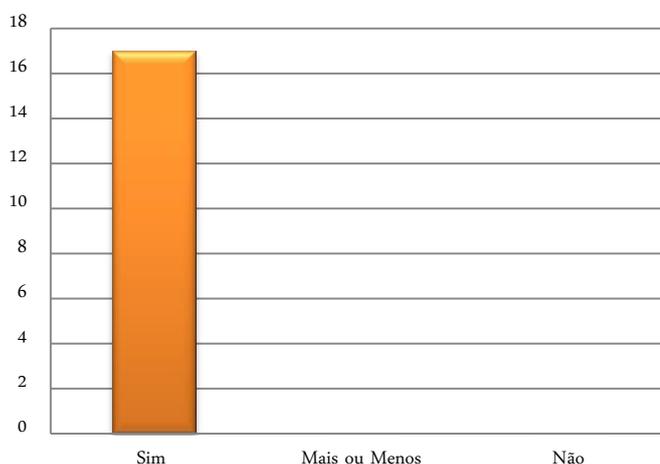
O questionário dirigido às duas profissionais da Instituição foi composto por quatro questões. A primeira solicitava uma avaliação geral ao projeto, à qual as duas respostas convergiram, referindo que tinha sido um projeto coerente com as necessidades do grupo e que cumpriu com os objetivos delineados. A questão seguinte, pretendia perceber qual foi importância desta intervenção para os idosos. Transcreva-se a resposta da Diretora: “os idosos sentiram-se úteis e dinâmicos, desmistificando a ideia de que não conseguem executar trabalhos práticos face às limitações de que muitos padecem. Quando executaram os trabalhos e os quiseram mostrar, notou-se orgulho em si próprios.”

Posteriormente, questionou-se se consideravam que este projeto tinha trazido contributos para o envelhecimento ativo dos idosos: a Animadora afirmou que sim, devido à forma com as atividades foram implementadas, pelo seu dinamismo e criatividade. A Diretora destacou que “ a Estagiária conseguiu com que os idosos se distraíssem ao nível lúdico e promoveu o desenvolvimento da cognição e retardamento dos défices cognitivos. Note-se que algo bastante importante e que foi notório nas atividades da Susana, foi o comentário positivo nas atividades de estimulação da atenção e memória «...isto faz-nos bem, faz-nos pensar e ter atenção ao que estamos a escutar e ver...faz-nos bem à cabeça...»”.

Para finalizar este questionário recolhemos a apreciação face ao desempenho/postura da Estagiária durante a sua intervenção. Neste sentido, expomos a declaração da Animadora: “A Estagiária revelou-se ao longo do seu período de Estágio, interessada, responsável, dinâmica, comunicativa, afetiva e acima de tudo competente. Desempenhou o seu Estágio com sabedoria e dedicação.” A resposta da Diretora permite-nos acrescentar “ Manteve sempre uma postura calma ao longo do Estágio e próxima dos idosos. Foi notória a autonomia e independência ao longo do seu percurso.”

Quanto ao questionário de avaliação final, destinado aos idosos, iremos analisar detalhadamente a seguir. Importa destacar, que tal como no diagnóstico, este questionário foi dirigido a uma amostra da população (17 idosos). Pela suas dificuldades e até pelos níveis de iliteracia, este questionário foi administrado de forma indireta, o que de certo modo, foi vantajoso porque permitiu ver a expressividade e sentimentalismo que marcaram as palavras dos idosos. Note-se que algumas das idosas, sabendo, que o Estágio estava a terminar, denunciaram tristeza e algumas lágrimas, o que nos permite fazer uma primeira análise: o projeto surtiu efeito, a interação que se estabeleceu foi positiva e as dinâmicas cativaram os idosos. Caso contrário, este comportamento das idosas não se teria verificado.

Gráfico 9: Gostou de participar nas atividades desenvolvidas?



Nesta fase, importava apreender qual era a opinião do grupo face a toda a intervenção. Assim, destacamos que a totalidade da amostra referiu que gostou de participar nas atividades (Gráfico 9).

Os trabalhos manuais como o relógio, o calendário, as cestas da Páscoa; os jogos como o Monopólio (e que os idosos apelidavam de “jogo das notas”), o jogo “Só quatro”, o Bingo e o Bingo de Sons, as adivinhas e provérbios; a atividade do dia 13 de Maio; a visita ao Museu; a Palestra do Agente da GNR foram as atividades mais elegidas pelos idosos. Uma das idosas referiu ainda, que gostou também da forma como a Estagiária dinamizou a ginástica. Aquando das férias das Animadora, a Estagiária realizou durante uma semana, a atividade diária de exercício físico.

Como podemos verificar no Gráfico 10, todos os idosos inquiridos afirmaram que as atividades desenvolvidas foram importantes para o enriquecimento do seu quotidiano e preenchimento do seu tempo livre. Esta resposta afirmativa, confirma a pertinência do nosso projeto, como um meio de satisfação pessoal e de relevância na ocupação e valorização do tempo de ócio do grupo. De relevar, que os próprios participantes deste projeto reconheceram, voluntariamente e por experiência própria, os benefícios das atividades implementadas. Como já foi salientado, o tempo de ócio, ou melhor viver a ociosidade, é uma exigência ao ser humano; devemos realizar tarefas que dão prazer e que promovem o nosso bem – estar.

Confirme-se estes factos nas palavras dos idosos, quando enumeram as razões pelas quais estas atividades eram importantes para o seu enriquecimento: “Para passar o tempo da melhor forma e entreter”; “Tínhamos sempre com quem falar”; “Para não estarmos parados e o tempo

passar mais depressa”; “Para distrair e ficar entretida”; “Para abrir a cabeça, é bom para a nossa vida e para a solidão de uma pessoa não ser tao má”; “São importantes porque tínhamos o que fazer”; “Porque ajuda a passar o tempo e vai-se puxando pela cabeça” ; “Para a gente ficar a saber”; “Porque aprendemos coisas bonitas. É bom o convívio”; “Para aprender, para não esquecer. Ajuda-nos a pensar”.

Todas as atividades implicavam alguma aprendizagem, ou reaprendizagem ou ainda a utilização da experiência e do seu saber. Neste seguimento, questionou-se se aprenderam algo de novo, 11 responderam que *sim* e 6 *mais ou menos* (Gráfico 11). Vejamos as suas respostas, aprendemos a “ jogar e a fazer os trabalhos que não estávamos habituados”; aprendemos a fazer “trabalhos com a reciclagem, não andei na escola e por isso nunca fiz nada disto”. Os idosos cuja resposta foi *mais ou menos* justificaram-se com as seguintes declarações: “Aprendi mais ou menos, mas gostei de tudo o que fizemos”; “A mim doí-me muito a cabeça para pensar, não tinha muita paciência”; “A gente está esquecida, aprende mas também esquece”; “Algumas coisas, não sabia como lhe pegar, alguns jogos e trabalhos, mas agora já é mais fácil.”

Gráfico 10: Considera que as atividades desenvolvidas foram interessantes para enriquecer o seu dia-a-dia e o seu tempo livre?

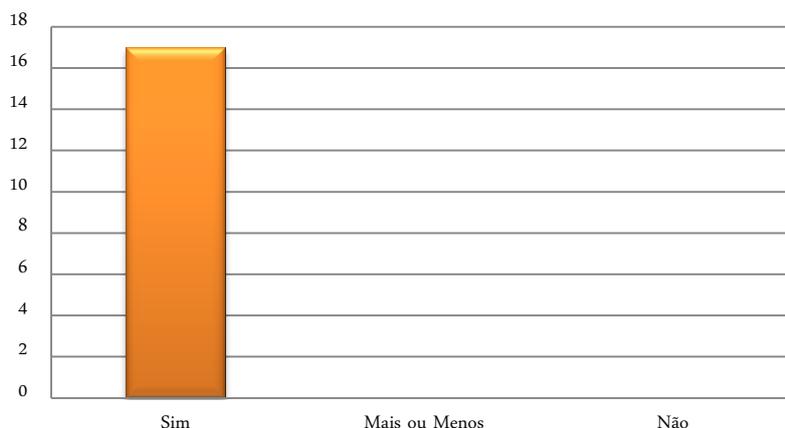
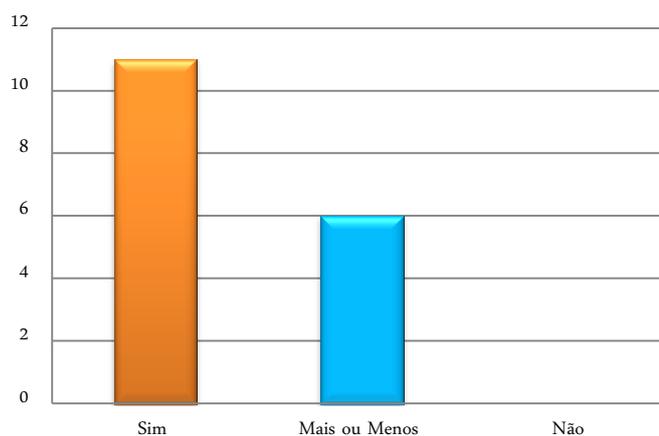


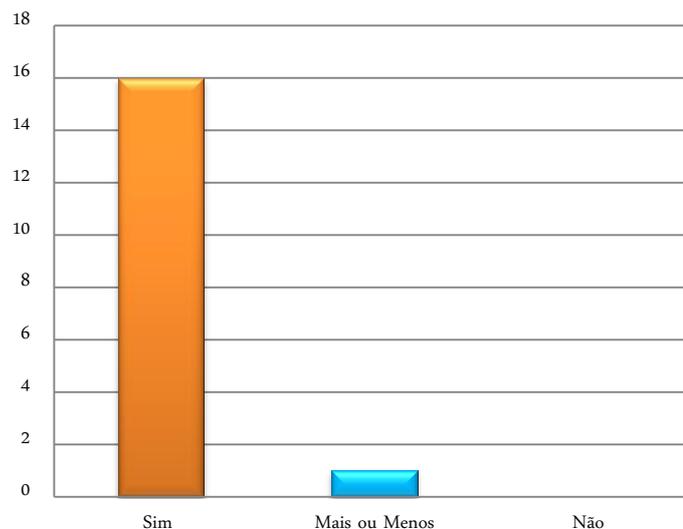
Gráfico 11: Sente que aprendeu algo de novo com as atividades desenvolvidas?



Estas últimas expressões evidenciam as fragilidades que se sucedem com o avanço da idade, é mais evidente a dificuldade em iniciar uma atividade e em compreendê-la. Mas a verdade é que ao seu ritmo, cada um ia realizando as suas tarefas e participando.

Como é fundamental a interação grupal e o bom convívio em projetos de animação, questionou-se aos idosos se estes durante a intervenção se sentiram bem, motivados e

Gráfico 12: No decorrer das atividades sentia-se bem, motivado e integrado no grupo?



integrados no grupo. Apenas um referiu sentir-se *mais ou menos* e explicou: “Não gosto dos comentários de algumas pessoas” (Gráfico 12). É certo que, ao longo das atividades existiam alguns comentários inadequados entre os colegas, até porque cada um tem a sua personalidade e os feitios são distintos, o que levava, por vezes, ao confronto de ideias e opiniões. Quando estas situações surgiam, a Estagiária mantinha a calma e apaziguava a discussão, ouvindo e aconselhando ambas as partes envolvidas. Outra das idosas, que apesar de responder *sim*, acrescentou também “mas às vezes não gosto do que certas pessoas dizem”.

Quanto à continuidade do projeto, todos os idosos referiram que *sim*. Infelizmente, tal não foi possível, mas o tempo de intervenção foi valioso e positivo. O que é importante é destacar que todos sem exceção gostaram da forma como foram tratados, das dinâmicas que realizaram e da atenção e apoio que receberam.

Por fim, com o intuito de recolher o parecer do grupo quanto à intervenção da Estagiária, foram efetuadas três questões. Quanto ao desempenho, 15 consideram *muito bom* e 2 *bom*. Quanto à forma como implementou as atividades, a resposta foi unânime, todos responderam que gostaram da sua forma de atuação.

Para concluir, todo este período de intervenção, solicitamos que descrevessem em uma palavra a Estagiária e o tempo que passaram com ela. Quanto à Estagiária, os elogios foram inúmeros e ouvi-los foi deveras gratificante. Destacamos aqui alguns: “Foi muito boa pessoa, uma boa amizade”; “É como se fosse uma pessoa da família, é amorosa”; “Foi muito meiga para a gente”; “Foi uma ajudante para mim, porque nos ensinou muitas coisas”; “Foi uma pessoa educada”; “Foi paciente comigo”; “É uma boa rapariga, gosto muito de si”; “Era muito simpática e gostei da sua companhia”; “Gostei do seu trabalho e da sua posição”.

Em relação ao tempo que conviveram com a Estagiária, relatam o seguinte: “Aprendemos coisas novas e passamos melhor o tempo”; “Foi muito bom, um tempo que se passou muito bem”; “Foi um tempo bem passado e gostava das palavras que me dizia”; “Foi um tempo muito bem aproveitado”; “Foi muito bom, é pena não estar mais tempo”; “Foi muito bom para mim, com as suas falas sentia-me melhor, gostei muito de si. Foi um tempo que passei muito bem”; “Gostei muito de si, se não também não ia fazer as coisas” (as atividades); “Foi um tempo que tirei proveito”.

Em suma, a avaliação revela-se inteiramente imprescindível ao projeto pelo facto de conduzir a conclusões pertinentes. De uma forma geral, todas as atividades foram bem acolhidas pelo grupo, apesar de se evidenciar mais a preferência por algumas. Conseguimos verificar através das suas expressões que o seu tempo foi ocupado de forma *animada* e benéfica para o seu bem-estar. Promovemos o contacto e interação grupal valorizada por todos. E sobretudo, conseguimos continuar a árdua tarefa de fomentar um envelhecimento mais ativo.

Por tudo isto, podemos afirmar que a finalidade e os objetos traçados foram alcançados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entramos na etapa final deste relatório. Este espaço está destinado a fazermos uma conclusão a todo o trabalho de investigação/intervenção, relevando os resultados obtidos para o benefício do grupo e salientando o impacto que o estágio teve quer a nível pessoal, quer institucional, quer no aprofundamento dos conhecimentos retidos nesta área de especialização.

Após nove meses de intervenção junto dos idosos do Centro M., considero que completei uma etapa da minha vida. Hoje sinto-me preparada para iniciar a minha vida profissional, sem os anseios e receios que senti no início do estágio. Tal como foi mencionado num dos capítulos, todos os idosos foram como “professores de sabedoria” para mim, a relação de afetividade e companheirismo que se estabeleceu foi valiosa para a prossecução do estágio. Nada foi por acaso, tudo surgiu do empenho e dedicação com que trabalhei. Se, inicialmente, fui olhada com apreensão e dúvida, hoje posso confirmar que isso se dissipou e deu lugar, ao carinho e valorização da minha pessoa.

Sem a participação e envolvimento do grupo, nada teria feito sentido. Ao longo do tempo, fui cativando as pessoas mais distantes. Numa fase inicial, eram convidadas a participar nas atividades, mas o desconhecido tornava-as apreensivas. No entanto, com os comentários positivos dos colegas que estavam sempre presentes nas atividades, foi crescendo o seu interesse e curiosidade. E assim, a sala de atividades foi ficando cada vez mais recheada.

O trabalho com idosos é algo difícil, devido aos estereótipos e representações que estão inculcados na sua mente. Aquela, infeliz, perspetiva de que “já não sabemos fazer nada” assola os seus corações e impedi-os de continuar a progredir e a aprender. Deparei-me algumas vezes com este facto. Mas isso não se tornou um obstáculo, transformou-se numa batalha que de certo modo, consegui vencer. A novidade causa estranheza, mas como vulgarmente se afirma “estranha-se mas depois entranha-se”. Os trabalhos com a reciclagem e alguns dos jogos eram desconhecidos pelo grupo, por isso, houve a necessidade de contornar esta questão, mostrando-lhe que também eles eram capazes de realizar os “trabalhos bonitos” como assim chamavam.

Tal como afirma Jacob (2008b) um animador é um intermediário, é um companheiro, um comunicador, um encorajante, um entusiasta e otimista. Foi assim que tentei ser, encorajando sempre os idosos. E saliente-se, não obrigando, porque tal facto não se coaduna com um profissional de Educação e Animação. Em certos momentos, alguns dos idosos mais

participativos, não iam realizar a atividade porque não estavam bem-dispostos, ou simplesmente, queriam ficar descansados e sossegados no seu lugar, e respeitei. Frise-se, um dos princípios do trabalho com a Terceira Idade é o respeito pelas suas vontades. Pois nada resulta na base da coação e obrigação.

Percebi no terreno, que ao Educador/Animador não lhe é apenas exigido atividades. Uma boa conversa com o princípio de escuta ativa, dar atenção, carinho, afeto e sobretudo ter uma relação de amizade com o idoso, são aspetos que este público valoriza bastante. O trabalho interventivo resultará muito mais se vivermos uma relação de proximidade. É tarefa do Educador/Animador, motivar os idosos a participar; conhecer bem todos os membros do grupo e propor atividades coincidentes com as suas aspirações; estabelecer um clima de confiança; propiciar a valorização das capacidades dos idosos e utilizar uma linguagem adaptada ao seu público (Id.: 34-35). Foi através destas premissas que orientei o meu método de atuação e obtive resultados positivos. O facto de na avaliação final, o grupo evidenciar os benefícios que as atividades lhes proporcionaram, como o convívio, “o puxar pela cabeça”, ter o seu tempo ocupado de forma proveitosa, permite-nos concluir que as atividades surtiram o efeito esperado. Cada uma das atividades tinha o seu objetivo específico, mas na generalidade o que se pretendia era o desenvolvimento pessoal e social do idoso. Através da animação, conseguimos estimular e favorecer o seu bem – estar e qualidade de vida. E não comprovamos isso apenas com os dados obtidos, mas com o sentimentalismo e sorriso de cada idoso. Jamais esquecerei estes momentos de aprendizagem e de amor pelo próximo. Posso comprovar que os grandes ensinamentos estão presentes nos mais velhos, aprendi que acima de tudo, devemos cultivar as relações pessoais, a deixar o nosso egoísmo no *espelho* e a trazer apenas o altruísmo no nosso interior. Sei que, também, fui uma boa companhia para este grupo, que os escutei nos momentos de maior fragilidade, que me preocupei em dar parte de mim em prol do seu bem.

Nem sempre foi fácil, colocar os conhecimentos teóricos em prática, tudo muda quando estamos no terreno, temos que fazer constantes adaptações para seguir com o projeto. No fundo, considero que tanto a Licenciatura em Educação como este Mestrado, proporcionam aprendizagens preciosas quer em termos de conhecimento de referenciais teóricos, quer ao nível de metodologias. No entanto, uma vez que, falamos de Educação Permanente, Educação de Adultos, Animação e que estas se direcionam também para a Terceira Idade, considero que o nosso percurso devia incluir mais (in) formação sobre este público e sobre a gerontologia.

Ao nível da Instituição, devo salientar que Animadora e Diretora Técnica destacaram a importância deste projeto na vida dos idosos. É claro que este grupo já tinha uma rotina de

atividades, por isso, tentamos complementar o seu dia-a-dia com atividades distintas e não usuais. O grupo experimentou e gostou, como era possível, verificar no final de cada dinâmica.

Foi na base da Educação ao longo da vida que formulei e apliquei o plano de atividades. A Educação é fundamental à nossa existência como seres humanos dotados de valores e saberes. É na coexistência que formamos o nosso âmago, a nossa figura.

A pessoa é educada ao longo da sua vida e não é o facto de estarmos na Terceira Idade que deixamos de ser educados, tal como confirmamos com este relatório. O idoso está continuamente a ser educado quando fortalece a sua autonomia, quando participa no meio social, quando convive com os outros, quando joga, quando desenvolve a sua criatividade, a sua personalidade, o seu espírito crítico, quando vê, ouve, sente e compreende. Assim, não podemos fazer jus ao antiquado e descreditado provérbio: “Burro velho não aprende línguas”. Seja em qualquer etapa da nossa existência, estamos e podemos aprender... e merecemos ser educados! Comprove-se nas palavras sábias do autor Dias (2009:35):

No horizonte da *Educação ao longo da vida*, ela não se encontra reduzida a um tempo ou um espaço, um edifício ou uma instituição, não corresponde a uma fase da existência, mas abarca todo o tempo e todo o lugar em que o ser humano vive, convive, trabalha e se diverte, na medida em que pertence a todos ter *ocupações* e dispor de *tempos livres*, trabalhar e folgar.

Felizmente, com a evolução do pensamento, e com as ilações retiradas dos argumentos e conclusões das Conferências de Educação de Adultos desenvolvidas pela UNESCO, percebeu-se que os adultos e incluímos os idosos, não são *tábuas rasas*, antes são preenchidos de vivências, experiências e têm um percurso de vida rico em competências, aptidões e capacidades.

O que seria plausível era reconhecer e evidenciar estas riquezas à luz da sociedade e dos próprios idosos que muitas vezes não reconhecem as inúmeras qualidades que ainda têm e não valorizam as aprendizagens conseguidas no decorrer da vida. É verdade que as limitações se evidenciam com o avanço dos anos, mas não podemos deixar que os idosos se concentrem apenas em torno destas ocorrências. A velhice não é uma fase do “não posso” ou “não consigo”, mas uma etapa de paciência em que “consigo, ao meu ritmo”. Foi nesta lógica que sempre trabalhei com o grupo, fazendo-os acreditar na sua pessoa.

Na perspetiva da Educação Permanente o adulto idoso vive um processo contínuo de aprender a ser, “[...] através da diversidade das suas experiências, aprende a exprimir-se, a comunicar, a interrogar o mundo e a tornar-se sempre mais ele próprio.” (Nóvoa & Finger, 1988: 113).

A pessoa sénior é caracterizada pela sua singularidade, pela sua personalidade, pelas suas capacidades, pela sua vivência e aprendizagens, pela sua dignidade enquanto ser humano, pelos seus esforços, pelas suas derrotas, pelas suas conquistas, pela sua responsabilidade, pela sua autonomia e dever de participação, pela sua sensibilidade e pela sua grandeza de ser agente ativo na sua vida. Isto é Educação.

Saliente-se que,

é importante que haja formação para a primeira e para a terceira idade, para os pais e para os filhos, para se desinibir e para saber comunicar, para aprender a ouvir e a falar, para controlar o corpo e para dominar a mente, para se preparar para o noivo e para ultrapassar o divórcio, para nascer e para morrer [...]. (Id.:114).

Em suma, “tudo isto vem confirmar que o percurso da Educação ao longo da vida de cada um de nós se realiza dentro da Família Humana de que fazemos parte e no contexto do Universo em que existimos.” (Dias, 2009:354).

Este poderá ser o último ponto final deste relatório, mas certamente, significará um ponto de partida para a minha vida profissional, enquanto (e orgulhosamente escrevo) Técnica Superior de Educação e Mestre em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária!

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

ALBARELLO, L., DIGNEFFE, F., HIERNAUX, J.-P., MAROY, C., RUQUOY, D., & SAINT-GEORGES, P. (1997). *Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

ANDER-EGG, E. (1989). *La Animación y los animadores*. Madrid: Narcea

ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la investigación - Acción - participativa*. México: Editorial El Ateneo.

ANDER-EGG, E. (2002). *Metodología y práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.

ANTÓNIO, S. (2011). Sobre a velhice e envelhecimento ativo. In L. Jacob, & H. Fernandes, *Ideias para um Envelhecimento Activo* (pp. 4-10). Almeirim: Rutis.

ANTUNES, M. C. (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Coimbra: Almedina.

AZEREDO, Z. (2011). *O idoso como um todo...* Viseu: Psicosoma.

BARBOSA, F. (2006) Tempo livre, Tempo de Anima, in, A. N. Peres & M. Lopes (coord.) *Animação, cidadania e participação* (pp: 118-125) Chaves: APAP

BARROS, R. (2013). *Educação de Adultos: conceitos, processos e marcos históricos, da globalização ao contexto português*. Lisboa: Instituto Piaget.

BOGDAN, R., & BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

COUTINHO, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.

DE KETELE, J., & ROEGIERS, X. (1999). *Metodologia da Recolha de Dados. Fundamentos dos Métodos de Observação, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.

DIAS, J. R. (2009). *Educação, O caminho da nova humanidade, das coisas às Pessoas e aos valores*. Lisboa: Papiro Editora.

- ERASMIE, T. & LIMA L. C. (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Unidade de Educação de Adultos, Universidade do Minho.
- ESTEVES, L. M. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação - Acção*. Porto : Porto Editora.
- FONSECA, A. M. (2006). *O Envelhecimento: Uma aborgagem psicológica* . Lisboa: Universidade Católica Editora.
- JACOB, L. (2008b). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar.
- JACOB, L. (2012). Respostas sociais para Idosos em Portugal. In F. P. (coord.), *Teoria e Prática da Gerontologia - Um Guia para Cuidadores de Idosos* (pp. 129-147). Viseu: Psicosoma.
- LAMAS, S. O. (2009). *Jogos e Actividades para Idosos*. Porto: Legis Editora.
- LOPES, M. D. (2010). Âmbitos de Animação Sociocultural. In C. d. Costa (coord.), *Animação Sociocultural: profissão e profissionalização dos Animadores* (pp. 121-143). Porto: Livpsic.
- LIMA, M. P. (2013). *Posso participar? - Actividades de desenvolvimento pessoal para pessoas idosas*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- LOPES, M. S., GALINHA, S. A., & LOUREIRO, M. J. (2010). *Animação e bem-estar psicológico: metodologias de intervenção sociocultural e educativa*. Chaves: Editora Intervenção.
- MACEDO, L. (2002). Situação-problema: forma e recurso de avaliação, desenvolvimento de competências e aprendizagem escolar. In: PERRENOUD, Philippe. et al. *As competências para ensinar no século XXI. A formação dos professores e o desafio da avaliação*. (pp. 113-135.) Porto Alegre: Artimed
- MAGALHÃES, E. (2011). O envelhecimento activo: uma perspectiva psicossocial. In L. Jacob, & H. Fernandes, *Ideias para um envelhecimento activo* (pp. 11-39). Almeirim: Rutis.
- MARTINÉZ, M. S., & CONDE, P. (2005). Los Programas Intergeneracionales. In S. P. Hernandis, & M. S. Martínez, *Gerontologia, actualización, innovación y propuestas*. (pp. 393-432). Madrid: Pearson Prentice Hall.

- NOGUEIRA, A. I. (1996). *Para uma Educação permanente à roda da vida*. Lisboa: Instituto da Inovação Educacional.
- NÓVOA, A., & FINGER, M. (1988). *O método (auto) biográfico e a formação*. Lisboa: Ministério da Saúde, Departamento de Recursos Humanos da Saúde, Centro de Formação e Aperfeiçoamento Profissional.
- NUNES, B., & PAIS, J. (2006). *Doença de Alzheimer: Exercícios de Estimulação Volume 1*. Lisboa: Lidel.
- NUNES, B., & PAIS, J. (2007). *Doença de Alzheimer: Exercícios de Estimulação Volume 2*. Lisboa: Lidel.
- OLIVEIRA, B. D. (2008a). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Legis Editora.
- OLIVEIRA, B. D. (2008b). *Psicologia do Idoso - temas complementares*. Porto: Legis Editora.
- OSORIO, A. R. (1998). Animación sociocultural en la Tercera Edad. In J. Trilla, *Animación sociocultural - Teorías, programas y ámbitos* (pp. 255-268). Barcelona: Ariel Educación.
- OSORIO, A. R. (2005). *Educação permanente e Educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- PARDAL, L., & CORREIA, E. (1995). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto : Areal Editores.
- PINTO, D. (2011). *Regulamento Interno do CentroM.:Braga* (Documento não publicado).
- QUIVY, R., & CAMPENHOUDT, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* . Lisboa: Gradiva.
- RIBEIRO, O., & PAÚL, C. (2011). *Manual do Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- SERRANO, G. P. (2008). *Elaboração de Projectos Sociais: Casos Práticos*. Porto: Porto Editora.
- SILVA, A. S. & PINTO J. M. (2007). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento
- SIMÕES, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar* . Porto: Ambar.

TRINDADE, R. (2002). *Experiências Educativas e Situações de Aprendizagem – Novas Práticas Pedagógicas*. Porto: Edições ASA.

VEIGA-BRANCO, A. (2012). O Gerontólogo...um mediador no espaço gerontológico . In F. P. (coord.), *Teoria e Prática da Gerontologia - Um Guia para Cuidadores de Idosos* (pp. 41-63). Viseu: Psicosoma.

Webgrafia

COUTINHO, C. P., SOUSA, A., DIAS, A., BESSA, F., FERREIRA, M. J., VIEIRA, S. (2009). *Investigação - acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o_Ac%C3%A7%C3%A3o_Metodologias.PDF. (acedido a 16 de novembro de 2012).

DICIONÁRIO PORTO EDITORA, (2003-2013). de Infopédia- Enciclopédia e Dicionários Porto Editora: <http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/regenerar> (acedido em 17 de outubro de 2013).

FONSECA, A. M. (2008). Envelhecimento bem-sucedido. In EAPN, *Rediteia 41 – Envelhecimento Activo* (pp. 20-21). http://www.eapn.pt/publicacoes_visualizar.php?ID=123 (acedido em 2 de setembro de 2013).

GUEDES, M. H., GUEDES, H. M., & ALMEIDA, M. F. (2011). *Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 14, nº 4: <http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbagg/v14n4/v14n4a12.pdf> (acedido em 4 de outubro de 2012).

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO (2013). Mestrado em Educação - Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária : <http://www.ie.uminho.pt/Default.aspx?tabid=7&pageid=134&lang=pt-PT> (acedido em 22 de outubro de 2013)

JACOB, L. (2008a). Participação activa da população idosa na sociedade. In EAPN, *Rediteia 41 – Envelhecimento Activo* (pp. 34-36). http://www.eapn.pt/publicacoes_visualizar.php?ID=123 (acedido em 2 de setembro de 2013).

MIRANDA, L., & BANHATO, E. (2008). *Qualidade de vida na Terceira Idade: a influência da participação em grupos*. <http://www.ufjf.br/psicologiaempesquisa/files/2009/11/v2n1008.pdf> (acedido em 18 de setembro de 2013).

OMS. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf (acedido em 15 de novembro de 2012).

ONU. (12 de Abril de 2002). *Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento*. <http://www.unric.org/html/portuguese/ecosoc/ageing/idosos-final.pdf> (acedido em 17 de setembro de 2013).

PAPA JOÃO PAULO II, (1 de Outubro de 1999). Carta do Papa João Paulo II aos Anciãos: http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/letters/documents/hf_jp-ii_let_01101999_elderly_po.html (acedido em 5 de setembro de 2013).

RODRIGUES. S. (2008). Mitos e preconceitos na velhice. In EAPN, *Rediteia 41 – Envelhecimento Activo* (pp. 21-22). http://www.eapn.pt/publicacoes_visualizar.php?ID=123 (acedido em 2 de setembro de 2013)

SERRÃO, D. (2008). O que se perde e o que se ganha com o avanço da idade. In EAPN, *Rediteia 41 – Envelhecimento Activo* (pp. 18-19). http://www.eapn.pt/publicacoes_visualizar.php?ID=123 (acedido em 2 de setembro de 2013).

UNESCO. (26 de Novembro de 1976). *Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001140/114038s.pdf> (acedido em 15 de fevereiro de 2013)

Bibliografia/Webgrafia Consultada

CARVALHO, N. C. (2012). *Dinâmicas para Idosos: 125 Jogos e Brincadeiras adaptadas*. Brasil: Editora Vozes.

FERREIRA, K. (2010). *Brincadeiras e Brinquedos: Da Educação Infantil à melhor idade*. Brasil: Editora Vozes.

GUERRA, I. C. (2000). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção- O planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia.

LAMAS, S. O. (2011). *Actividades e jogos para Idosos*. Porto: Legis Editora.

LAMAS, S. O. (2010). *Livro dos Jogos Educativos*. Porto: Legis Editora.

SEGURANÇA SOCIAL, I. (2008). *Acção Social- Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais (PARES)*. de Segurança Social: <http://www2.seg-social.pt/left.asp?03.06.20> (acedido a 15 de novembro de 2012)

Apêndices

Apêndice 1: Questionário de Avaliação das necessidades / interesses aos Idosos

Número de Questionário _____

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS NECESSIDADES/ INTERESSES

No âmbito do Estágio Curricular do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária pretende-se desenvolver o seguinte questionário para avaliar as necessidades e os interesses dos idosos do Centro M. a fim de concretizar um projeto coerente e coincidente com as aspirações deste público-alvo. Garante-se a máxima confidencialidade dos dados recolhidos

1. Identificação do/a Idoso/a (A questionar ao Idoso/a pela estagiária)

	Grau de dificuldade da resposta ⁸		
	D	D-	SD
Nome:			
Data de Nascimento:			
Idade:			
Localidade onde vive/viveu:			
Estado Civil:			
Grau de Escolaridade:			
Profissão:			
Serviço:			
Há quanto tempo frequenta o CSPMT?			

2. Estado de Saúde do/a Idoso/a (A preencher pela estagiária com apoio da Senhora Enfermeira)

2.1. Doenças do Idoso

2.2. Grau de Dependência do Idoso*											
Autónomo		Semiautónomo				Dependente					
2.3. Dificuldades ao nível:											
Físico		Cognitivo		Psicológico		Auditivo		Visual		Verbal	

⁸ Se o idoso respondeu com Dificuldades assinalar (D), se respondeu com algumas dificuldades assinalar (D-), se respondeu sem dificuldades (SD).

Observações:

3. Atividades Lúdicas (A questionar ao Idoso/a pela estagiária)

Atividades que gosta/gostava de participar:	Sim	Mais ou Menos	Nã o	Não sabe/ Não responde	Obs. (Sugestões/ comentários dos Idosos)
Trabalhos manuais					
Jogos					
Música					
Dança					
Cantar					
Culinária					
Visitas culturais/Passeios					
Visualização de filmes					
Conviver com crianças					
Conviver com outros idosos					
Tratar da Horta					
Exercício físico					
Sessões de Informação / Esclarecimento (Saúde, prevenção, segurança)					
Provérbios / Anedotas/ Histórias / Lendas					
Recuperar alguma tradição					
Ações Religiosas					

4. O que mais gosta de fazer? E nas épocas festivas (Natal, Páscoa, Carnaval...)?

5. Sugestões de atividades:

6. Qual a importância das atividades para o seu dia-a-dia?

7. O que é que um/uma idoso/a precisa para ser feliz?

Data: ___/___/___

Obrigada pela colaboração!

* Esta denominação do Grau de dependência foi adaptada da seguinte referência bibliográfica:

Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos- Atividades*. Porto: Ambar.

A descrição da classificação do grau de dependência está presente na seguinte tabela:

Autónomos	Semiautónomos	Dependentes
Idosos ativos, que andam com poucas dificuldades e desempenham as atividades diárias sem grandes dificuldades (alimentação, higiene pessoal, etc.)	Idosos com algumas limitações, que precisam de ajuda em algumas tarefas diárias (alimentação, higiene pessoal, etc), podem estar em cadeira de rodas.	Idosos em cadeira de rodas, com graves dificuldades de locomoção, sem autonomia nas atividades diárias.

Apêndice 3: Questionário de Avaliação Final à Diretora Técnica e Animadora

Questionário de Avaliação Final

No âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, foi implementado na fase de estágio o projeto “Regenerando Vidas” no Centro M.

Assim, o presente questionário visa recolher a sua apreciação geral face à totalidade das atividades implementadas. O seu contributo revela-se fundamental para perceber se os objetivos previamente traçados foram alcançados.

Agradeço desde já a atenção dispensada!

1. De uma forma geral como avalia o Projeto “Regenerando Vidas”?
2. No seu entendimento qual foi a importância deste projeto para os idosos?
3. Considera que este projeto trouxe contributos para o envelhecimento ativo dos idosos?
4. Como avalia o desempenho/postura da Estagiária ao longo deste período?

Data:

Assinatura:

Apêndice 4: Questionário de Avaliação Final aos Idosos

Questionário de Avaliação Final

No âmbito do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária foi implementado na fase de estágio o projeto “Regenerando Vidas” no Centro M.

O seguinte questionário pretende recolher junto do público –alvo do projeto a sua apreciação final face às atividades implementadas. A sua colaboração é imprescindível para que seja possível verificar se os objetivos previamente traçados foram atingidos.

Garante-se a máxima confidencialidade dos dados recolhidos.

Agradeço desde já a atenção dispensada!

1. Gostou de participar nas atividades desenvolvidas?

Sim	Mais ou Menos	Não	
-----	---------------	-----	--

2. Que atividades mais gostou? E as que menos gostou?

3. Considera que as atividades desenvolvidas foram interessantes para enriquecer o seu dia-a-dia e o seu tempo livre?

Sim	Mais ou Menos	Não	
-----	---------------	-----	--

- 3.1. Porquê?

4. Sente que aprendeu algo de novo com as atividades desenvolvidas?

Sim	Mais ou Menos	Não	
-----	---------------	-----	--

- 4.1. Se sim, o quê?

5. No decorrer das atividades sentia-se bem, motivado e integrado no grupo?

Sim	Mais ou Menos	Não	
-----	---------------	-----	--

6. Gostava que o projeto tivesse continuidade?

Sim		Mais ou Menos		Não	
-----	--	---------------	--	-----	--

7. Como avalia o desempenho da Estagiária?

Muito Bom		Bom		Razoável		Mau	
-----------	--	-----	--	----------	--	-----	--

8. Gostou da forma como a Estagiária implementou as atividades?

Sim		Mais ou Menos		Não	
-----	--	---------------	--	-----	--

9. Descreva em uma palavra a Estagiária e o tempo que passou com ela.

Obrigada pela colaboração!

Apêndice 5: Fotografias dos Trabalhos Realizados

	
<p>Calendário</p>	<p>Relógio</p>
	
<p>Jogo do Galo</p>	<p>Jogo do Elefante</p>
	
<p>Jogo da Pesca</p>	<p>Magusto – Bonecos de castanhas e bolotas</p>
	
<p>Cartuchos Magusto</p>	<p>Bonecas folha de Espiga- Desfolhada</p>



Postais de Natal



Anjinhos de rolo de papel higiênico e cartão



Presépio oferecido ao Grupo de Cantar de Reis



Presépio em cartão e tecido



Ofertas de Natal – Porta-retratos



Origami: caixas para prendas de Natal



Pinheiro em cartão e tecido



Desejos para 2013



Máscaras de Carnaval



Reciclagem de Papel: Sessão Ponto Verde



“Pé de feijão”



Cesta da Páscoa



“Maio”



“Maio”



Dia de S. Valentim



Cartaz Dia Mundial da Saúde Mental



Cartaz "Estatuto do Idoso"



"Rimar com o S. João"



"Tachos e Panelas" – Confeção de Bolachas



Decoração da Sala - Vasos



Decoração da Sala- Almofadas



Decoração da Sala: Espanta- Espíritos



Decoração da Sala: Espanta –Espíritos



Decoração da Sala: Espanta – Espíritos



Decoração da Sala: Espanta – Espíritos



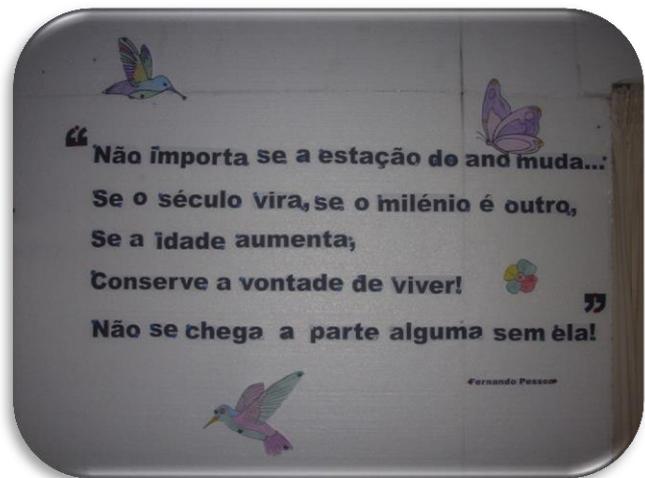
Decoração da Sala: Cesta de Papel



Decoração da Sala: Exposição dos trabalhos



Decoração da Sala: árvore com fotografias dos idosos



Decoração da Sala: Mensagem exposta na parede