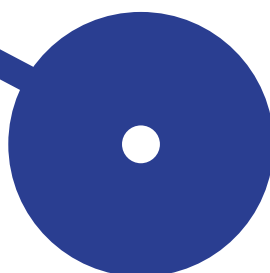


M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL  
Especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco

**“Existir sem ser visto”**  
**Um projeto de educação e**  
**intervenção psicossocial num**  
**Centro de Dia**  
Ana Catarina Oliveira Castro

12/2024



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Ana Catarina Oliveira Castro

**“Existir sem ser visto”**

**Um projeto de educação e intervenção psicossocial num Centro de  
Dia**

Relatório de Projeto

**Mestrado em Educação e Intervenção Social**

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Doutora Helena Carvalho

Porto, dezembro de 2024

Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Ana Catarina Oliveira Castro

**“Existir sem ser visto”**

**Um projeto de educação e intervenção psicossocial num Centro de  
Dia**

Relatório de Projeto

**Mestrado em Educação e Intervenção Social**

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Doutora Helena Carvalho

Porto, dezembro de 2024

“Tudo vale a pena quando a alma não é pequena”

Fernando Pessoa (1888-1935)

## AGRADECIMENTOS

Aos participantes deste projeto, sendo que sem eles não existia projeto. Agradeço pela confiança, pela dedicação, pelo carinho e pelos desafios que me fizeram ultrapassar. Um agradecimento especial ao grupo pessoas idosas, pela atitude genuína com que me acolheram e me fizeram sentir em casa, proporcionando um espaço de segurança para realizarem as partilhas mais profundas.

À instituição que permitiu a realização deste projeto de intervenção social, nomeadamente à equipa técnica da valência do Centro de dia, que contribuíram de forma positiva para a minha integração no contexto.

Um especial agradecimento à Professora Helena Carvalho, orientadora deste projeto, por todo o apoio prestado ao longo desta caminhada, demonstrando constante preocupação e compreensão pelas minhas dificuldades, pelo incentivo constante face aos momentos mais angustiantes, acreditando sempre nas minhas capacidades. Contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional, fazendo-me questionar cada passo dado, orientando para o caminho mais acertado.

Aos docentes deste mestrado, que ao longo dos dois anos de formação me proporcionaram a aquisição de novos conhecimentos e competências profissionais. Em especial à Professora Doutora Ana Bertão, Professora Doutora Carla Serrão e Professora Doutora Isabel Timóteo, pelos ensinamentos proporcionados que me marcaram a vários níveis.

Às minhas colegas de turma do mestrado da especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, pelo apoio fornecido nos momentos de maior angústia, pelo carinho, alegria e companheirismo vivenciado ao longo desta caminhada vivida intensamente.

À minha família e aos meus amigos, pelas palavras de conforto e de força que me incentivaram a continuar até ao fim.

Por último, não podia deixar de agradecer ao meu namorado, pelo apoio incondicional, pela paciência e compreensão que tantas vezes me acalmou em momentos de angústia, e pelo incentivo que deu força para continuar, sem nunca permitir que me fosse abaixo.

Um agradecimento especial da sua "Pastorinha", à minha avó materna, pelos conselhos fornecidos e pelas palavras de apoio, confiança e incentivo. Por fim, mas não menos importante, aos meus pais, pelo apoio incondicional, carinho e preocupação constante, que sempre acreditaram nas minhas capacidades, e que sempre me fizeram correr atrás dos meus sonhos. A eles dedico-lhes este relatório. Sem eles, nada disto seria possível.

A todos, o meu muito obrigada.

## RESUMO

No presente relatório intitulado “Existir sem ser visto” será apresentado um projeto de intervenção social, desenvolvido num Centro de Dia, cuja finalidade visa contrariar processos de isolamento e desempoderamento, promovendo o fortalecimento de interações sociais, a participação e a valorização pessoal. Neste projeto identificaram-se os seguintes problemas: sentimento de solidão; baixa autoestima e pouca valorização pessoal; práticas profissionais desajustadas e condições de vida inadequadas e não dignificantes. Com base nestes problemas, definiram-se quatro objetivos gerais: minimizar o sentimento de solidão através do fortalecimento das relações sociais; promover sentimentos de autoconfiança e de valorização pessoal; promover uma prática reflexiva dos profissionais da instituição; e promover o bem-estar do Sr. Manuel através de um acompanhamento psicossocial individualizado.

Para alcançar os objetivos definidos, foram desenvolvidas duas ações distintas: “(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar” (Ação 1) e “Ao Encontro do Outro” (Ação 2). A Ação 1 “(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar” focou-se no grupo de pessoas idosas e na equipa técnica, visando repensar as práticas institucionais e desenvolver novas abordagens de intervenção, evocando memórias valorizando vivências e o conhecimento dos participantes. Já a Ação 2 “Ao Encontro do Outro”, resultou do desenvolvimento de uma intervenção psicossocial desenvolvida com uma pessoa do Centro de Dia, o Sr. Manuel e visou contrariar o processo de exclusão e de isolamento em que se encontrava.

Este projeto seguiu a metodologia de investigação-ação participativa, envolvendo ativamente os participantes no seu desenvolvimento, tornando-os protagonistas da sua própria transformação social e pessoal.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Investigação-Ação Participativa, Relação, Partilha, Valorização

## ABSTRACT

In the present report entitled "Existing Without Being Seen," a social intervention project developed in a Day Center is presented, aiming to counteract processes of isolation and disempowerment, fostering social interaction, participation, and personal empowerment. The initial assessment identified the following issues: feelings of loneliness, low self-esteem and limited self-worth, inadequate professional practices, and poor living conditions for Mr. Manuel. Based on these issues, four main objectives were defined: to reduce feelings of loneliness by strengthening social relationships; to promote self-confidence and personal empowerment; to encourage reflective practices among the institution's staff; and to enhance the well-being of Mr. Manuel, one of the participants, through individualized psychosocial support.

To achieve these objectives, two distinct actions were developed: "(Re)Think, (Re)Create, and Evoke" (Action 1) and "Meeting the Other" (Action 2). Action 1, "(Re)Think, (Re)Create, and Evoke," focused on the group of elderly participants and the technical team, with the aim of rethinking institutional practices and developing new intervention approaches by evoking memories and valuing participants' life experiences and knowledge. Action 2 emerged from a psychosocial intervention with a Day Center participant, Mr. Manuel, aiming to address and mitigate his experience of social exclusion and isolation. This project followed a participatory action-research methodology, actively involving the participants in its development, making them key agents of their own social and personal transformation.

Keywords: Aging, Participatory Action Research, Relationship, Sharing, Empowerment

# LISTA DE ABREVIATURAS

ATL- Atividades de tempos livres

CD- Centro de Dia

CIPP- Context, Input, Process, Product

IA – Investigação-Ação

IAP – Investigação-Ação Participativa

IPSS – Instituição particular de solidariedade social

Jl – Jardim de infância

OE – Objetivo Específico

OG – Objetivo Geral

OMS – Organização Mundial de Saúde

# ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	I
RESUMO.....	III
ABSTRACT.....	IV
LISTA DE ABREVIATURAS.....	V
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	3
1.1. PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL.....	3
1.2. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO AÇÃO PARTICIPATIVA.....	5
1.3. TÉCNICAS DE RECOLHA DE DADOS.....	8
1.4. AVALIAÇÃO DE PROJETOS.....	10
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	14
2.1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO E ENVELHECIMENTO ATIVO.....	14
2.1.1. SOLIDÃO.....	20
2.1.2. INSTITUCIONALIZAÇÃO.....	22
2.2. AÇÃO PSICOSSOCIAL E RELAÇÃO DE AJUDA.....	25
3. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	28
3.1. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO DO PROJETO.....	28
3.2. QUOTIDIANO DA INSTITUIÇÃO.....	34
3.3. AS PESSOAS DO CENTRO DE DIA E DO CENTRO DE CONVÍVIO.....	37
3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	40
3.5. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES.....	44
4. DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES.....	47
4.1. AÇÃO 1: "(RE)PENSAR, (RE)CRIAR E EVOCAR".....	47
4.2. AÇÃO 2: "AO ENCONTRO DO OUTRO".....	55
4.3. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	63
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	82

REFERÊNCIAS.....	85
ANEXO .....	91
ANEXO A – CONSENTIMENTO INFORMADO .....	91
APÊNDICES.....	93
APÊNDICE A – ORGANOGRAMA DA EQUIPA DE PROFISSIONAIS DA INSTITUIÇÃO .....	93
APÊNDICE B – GUIÃO ORIENTADOR CONVERSAS INTENCIONAIS COM O GRUPO DE PROFISSIONAIS .....	94
APÊNDICE C – GUIÃO CONVERSAS INTENCIONAIS COM O GRUPO DE PESSOAS IDOSAS .....	95
APÊNDICE D – REGISTOS DAS CONVERSAS INTENCIONAIS.....	96
APÊNDICE E – DESENHO DO PROJETO.....	98
APÊNDICE F – REGISTO FOTOGRÁFICO "A MINHA VIDA DAVA UM LIVRO" .....	100
APÊNDICE G – REGISTO FOTOGRÁFICO "PEDALAR SEM IDADE" .....	102
APÊNDICE H – MENSAGEM DE UMA PROFISSIONAL.....	103

# INTRODUÇÃO

O projeto “Existir sem ser visto” foi desenvolvido no âmbito do Mestrado de Educação e Intervenção Social, na especialização de Ação Psicossocial e Contextos de Risco, da Escola Superior de Educação do Porto. O projeto foi desenvolvido num Centro de dia (CD), localizado numa zona urbana na região do Grande Porto. A finalidade deste projeto visa contrariar processos de isolamento e de desempoderamento das pessoas idosas, fortalecendo interações sociais, a participação e a valorização pessoal.

O presente relatório encontra-se estruturado em cinco capítulos, cada um abordando diferentes etapas e componentes essenciais para o seu desenvolvimento. De seguida, são detalhados os conteúdos e os objetivos principais de cada capítulo.

O primeiro capítulo centra-se no enquadramento metodológico, apresentando as bases teóricas e práticas que sustentam a conceção do projeto. Este capítulo inicia-se com uma abordagem à caracterização dos projetos sociais, explorando a sua relevância enquanto instrumentos de intervenção. Dá-se particular ênfase à metodologia IAP (Investigação-Ação Participativa), sublinhando a importância do envolvimento ativo dos participantes em todas as fases do processo. São também descritas as técnicas de recolha de dados, como entrevistas, observação e questionários, detalhando como estas contribuem para a construção de uma avaliação sólida. O capítulo termina com a apresentação do modelo de avaliação, que integra os critérios utilizados para aferir os resultados e impactos do projeto. O segundo capítulo foca-se no enquadramento teórico, abordando as questões subjacentes ao envelhecimento, com destaque para as suas implicações sociais, emocionais e psicológicas. São problematizadas questões como a solidão e a institucionalização, permitindo uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelas pessoas idosas e das formas de intervenção que podem mitigar estas problemáticas. É dada especial relevância à relação de ajuda enquanto estratégia central de intervenção, promovendo a empatia, o respeito pela individualidade e a valorização da autonomia das pessoas envolvidas. Este capítulo estabelece, assim, os fundamentos teóricos que orientam as ações desenvolvidas no projeto. O terceiro capítulo centra-se no contexto de desenvolvimento do projeto, apresentando uma análise detalhada do ambiente onde a intervenção ocorre. Partindo da

premissa de que o conhecimento do contexto é indispensável para delinear estratégias adequadas e eficazes, este capítulo inclui uma caracterização da instituição envolvida, abordando a sua estrutura organizacional, a composição das equipas e as atividades desenvolvidas. Além disso, descreve-se o quotidiano do CD e do Centro de Convívio, proporcionando uma visão geral do perfil das pessoas que frequentam estas respostas sociais. Este levantamento inicial é complementado por uma análise dos problemas identificados pelos próprios participantes, bem como das potencialidades e recursos disponíveis no contexto. O quarto capítulo é dedicado ao desenho do projeto, no qual são descritas as etapas de elaboração e planeamento. São apresentados os principais problemas identificados, os objetivos gerais e específicos definidos e a finalidade do projeto. Este capítulo evidencia a lógica subjacente à intervenção, alinhando as ações propostas às necessidades identificadas no contexto. O quinto e último capítulo apresenta uma descrição pormenorizada das duas ações desenvolvidas no âmbito do projeto. São expostos os motivos que fundamentaram a sua realização, os objetivos específicos delineados e o percurso seguido durante a execução. A avaliação do projeto, realizada nesta etapa, tem como foco a voz dos participantes, promovendo uma reflexão conjunta sobre as mudanças alcançadas e os desafios enfrentados. Este capítulo conclui com as considerações finais, que incluem uma análise crítica do trabalho desenvolvido ao longo de todo o processo, destacando os desafios superados, as aprendizagens adquiridas e as perspetivas para futuras intervenções. Assim, este relatório apresenta-se como um documento sistemático e integrado, refletindo um percurso de investigação e intervenção que valoriza o rigor metodológico, o respeito pelas pessoas envolvidas e a busca constante de estratégias eficazes no âmbito dos projetos sociais.

Importa referir que neste contexto, para permitir o desenvolvimento deste projeto e a submissão pública deste relatório, foi assinado um consentimento informado pela diretora técnica da instituição, garantindo o anonimato da mesma. Para assegurar a confidencialidade dos participantes, na escrita deste relatório serão usados nomes fictícios, sem nunca revelar o nome ou a localização exata do contexto escolhido.

# 1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Neste capítulo serão explanadas as características dos projetos na área da educação e intervenção social, bem como a IAP e o modelo de avaliação.

## 1.1. . PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Na prática, para o desenvolvimento de intervenções sociais, existe sempre a necessidade de construção de um projeto social. A análise da realidade, a planificação, o desenvolvimento e a avaliação são ações críticas para que a intervenção social alcance resultados relevantes para a vida das pessoas (Cardoso & Moreira, 2017). Isto porque, “projetos de intervenção social devidamente construídos e desenhados podem ter para a transformação da realidade, o papel da educação e da intervenção social no contínuo melhoramento das ações que promovem a resolução de problemas” (Cardoso & Moreira, 2017, p. 102).

Pode-se afirmar que um projeto de intervenção social é um processo que, desejavelmente, afeta positivamente o ser humano e as suas condições de vida. O projeto orienta-se para a resolução de problemas, com o objetivo de satisfazer as necessidades básicas do indivíduo (Serrano, 2008). O seu desenvolvimento deve proporcionar o bem-estar dos envolvidos, de forma a “(...) promover o conhecimento da ação por si, num processo que investiga enquanto age e que aceita o ator social como preponderante no processo” (Cardoso & Moreira, 2017, p. 104). Inspirados pelo desejo de melhorar a realidade onde os indivíduos estão inseridos, o desenvolvimento de projetos sociais prevê “orientar e preparar bem o caminho do que se vai fazer, para o seu posterior desenvolvimento” (Serrano, 2008, p. 16), com finalidade clara e inclusiva para todos os envolvidos. Deve responder às necessidades dos indivíduos e do meio em que se encontra inserido, através do recurso a instrumentos de recolha de dados que privilegie uma postura participativa. O desenvolvimento de um projeto social requer uma reflexão crítica sobre o problema social identificado, uma análise das necessidades presentes e da realidade social envolvente, além da formulação de um plano sistemático, reflexivo e ajustado, visando promover uma transformação (Serrano, 2008). Segundo Mendonça (2002), para alcançar uma análise verdadeiramente reflexiva, é crucial dar prioridade à voz dos indivíduos diretamente envolvidos

face no desenvolvimento da intervenção. Além disso, o desenvolvimento de um projeto social é profundamente dinâmico e imprevisível, visto que se encontra em constante transformação, evoluindo de maneira fluida e nada linear. Logo, um projeto social deve ser flexível, devido à adaptação necessária face às mudanças enfrentadas no contexto de intervenção. Segundo Serrano (2008), um projeto social deve partir da prática, “segundo a ótica de quem vive o problema, como o vive e que possibilidades vislumbra para a sua solução” (p.17), tornando os indivíduos participantes ativos no processo de construção do projeto de intervenção social.

Ainda segundo Mendonça (2002), a essência de um projeto social reside na forma como cada indivíduo pode-se apropriar das aprendizagens adquiridas ao longo do desenvolvimento do projeto, revelando a “capacidade de um ou vários sujeitos encontrarem o sentido da sua existência e das suas ações” (Mendonça, 2002, p. 17). Nessa perspectiva, todos os indivíduos podem ser autores e protagonistas das suas próprias vidas. Neste seguimento, tendo em conta a pertinência da participação dos indivíduos na construção de um projeto social, é imprescindível compreender que “o projeto de desenvolvimento não está nos objetivos ou conteúdos que queremos avaliar ou nos resultados que esperamos obter” (Mendonça, 2002, p. 23). Pelo contrário, o projeto reside nas pessoas, na influência que exerce sobre elas e nas possibilidades que lhes oferece. Para desenvolver um projeto de intervenção social, existem vários aspetos que precisam ser considerados. Um projeto implica a existência de uma “intencionalidade e esta depende do envolvimento significativo e empenhado dos intervenientes na construção de uma visão partilhada” (Mendonça, 2002, p. 24), contribuindo para a responsabilização e autonomia dos intervenientes. Esses aspetos permitem que as pessoas assumam um papel de “agentes do seu desenvolvimento e aprendizagem” (Mendonça, 2002, p. 24), destacando como fundamental a capacidade de tomar decisões nas suas próprias vidas. Assim, o projeto abrange aspetos dinâmicos, dado que “se relaciona com o vivido, e se caracteriza pela sua complexidade, na medida em que integra dimensões múltiplas com as suas componentes individuais e coletivas, psicológicas e socioculturais, os seus processos manifestos e inconscientes” (Mendonça, 2002, p. 25). Além disso, deve ser mobilizador, refletindo um desejo, intenção ou interesse, possuindo uma carga pessoal e afetiva que envolve “(...) o contexto na confluência das suas interações múltiplas, integra diferentes agentes desse mesmo meio estruturando o que são, o que pensam, o que preferem no seu quadro de ação quotidiana” (Mendonça, 2002, p. 26). Desta forma, constata-se que todo o projeto confere um sentido à educação ao longo do seu desenvolvimento,

proporcionando aprendizagens significativas e transformadoras. O desenvolvimento do projeto caracteriza-se por um enfoque na prevenção e orientação, que ganha consistência através de uma análise reflexiva contínua ao longo de todo o processo (Mendonça, 2002; Serrano, 2008). Reconhece-se, assim, o impacto positivo de uma abordagem participativa, ao longo do desenvolvimento de um projeto social.

A participação de todos os atores envolvidos no desenvolvimento do projeto “é de fundamental importância para aumentar as chances de chegar-se a atingir os fins propostos, sejam eles relativos à melhora da qualidade de vida ou à promoção da cidadania de setores sociais específicos” (Armani, 2009, p. 28). Para que tal aconteça, o interventor tem o papel fundamental ao incentivar essa participação. Tal como sugerem Campos et al. (2002) “o projeto ganha consistência com o envolvimento desses atores sociais, que, pelo fato de se sentirem co-autores do projeto, se empenharão pelo seu sucesso” (p. 15). Assim, sem o envolvimento dos indivíduos neste processo, seria impossível responder verdadeiramente aos seus problemas e necessidades, conferindo-lhes poder e reconhecendo-os como fundamentais para alcançar a mudança.

## **1.2.METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO AÇÃO PARTICIPATIVA**

No desenvolvimento de uma intervenção social, torna-se essencial que o investigador reflita sobre a metodologia que pretende adotar, sendo que a mesma define o tipo de intervenção a realizar. Assim, sendo um Educador Social enquanto impulsionador de mudança social, deve pautar a sua prática por uma abordagem participativa e inclusiva, como sendo a IAP.

A IAP, é também uma forma de encarar o mundo e o poder das pessoas em decidirem os seus próprios caminhos, sendo caracterizada “por um maior dinamismo na forma de encarar a realidade, maior interatividade social, maior proximidade do real pela predominância da praxis, da participação e da reflexão crítica, e intencionalidade transformadora” (Stenhouse, 1983, citado por Coutinho et al., 2009, p. 357).

Os projetos desenvolvidos no âmbito da educação social “requerem uma intencionalidade transformativa, sendo esta intencionalidade fundamental para a abertura de horizontes e para que a esperança numa mudança significativa e efetiva permaneça ao longo do projeto” (Carvalho & Baptista, 2004, citado por Veiga et al., 2017, p. 33). Com base nesses pressupostos, a metodologia adotada deve estar em consonância com a ideologia destes projetos, que têm como objetivo transformar realidades sociais. Nesse sentido, a IAP é uma abordagem adequada, pois promove a participação ativa e colaborativa dos membros envolvidos, alinhando-se ao objetivo de gerar mudanças efetivas e duradouras. Através da IAP, os participantes são protagonistas no processo de reflexão e ação, reforçando a transformação desejada de novos horizontes.

Para Pardal e Lopes (2011), “a investigação-ação consiste numa estratégia de recolha e de análise de dados sobre um fenómeno específico, geralmente crítico, tendo em vista a formalização e promoção de mudança na realidade estudada” (p. 44). Os autores identificam como princípios fundamentais dessa metodologia o facto de se tratar de uma abordagem aplicada e reflexiva sobre um problema específico, perspetivando mudança através de consequências visíveis (Pardal & Lopes, 2011). Complementando, a IAP promove o desenvolvimento de projetos co-construídos que emergem da própria realidade do grupo e se consubstanciam em movimentos de transformação-ação. Os sujeitos envolvidos na investigação são reconhecidos como coinvestigadores e vozes ativas na construção de um projeto, construindo e reconstruindo a compreensão dos fenómenos sociais (Coutinho et al, 2009).

A metodologia de IAP não segue uma estrutura predefinida, esta metodologia desformaliza esta conceção (Monteiro, 2019). A construção do conhecimento não se trata de uma busca “(...) distanciada dos contextos envolvidos, nem de um plano de ação reduzido a uma tarefa institucional realizada dentro de um espaço de gabinete” (Monteiro, 2019, p. 71). Pelo contrário, a construção de conhecimento e ação “encontram-se ligados aos contextos, vinculados às situações e legitimados pela base social que os justifica” (Monteiro, 2019, p. 71). Nesta metodologia, o investigador tem um papel crucial nesta metodologia, “(...) não é parte passiva nesse processo” (Pardal & Lopes, 2011, p. 44), participando ativamente com os sujeitos envolvidos por meio de um processo de coconstrução.

Para os autores Pardal e Lopes (2011), o investigador deve atuar como parceiro no processo, trabalhando junto da comunidade, auxiliando na transformação dos problemas identificados, que se tornam a base da intervenção. Desta forma, esta metodologia tem como objetivo modelar e transformar a realidade, concebendo possíveis mudanças concretas e viáveis (Pardal & Lopes, 2011). Assim, é possível afirmar que os conceitos de participação e projeto estão interligados e são interdependentes, já que “o projeto se orienta para o delinear de um caminho de ação e de reflexão co-construída pelos/as intervenientes na resolução de problemas partilhados” (Menezes et al., citado por Monteiro, 2019, p. 67). O desenvolvimento de um projeto implica a participação ativa dos indivíduos, privilegiando as suas potencialidades e necessidades, com o foco principal na “a escuta consequente da palavra de outrem” (Monteiro, 2019, p. 66). Segundo a IAP, todas as entidades envolvidas (sejam comunidades, grupos de indivíduos, movimentos ou organizações sociais) são vistas como “agentes de mudança e de transformação, numa aliança horizontal de saberes diversos apenas permitida pela construção de paradigmas de investigação e intervenção alternativos” (Monteiro, 2019, p. 67). Isto significa que todos os indivíduos envolvidos na construção de um projeto são considerados iguais, sem hierarquia de saberes, ocupando a mesma posição no processo de investigação e desenvolvimento do projeto.

Com base nas reflexões de alguns autores, podemos concluir que um dos aspetos essenciais da metodologia de IAP é a reflexão contínua sobre a prática. Para Elliot (1993, citado por Coutinho, 2022) a metodologia de IAP procura compreender um contexto social, com o intuito de proporcionar a melhoria da qualidade de vida das pessoas envolvidas. De acordo com Bartolomé (1986, citado por Coutinho, 2022), a IAP é um processo contínuo e reflexivo segundo três vertentes distintas e correlacionadas – a investigação, a ação e a formação.

Abordando a utilização desta metodologia em grupos específicos, destaco o seu impacto em grupos de pessoas idosas. Segundo os autores Blair e Minkler (2009), alguns estudos sugerem que a metodologia de IAP com pessoas idosas tem efeitos bastante positivos para o seu bem-estar, contribuindo para o desenvolvimento das suas potencialidades individuais e comunitárias. Além disso, Blair e Minkler (2009) assumem que esta metodologia pode ser bastante favorável para a compreensão dos problemas sociais específicos desta população. A IAP também oferece oportunidade de devolver às pessoas idosas o poder de decisão, algo que lhes é retirado normalmente nesta fase da vida.

Corrado et al. (2020) sublinham que a metodologia de IAP promove a inclusão de cada indivíduo, tornando-os parte integrante de todo o processo, desde a identificação dos problemas até ao caminho de intervenção, fazendo com que se tornem coinvestigadores em todas as fases, de forma a alcançar mudanças com reais implicações nas suas vidas. Quanto às potencialidades desta metodologia, podemos concluir que, no caso deste grupo, a IAP se torna particularmente relevante, considerando os problemas enfrentados por esta faixa etária, como o processo de desempoderamento ou perda progressiva de espaço de participação, decorrente dos processos de estigmatização associados ao idadismo.

### **1.3. TÉCNICAS DE RECOLHA DE DADOS**

Para realizar o processo de caracterização de um contexto de intervenção, é necessário que o investigador recorra ao uso de diferentes técnicas de recolha de dados. A eficácia de cada uma das técnicas irá depender do tipo de informação que se pretende obter (Costa, 1987). A escolha das técnicas deve responder ao objetivo e objeto de investigação/intervenção e ser consentânea com a metodologia, podendo orientar-se segundo duas perspetivas: quantitativa e qualitativa.

A perspetiva quantitativa refere-se à “análise de factos e fenómenos observáveis e na mediação/avaliação em variáveis comportamentais e/ou socioafetivas passíveis de serem medidas, comparadas e/ou relacionadas no decurso do processo da investigação empírica” (Coutinho, 2022, p. 26). Segundo esta perspetiva, o investigador assume um papel neutro face aos envolvidos no contexto de intervenção, fazendo a comparação de dados obtidos no início e no fim da intervenção, de modo a constatar a eficácia dos métodos aplicados. Complementando, numa perspetiva qualitativa “o objeto de estudo na investigação não são os comportamentos, mas as interações e situações, ou seja, trata-se de investigar ideias, de descobrir significados nas ações individuais e nas interações sociais a partir da perspetiva dos atores intervenientes no processo” (Coutinho, 2022, p. 28). O investigador preocupa-se em compreender os principais problemas do contexto, deixando de lado as suas próprias conclusões, integrando as pessoas envolvidas no processo de conhecimento do contexto investigado (Coutinho, 2022). Deste modo, o investigador assume um envolvimento com o contexto em estudo, que proporciona a construção de um conhecimento aprofundado de forma intuitiva, surgindo do próprio contexto, concedido através dos atores envolvidos. Assim, de acordo com esta perspetiva, as técnicas para

obtenção de dados de análise baseiam-se em técnicas de observação, realizadas no meio natural com a participação ativa do investigador (Coutinho, 2022). Considerando as especificidades das duas abordagens possíveis de recolha de dados – qualitativa e quantitativa – e tendo em conta que o projeto descrito neste relatório assenta em princípios participativos e inclusivos próprios da metodologia de IAP, optou-se por uma combinação de métodos que nos permitem uma visão aprofundada e diversa do fenómeno estudado [referentes à perspetiva qualitativa](#). As técnicas de recolha de dados escolhidas incluem entrevistas, que proporcionam um entendimento detalhado e pessoal das experiências dos participantes; observação, que permite captar dinâmicas em contextos naturais; e análise documental, que oferece uma base sólida e contextual para a interpretação dos dados. Esta abordagem múltipla visa capturar a complexidade e as diversas perspetivas dos envolvidos, assegurando uma análise mais abrangente e representativa dos fenómenos em estudo.

A autora Coutinho (2022) define a entrevista como uma técnica de obtenção de informações, caracterizada pela interação entre entrevistado e entrevistador. Patton (2002, citado por Coutinho, 2022) classifica as entrevistas em três tipos, variando de menos estruturadas (conversações informais) a mais estruturadas (respostas fixas). Nas pesquisas qualitativas, as entrevistas não estruturadas visam obter informações sobre o contexto do entrevistado, enquanto as guiadas buscam dados específicos para análise qualitativa, com foco em como e por que certos eventos ocorrem (Braga & Marins, 2015). Além disso, Coutinho (2022) enfatiza que, devido à interação estabelecida durante as entrevistas, o contato contínuo e prolongado é essencial, comprovando que o envolvimento do investigador deve ser total. As entrevistas podem ser realizadas presencialmente ou à distância, embora esta última opção possa limitar a percepção de reações físicas e faciais. Para garantir a análise compreensiva das informações, é essencial que as entrevistas sejam gravadas e transcritas com autorização, e as transcrições devem ser compartilhadas com o entrevistado para confirmação das informações recolhidas (Coutinho, 2022).

A análise documental é uma técnica essencial para o conhecimento do contexto de investigação, permitindo a análise de diversas fontes, como textos escritos, leis, fotos, vídeos e jornais (Junior et al., 2021). Os autores Guba e Lincoln (1981, citado por Junior et al., 2021) definem a análise documental como um exame aprofundado de materiais que podem ser reanalisados para novas

interpretações ou informações adicionais. Cellard (2008, citado por Junior et al., 2021) acrescenta que esta técnica favorece o conhecimento e a evolução do grupo estudado. Importa referir que numa investigação, o investigador deve considerar três aspetos essenciais na obtenção de informações: a escolha dos documentos, o acesso a eles e a sua análise. A seleção deve focar-se nos dados relevantes para o estudo do contexto e na veracidade das informações obtidas (Junior et al., 2021).

A observação revela-se fundamental no processo de conhecimento do contexto. O investigador passa grande parte do seu tempo presente no contexto de intervenção, e a observação pode desenrolar-se de duas formas diferentes, tendo em conta o grau e modo de participação (Junior et al., 2021). Quando o investigador interage e participa no quotidiano dos envolvidos sem ser um membro do grupo é considerado um observador participante. Se não exerce uma função participativa, assume o papel de observador não participante ou externo (Coutinho, 2022).

Considerando os pressupostos da IAP e os contributos de Costa (1987), a observação deve ser “direta participante e contínua, incluindo a conversa e a entrevista informal, é a técnica mais adequada para a captação de acontecimentos, práticas e narrativas” (p.140). Costa (1987) destaca a importância da observação participante, como sendo a técnica que fornece “os melhores resultados na obtenção de informações sobre comportamentos, discursos e acontecimentos observáveis mas que passam despercebidos à consciência explícita dos atores sociais” (p. 141). As técnicas de observação são um meio de registo e interpretação da realidade, baseadas nas informações que o investigador obtém ao observar e ouvir no contexto (Denzin, 1989, Flick, 1998, citado por Coutinho, 2022). Através do processo de observação o investigador “consegue documentar atividades, comportamentos e características físicas sem ter de depender da vontade e capacidade de terceiras pessoas” (Coutinho, 2022, p. 136), o que fornece liberdade para realizar interpretações mais autênticas. Além da observação, Coutinho (2022) destaca que entrevistas, documentos, fotografias, desenhos, e-mails e conversas informais são igualmente instrumentos válidos para a recolha de dados. Os dados obtidos através destas técnicas resultam numa análise que reflete as capacidades integradoras e interpretativas do investigador (Coutinho, 2022).

## **1.4.AVALIAÇÃO DE PROJETOS**

Para Guerra (2002, p. 186), a avaliação é um procedimento pelo qual se obtém as informações necessárias para o desenvolvimento de uma intervenção social eficaz, permitindo averiguar os próximos passos, adaptando o rumo da intervenção face aos resultados obtidos. Deste modo, a avaliação é um processo de aprendizagem da própria intervenção realizada tendo em conta as características específicas do contexto de intervenção (Guerra, 2002; Stufflebeam & Skinkfield, 1987; Cembranos, et al., 2003).

A avaliação resulta de um processo reflexivo, que procura de forma continuada analisar os resultados de uma intervenção, tendo em conta a relação entre as necessidades e os objetivos definidos. Desta forma, será possível avaliar os efeitos da intervenção, tendo em conta as expectativas, os aspetos previstos e imprevistos, os resultados positivos e negativos, e assim determinar o modo como deve continuar a ser desenvolvida a ação, levando ou não à sua modificação (Cembranos et al., 2003; Guerra, 2002). Assim, a avaliação pode ser entendida como um elemento central no desenvolvimento de uma intervenção social, pois oferece suporte prático e útil para a tomada de decisão. Segundo Cembranos et al. (2003) a avaliação permite esclarecer questões e resolver incertezas que surgem ao longo do desenvolvimento da intervenção, levando em consideração tanto as características específicas do contexto de atuação quanto os seus efeitos. Ao ser orientada para a prática, a avaliação auxilia continuamente o processo de investigação, proporcionando uma ampla gama de aplicações, conforme as finalidades a que se destina. Como afirmam Cembranos et al. (2003), “oferece muitas possibilidades de utilização, tantas quantas forem as finalidades às quais pode ser aplicada” (p. 182).

Tal como supracitado, em projetos de intervenção social, a avaliação deve ser realizada de forma contínua, acompanhando todo o seu desenvolvimento. O modelo Context, Input, Process, Product (CIPP), de Stufflebeam & Skinkfield (1987) promove a participação de diversos atores, sendo de especial relevância para projetos que requerem colaboração ativa entre os intervenientes. O carácter contínuo e sistemático do modelo abrange quatro fases – Contexto, Entrada, Processo e Produto, permitindo uma avaliação geral do projeto e o acompanhamento das mudanças ao longo do seu desenvolvimento (Stufflebeam & Skinkfield, 1987). Desta forma, a sua aplicação é particularmente útil em projetos de IAP, dado que o envolvimento ativo dos participantes ao longo do processo de investigação revela-se fundamental para garantir resultados significativos e relevantes. Desta forma, o modelo CIPP funciona simultaneamente como um instrumento de

avaliação formativa (ao longo do processo) e somativa (no final), permitindo uma análise mais completa. A flexibilidade do modelo possibilita a realização da avaliação em diversos momentos, promovendo a transparência e a responsabilização dos participantes ao longo de todo o projeto (Stufflebeam & Skinkfield, 1987).

No seguimento destas fundamentações e perspectivas, a avaliação realizada no âmbito do desenvolvimento do presente projeto inspirou-se no modelo CIPP (Stufflebeam e Skinkfield, 1987). O modelo oferece uma visão abrangente e flexível, focando-se tanto na implementação como nos resultados, permitindo ajustes ao longo do projeto e fornecendo dados importantes para alcançar melhorias. Assim, assegura-se que o projeto permanece alinhado com os objetivos e necessidades do grupo.

A avaliação de contexto refere-se à análise da realidade, à definição do contexto em estudo, mencionando as “virtudes e os defeitos” presentes (Stufflebeam e Skinkfield, 1987, p. 196). Este processo permite identificar os problemas, as necessidades, bem como as potencialidades e constrangimentos do contexto. Para Stufflebeam e Skinkfield (1987) esta avaliação, deve fornecer as informações necessárias para o estabelecimento de uma base sólida de conhecimento da realidade, permitindo estabelecer metas e prioridades tendo em consideração as necessidades identificadas. A avaliação de entrada, consiste numa análise reflexiva relativamente à coerência do desenho de projeto, delineando as estratégias e os recursos necessários para o seu desenvolvimento. Nesta fase de avaliação o modelo permite uma reflexão colaborativa sobre quais são os recursos necessários e como podem ser mobilizados de forma eficiente. O investigador deverá ter em conta as especificidades do contexto, adequando as estratégias definidas, aos intervenientes e aos constrangimentos identificados. Para Stufflebeam e Skinkfield (1987) a avaliação de entrada permite aos envolvidos a “consideração de estratégias de programa alternativas no contexto das suas necessidades e circunstâncias ambientais, assim como desenvolver um plano que sirva os seus propósitos” (p. 197).

A avaliação do processo, segundo Stufflebeam & Skinkfield (1987), refere-se a uma verificação constante e sistemática de como um plano está a ser executado. Em vez de apenas avaliar o resultado final, esta abordagem acompanha cada etapa do projeto em tempo real, garantindo que tudo está a decorrer conforme o planeado. A avaliação do processo tem como principal objetivo

proporcionar informações relativamente à eficácia da ação desenvolvida, permitindo uma revisão contínua e possibilitando o ajustamento das ações. A participação ativa permite que os envolvidos partilhem feedback de forma a informar processos de melhoria (Stufflebeam & Skinkfield, 1987). O foco no processo garante que a implementação do programa seja monitorizada continuamente, permitindo ajustes rápidos e eficazes, o que é especialmente importante em ambientes dinâmicos e complexos (Stufflebeam & Skinkfield, 1987).

A avaliação de produto, visa contribuir para uma análise dos resultados do processo desenvolvido, verificando se este correspondeu às necessidades dos indivíduos e aos objetivos propostos (Stufflebeam & Skinkfield, 1987). Além disso, debruça-se sobre os efeitos adquiridos através do projeto, focando-se nos resultados obtidos de curto a longo prazo. Não avalia apenas os resultados finais, mas também os impactos previstos, promovendo uma avaliação holística do modo de intervenção.

Podemos concluir que, apesar de existirem diferentes fases de avaliação – contexto, entrada, processo e produto – todas estão inter-relacionadas, contribuindo para um objetivo comum: avaliar todo o desenvolvimento de um projeto de intervenção, analisando em cada fase e perspetivando os resultados futuros. O modelo CIPP é, portanto, essencial em contextos de avaliação que exigem atenção tanto ao processo quanto aos resultados. A sua capacidade de envolver os participantes de forma colaborativa e de ajustar a implementação com base no feedback contínuo torna-o uma ferramenta valiosa em projetos que requerem participação ativa e uma avaliação mais aprofundada, para além dos resultados finais. Este carácter participativo, aliado à capacidade de avaliar tanto o processo quanto o produto, faz do CIPP uma ferramenta poderosa para garantir que os projetos alcancem os seus objetivos de forma eficaz e transparente.

## **2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

De modo a realizar uma análise abrangente dos fenómenos envolvidos na vida das pessoas e no contexto de intervenção do projeto, este capítulo abordará os contributos teóricos e empíricos subjacentes ao envelhecimento e ao envelhecimento ativo, considerando os aspetos diferenciadores desta fase de desenvolvimento, que se apresentam como principais desafios, a solidão e o processo de institucionalização. Por fim, será explorada a relação de ajuda como estratégia preferencial de intervenção, nomeadamente com pessoas que se encontram em situações de vulnerabilidade.

### **2.1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO E ENVELHECIMENTO ATIVO**

Socialmente, considera-se que a terceira idade tem início entre os 60 e 65 anos. No entanto, é importante reconhecer que o envelhecimento pessoal não é um estado alcançado a partir de uma idade específica. Esta delimitação é feita apenas para efeitos de pesquisa, uma vez que o processo de envelhecimento depende de três fatores principais: biológicos, psíquicos e sociais (Fontaine, 2000, citado por Cancela, 2007). Estes fatores podem acelerar ou retardar o aparecimento e a instalação de doenças e de sintomas característicos do envelhecimento (Fontaine, 2000, citado por Cancela, 2007). Assim, podemos afirmar que o envelhecimento é um processo de desenvolvimento que acompanha o ciclo vital e a trajetória de vida, marcado por mudanças biológicas, alterações nos papéis sociais e transformações psicológicas.

Medeiros et al. (2013) distinguem ainda entre envelhecimento grupal e individual. O envelhecimento grupal refere-se ao “envelhecimento demográfico populacional, ao envelhecimento comunitário ou, ainda, quando nos referimos a características mais comuns de um grupo de indivíduos, num período de desenvolvimento – o da adultez avançada” (Medeiros et al., 2013, p. 31). Já o envelhecimento individual diz respeito ao desenvolvimento humano próprio, composto por mudanças biológicas, sociais e psicológicas que ocorrem ao longo do tempo, sendo mais acentuadas na fase de adultez em idade mais avançada (Medeiros et al., 2013). O envelhecimento pode ser definido como um “processo caracterizado por um conjunto complexo

de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos em cada indivíduo” (Santos, 2000, p. 24). Na fase da velhice, observa-se frequentemente uma inversão de papéis: “o indivíduo que era competente, bem-sucedido e independente, pode tornar-se dependente e impotente para enfrentar a relação, quer com a família, quer com a sociedade em que se encontra inserido” (Santos, 2000, p. 26). Esta nova realidade traz consigo mudanças profundas que influenciam a autoestima, o sentimento de valor pessoal e a conexão com os outros. O isolamento social, as perdas físicas e emocionais, e as limitações de saúde são algumas das situações mais comuns que podem afetar significativamente o bem-estar da pessoa idosa. Santos (2000) diz-nos que o envelhecimento é frequentemente acompanhado por um declínio físico, o que pode aumentar a dependência de familiares ou cuidadores, gerando frustração, ansiedade e até depressão. A nível pessoal, muitas vezes envolve perdas emocionais, como a morte de entes queridos, o que pode resultar em luto prolongado, solidão e vazio (Santos, 2000). Socialmente, a reforma pode levar ao isolamento, dificultando a manutenção de laços afetivos e a participação em atividades sociais, enfraquecendo o suporte social (Santos, 2000). A diversidade de fatores – físicos, emocionais e sociais – formam um quadro desafiador para o bem-estar da pessoa idosa, sublinhando a importância de abordagens de apoio e inclusão que garantam uma velhice digna e significativa.

Em Portugal, à semelhança do que se passa noutros países desenvolvidos, o envelhecimento tem vindo a aumentar de forma significativa. De acordo com os dados da Pordata (2022), 24% da população portuguesa é constituída por pessoas com mais de 65 anos, o que representa cerca de 2 milhões e 900 mil indivíduos no território continental. Analisando os dados estatísticos relativos ao norte de Portugal, constatam-se valores que merecem bastante atenção: aproximadamente 23% de população idosa, correspondendo a 810 mil indivíduos, das quais mais de metade desta população (51%) vive sozinha (Pordata, 2022).

Neste contexto, tal como no panorama nacional, o concelho onde se insere o presente projeto de intervenção regista um aumento significativo da população com mais de 65 anos. O concelho tem cerca de 164 mil habitantes, dos quais 35 mil são pessoas idosas, verificando-se um aumento de 9 mil indivíduos face aos dados obtidos nos Censos de 2011 (Pordata, 2022).

Arroteia e Cardoso (2006), confirmam que, desde os anos 70 do século XX, Portugal tem registado uma diminuição do número de nascimento e um aumento do índice de envelhecimento,

o que tem motivado o crescimento de estudos sobre o tema. Os baixos níveis de fecundidade, associados ao aumento da esperança média de vida, são os principais fatores responsáveis pelo aumento do envelhecimento demográfico em Portugal. Como consequência, verifica-se um aumento gradual da população idosa em relação ao número total de indivíduos, sendo que por cada 100 jovens, existem 186 pessoas idosas (Pordata, 2022). Estes valores são particularmente preocupantes, sendo necessário considerar o índice de sustentabilidade potencial. Para avaliar a sustentabilidade do sistema da segurança social, é necessário analisar o índice de sustentabilidade potencial. Segundo Alexandre (2021), este índice diz-nos que “o número de indivíduos em idade ativa (15–64 anos) por idoso (com 65 ou mais anos) e, assim, uma relação entre a população que pode gerar receitas para a segurança social e a população de pensionistas” (p. 61). O índice de sustentabilidade potencial tem vindo a diminuir progressivamente, passando de 7,9 em 1961 para 4,2 em 2000, e para 2,9 em 2019. Traduzindo estes valores, chega-se à conclusão “ (...) que o financiamento das pensões tem vindo a recair sobre um número cada vez mais reduzido de trabalhadores. Assim, a sustentabilidade do sistema irá depender, de forma crucial, da evolução da produtividade do trabalho” (Alexandre, 2021, p. 61). Face a este problema, o autor sugere que as famílias planeiem as suas poupanças, atendo em conta a incerteza relativamente às pensões futuras (Alexandre, 2021).

Complementando, Alexandre (2021), prevê que, até 2050, a população portuguesa diminua cerca de 11%, passando dos atuais 10,4 milhões de, para 9,2 milhões de indivíduos, com 36% dessa população composta por pessoas com 65 ou mais anos. Em relação à população em idade ativa, estima-se uma redução de cerca de 26 %, o que fará com que a percentagem da população total nessa faixa etária passe de 64% para 53% (Alexandre, 2021). Estas alterações demográficas terão um impacto negativo no crescimento produtivo e económico do país. Neste sentido, o autor sugere que “mais inovação e mais investimento nas qualificações dos trabalhadores serão essenciais para compensar os efeitos negativos da redução e do envelhecimento da população (Alexandre, 2021, p.30).

Analisando os dados do Instituto Nacional de Estatística [INE] (2015), constata-se que, em 1960, a esperança média de vida em 1960 era de 60,7 anos para os homens e de 66,4 anos para as mulheres, enquanto em 2021 essa esperança subiu para 78,07 nos homens e 83,67 anos nas mulheres. O progressivo envelhecimento demográfico é mais evidente nos países mais

desenvolvidos, onde fatores socioeconómicos e avanços significativos na medicina criaram condições favoráveis ao aumento da esperança média de vida (INE, 2015). A nível europeu, Portugal é atualmente o terceiro país com maior percentagem de pessoas idosas, uma situação oposta à de 1960, quando era o sexto país mais jovem da Europa com 29,3% da população composta por jovens, e o quarto com menor percentagem de pessoas com 65 ou mais anos – apenas 8%. (Moreira, 2020). A mesma autora refere que Portugal envelheceu devido à melhoria das condições de vida e saúde, o que resultou no aumento da esperança média de vida. Assim, nos dias de hoje “vive-se mais tempo e, previsivelmente, assim vai continuar a acontecer, pelo que o número de pessoas idosas vai continuar a aumentar” (Moreira, 2020, p. 61).

Para Costa (2017, p. 8), a longevidade não é sinónimo de bem-estar, pois, com o aumento da idade, o grau de autonomia pode tornar-se um obstáculo para a satisfação das necessidades essenciais das pessoas idosas que não possuem apoio. As necessidades de apoio enfrentadas por esta população exigem respostas de qualidade, que atentam às suas especialidades, levando em consideração as dimensões transversais do processo de envelhecimento, assim como a sua idiosincrasia e opções de vida. Para isto, é fundamental que tais respostas sejam concebidas com o reconhecimento do papel das pessoas idosas como cidadãos ativos, com pleno direito à cidadania e à igualdade de oportunidades. Isso implica fomentar a melhoria da qualidade de vida, promovendo o bem-estar físico, pessoal e social, além de garantir o acesso aos cuidados indispensáveis. Desta forma, o aumento da esperança média de vida destaca a necessidade de desenvolver políticas que ofereçam maior apoio e permitam um envelhecimento de qualidade. É importante que essas políticas incluam respostas de carácter comunitário que não se limitem à institucionalização, abrangendo diversas respostas sociais, como lares, centros de dia, centros de convívio, serviços de apoio domiciliário, as universidades seniores, entre outras. Contudo, mais do que criar novas estruturas, é necessário valorizar a qualidade destas respostas, a fim de fornecer as melhores condições para o grupo, respeitando suas necessidades e interesses, e proporcionar as melhores experiências.

Segundo Novo (2003, citado por Fonseca, 2005), a sociedade atual não valoriza nem reconhece as capacidades das pessoas idosas, ignorando as suas potenciais contribuições. A autora afirma que “o equilíbrio próprio da população mais idosa é ameaçado pela impossibilidade de encontrar formas significativas de integração na ordem cultural actual. Isto é, encontrar um lugar

significativo para o próprio ser valorizado ou validado socialmente” (Novo, 2003, citado por Fonseca, 2005, p. 79). O papel dos idosos na sociedade é amplamente desvalorizado, e reconhece-se que a maior dificuldade para quem envelhece é ser visto para além da idade e das limitações físicas, sendo reconhecido como um ser humano com direitos a uma vida digna. Neste seguimento, as políticas sociais destinadas a este grupo devem ter em consideração o estudo dos contextos onde estão inseridos, as suas condições de saúde, sociais e psicológicas (Paúl, 1997, citado por Fonseca, 2005). Considerando a situação portuguesa, Paúl e Fonseca (2001, citado por Fonseca, 2005), reforçam a necessidade de melhorar os serviços existentes e os cuidados prestados a esta população, focando nas características psicossociais essenciais para o bem-estar das pessoas idosas e enfatizando os serviços e cuidados que possibilitem um aumento da qualidade de vida de forma mais abrangente.

Existem diferentes condicionantes associadas ao processo de envelhecimento, de ordem social, territorial e económica (Moreira, 2020). A heterogeneidade resulta da vivência de um envelhecimento que pode ocorrer em diferentes circunstâncias, como viver na cidade ou em zonas rurais, sozinho ou acompanhado, bem como o acesso a diversos recursos e a respostas de saúde, além da acessibilidade física e do grau de autonomia vivido (Moreira, 2020). Desta forma, podemos afirmar que existem diferentes condições de vida que influenciam o modo como se processa o envelhecimento, assim, os rendimentos são um fator crucial para um envelhecimento feliz e saudável. Neste domínio, as questões económicas revelam-se fundamentais. Ao analisarmos o relatório EAPN (2022), constatamos diferenças no perfil do grupo etário com maior risco de pobreza ou exclusão social. Desde 2015, o grupo etário com maior risco de pobreza ou exclusão social eram as crianças, no entanto, a partir de 2021, destaca-se a população com 65 ou mais anos, onde cerca de 24% da população idosa se encontra em risco de pobreza ou exclusão social, aumentando para 26,7% entre os indivíduos com mais de 75 anos (EAPN, 2022). Estes valores são bastante preocupantes, uma vez que influenciam o bem-estar e o desenvolvimento dos indivíduos.

Tal como refere Moreira (2020, p. 23) “a questão do rendimento é primordial, uma vez que é um factor que influencia a capacidade de manutenção da autonomia, segurança e independência numa perspectiva de qualidade de vida e bem-estar”. A capacidade económica é responsável por proporcionar condições de vida adequadas. Através dela, é possível obter melhores condições

habitacionais, cuidados de saúde e alimentação. Nesse sentido, considera-se que os rendimentos e a proteção social e do trabalho são fatores essenciais para o desenvolvimento do envelhecimento ativo. A Organização Mundial da Saúde (citado por Moreira, 2020) “considera os rendimentos um dos determinantes económicos, a par da protecção social e do trabalho, do envelhecimento activo” (p. 24). Segundo a OMS (2002), o envelhecimento ativo refere-se a um processo de otimização da promoção da saúde, participação e segurança na vida das pessoas idosas, melhorando assim a qualidade de vida. Esta perspetiva permite que os indivíduos compreendam o seu potencial para alcançar o seu bem-estar físico, psicológico e social, ao longo de toda a sua vida. Tendo por base este conceito, Veiga et al. (2017), referem que a promoção do envelhecimento ativo surge como forma de contrariar preconceitos intrínsecos à sociedade relativamente às características do envelhecimento e às limitações físicas e psicológicas associadas a esta faixa etária. Desta forma, a OMS (2002) menciona como principal objetivo do envelhecimento ativo garantir a expectativa de uma vida saudável, promovendo qualidade de vida para todas as pessoas que estão a passar pelo processo de envelhecimento, incluindo aquelas que se encontram em situações de fragilidade e que requerem maior cuidado. A OMS (2002), faz ainda alusão à palavra “ativo” como forma de explicitar o alcance do conceito de envelhecimento ativo. Para a OMS, a palavra “ativo” refere-se “(...) à participação contínua na sociedade, englobando aspetos sociais, económicos, culturais, espirituais e cívicos” (p. 12). Por isso, ser ativo é muito mais do que apresentar capacidades físicas, é a capacidade de participar ativamente na sociedade.

Num estudo desenvolvido a nível nacional Costa (2017) constata a existência de várias iniciativas com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e saudável no nosso país. No entanto, a autora reforça que estas iniciativas ainda são bastante escassas, sublinhando a necessidade de um maior investimento nesta área (Costa, 2017). É sublinhada a importância de repensar o envelhecimento como forma de reestruturar as respostas existentes em Portugal, para promover efetivamente o envelhecimento ativo da população, algo que as atuais respostas não estão a conseguir alcançar (Costa, 2017). O mesmo é confirmado pelo documento referente à estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017–2025 (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2017), que revela que, apesar de existirem diversas iniciativas de promoção do envelhecimento ativo, “há ainda um caminho a percorrer para que essa abordagem se reflita na saúde e na qualidade de vida das pessoas idosas, garantindo a realização plena da sua dignidade” (p. 9).

Assim sendo, tal como referem os autores Ferreira et al. (2012), “O paradigma do envelhecimento activo surge, assim, como um programa de intervenção na sociedade voltado para a mudança da condição do idoso, procurando ao mesmo tempo responder aos problemas do aumento da longevidade” (p. 17). Deste modo, é necessária uma ação conjunta que promova o bem-estar e qualidade de vida, a autonomia e independência, permitindo a participação das pessoas idosas na sociedade e possibilitando o seu contributo através das suas capacidades, experiências e sabedoria, caminhando para uma sociedade livre de discriminações face à idade.

### 2.1.1 SOLIDÃO

Ao falarmos do envelhecimento, é essencial abordar a solidão. A solidão entre as pessoas idosas é uma questão bastante preocupante que merece atenção. Com o aumento da esperança média de vida, o sentimento de solidão vivido pela população idosa persiste e aumenta com o passar do tempo, intensificando o mal-estar causado pela mesma. Assim, podemos debruçarmo-nos sobre o efeito que o aumento da esperança média de vida provoca na organização social da comunidade e no meio familiar (Calado et al., 2020). A solidão, associada a problemas de saúde e dependência, leva à necessidade de criação de respostas sociais que promovam as condições necessárias para colmatar os problemas enfrentados pela população idosa. Neste seguimento, os autores Calado et al. (2020) destacam o impacto da sociedade no bem-estar da população idosa, referindo-se à valorização pessoal da pessoa idosa na sociedade atual, tendo em conta a sua inatividade no mercado de trabalho, “(...) é frequentemente visto pela sociedade como uma pessoa pouco útil, que até chega a ser considerado pela própria família como um obstáculo ou um fardo que tem de carregar durante toda a sua vida” (p. 58). A desvalorização sentida pelos idosos leva-nos a refletir sobre o seu impacto nas suas vidas, uma vez que a solidão vai além da simples sensação de estar só. Trata-se de um sentimento angustiante, provocado pela desvalorização sentida, levando a um mal-estar geral no indivíduo. O sentimento de solidão prevalece mesmo quando a pessoa se encontra inserida num contexto rodeado de pessoas, resultado da desvalorização e falta de apoio, reforçando a necessidade de criar laços afetivos para atenuar este sentimento (Azevedo & Afonso, 2016). O autor Young (1982, citado por Augusto et al., 2008) distingue três tipos de solidão: transicional, situacional e crónica. A solidão do tipo transicional, como o nome indica, ocorre de forma esporádica, durante um curto período de tempo, sem sintomas graves. A solidão

situacional surge em decorrência de momentos significativos na vida, como uma perda, enquanto a solidão crônica é identificada quando o sentimento permanece por mais de dois anos, geralmente como consequência de um evento traumático (Young, 1982). Dado que existem essas três formas que originam o sentimento de solidão, é essencial reconhecer a importância de conhecer o outro, compreendendo as suas necessidades e os motivos que dão origem ao sentimento de solidão. Assim, possíveis intervenções neste âmbito devem considerar as implicações que as vivências poderão ter no desenvolvimento pessoal dos indivíduos, prejudicando a construção de relações socioafetivas e a valorização pessoal.

Tendo em conta o que foi referido anteriormente, podemos afirmar que as pessoas idosas enfrentam a solidão por diferentes fatores relacionados com perdas sucessivas que ocorrem ao longo da vida, resultando na perda do sentido de pertença. O autor Rodrigues (2018) aborda a despedida dos filhos da casa dos pais, apelidando de “ninho vazio”, como uma das perdas associadas ao sentimento de solidão. Para além disso, a reforma e o afastamento das rotinas de trabalho caracterizam-se como outros fatores impulsionadores da solidão (Rodrigues, 2018). Com a perda dos papéis sociais (parental e laboral), surge o sentimento de inutilidade, uma vez que estes papéis definiram a identidade da pessoa durante tantos anos (Rodrigues, 2018). Ou seja, a falta do ato de cuidar, que perdurou durante tanto tempo, e a aposentadoria, culminam em sentimentos que levam à desvalorização pessoal, intensificando a solidão. Adicionalmente, conforme já foi mencionado, durante o envelhecimento podemos observar um constante declínio nas relações interpessoais, consequência das perdas recorrentes. A perda do cônjuge e das redes de suporte familiar são fatores que resultam numa considerável redução na rede social das pessoas idosas (Ferreira & Marques, 2012). Assim, garantir que tenham oportunidades de interação social significativas pode contribuir para a sua qualidade de vida e bem-estar. Para atenuar o sentimento de solidão entre as pessoas idosas, é necessária uma colaboração coordenada entre indivíduos e comunidades, a fim de criar ambientes mais inclusivos e solidários, proporcionando às pessoas idosas uma sensação de valorização, conexão e apoio.

O sentimento de solidão apresenta consequências a nível desenvolvimental, impedindo os indivíduos de estabelecer relações interpessoais de afetividade e vinculação, que são essenciais para a construção de relações de apoio que fomentem o seu bem-estar pessoal (Baumeister & Leary 1995, citado por Augusto et al., 2008). Tal como reforçam os autores Lopes e Matos (2018),

ao longo da vida ocorrem diferentes mudanças sociais, que alteram o desenvolvimento do papel e o envolvimento da população idosa na sociedade. Deste modo, “a repercussão desses rearranjos nas relações sociais pode vir a favorecer a emergência do “sentir-se sozinho” (Lopes & Matos, 2018, p. 16). Neste sentido, os autores Augusto e colaboradores (2008) referem ainda que a solidão nem sempre é visível, “surgindo camuflada ou escondida numa relação aparentemente estável” (p. 69), demonstrando a importância de estarmos alertas para este problema. Atualmente, como forma de combater ou atenuar o sentimento de solidão, surgem várias respostas sociais. A institucionalização pode ser feita de forma parcial, nos centros de dia e centros de convívio, ou de forma integral, nos lares residenciais, quando já não existe uma retaguarda familiar ou a mesma não possui recursos humanos ou financeiros para prestar esse suporte. Assim, torna-se importante abordar a institucionalização como forma de compreender os impactos no desenvolvimento das pessoas idosas.

## 2.1.2 INSTITUCIONALIZAÇÃO

Os autores Lini et al. (2016), ao abordar a institucionalização, discutem os diferentes fatores que levam um idoso a ser institucionalizado. Segundo os autores, as pessoas idosas que se encontram institucionalizadas, possuem na sua maioria uma idade superior a 80 anos, no entanto, esse fator não parece estar diretamente relacionado à institucionalização, mas sim às características que acompanham estas idades (Lini et al., 2016). Isto porque, durante o processo de envelhecimento, “ (...) aumentam as situações de dependência, seja pelo declínio físico ou mental, seja pelas diversas fragilidades, além da maior probabilidade de apresentarem doenças crônicas não transmissíveis e suas complicações, o que muitas vezes motiva o processo de institucionalização” (Lini et al., 2016, p. 1010).

Para além do fator relacionado com a saúde, a perda do cônjuge também pode desencadear a institucionalização, especialmente nos casos em que a pessoa se encontra em situações de dependência. Este fator leva à necessidade da institucionalização pela busca de apoio e das condições necessárias para colmatar as suas necessidades. Neste seguimento, decorrente do processo de envelhecimento e das perdas vivenciadas ao longo do tempo, o declínio das relações interpessoais resulta num enfraquecimento da rede social de apoio, levando à procura de respostas sociais que correspondam às necessidades das pessoas idosas. Tal como mencionam

Dutra e colaboradores (2016), “muitas vezes as instituições são vistas como um amparo para o idoso excluído da sociedade e da família, abandonado e sem lar fixo, transformando-se em um local que proporciona segurança, proteção e cuidado aos idosos” (p. 6). No entanto, nem sempre a institucionalização responde plenamente às necessidades das pessoas. Num estudo realizado por Almeida e Quitão em 2012, foram analisadas 155 pessoas idosas – 85 institucionalizadas e 71 não institucionalizadas – no sul de Portugal, surgindo diversas críticas aos cuidados prestados pelas instituições. Os autores referem que estes meios provocam danos físicos, psicológicos e sociais que poderiam ser evitados usufruindo de uma vida em comunidade. Conforme referido por Calentias (2002, citado por Almeida & Quitão, 2012), “as instituições dificilmente podem criar ambientes tão ricos e estimulantes como os da comunidade, privando as pessoas de experiências comuns à maioria dos idosos” (p. 351). Todavia, a institucionalização pode ser a única resposta possível em muitos casos. O processo de institucionalização continua a ser ainda nos dias de hoje, um tema tabu devido aos valores e crenças associados à sua frequência. Por conseguinte, a institucionalização pode tornar-se um assunto delicado, provocando conflitos entre familiares em relação à tomada de decisão sobre a institucionalização – “(...) associada à institucionalização do idoso, surgem muitas vezes tensões familiares, sentimentos de culpa partilhados pela família e, não raras vezes, abandono, isolamento e dificuldades de adaptação ao meio institucional” (Carvalho & Dias, 2011, p. 166). Além disso, é importante destacar o apoio económico relativamente às condições disponíveis para o apoio social dos indivíduos. Por essa razão, as instituições privadas conseguem oferecer respostas mais adaptadas e individualizadas. No entanto, a maioria das pessoas idosas, tal como foi referido no relatório EAPN (2022), são o grupo com maior risco de pobreza ou exclusão social, e por estas razões, não dispõem dos rendimentos necessários para integrar respostas sociais privadas, um problema agravado pela escassez de respostas de carácter público.

A institucionalização do idoso não é, por si só, a principal razão que afeta o seu bem-estar, mas é largamente determinada pelas implicações que acarretam a mudança. Os autores Dutra et al. (2016) reconhecem que a institucionalização se configura com uma “mudança radical de estilo de vida causada pela decisão de sair do seu lar para uma instituição” (p. 4). Esta mudança origina um grande desafio pessoal para as pessoas idosas, que têm de “deixar para trás” a vida à qual estavam habituadas. As rotinas alteram-se, abandonam os seus espaços pessoais, a casa que tanto significado possui, e rompem relações de afetividade. Por estas razões, o processo de

integração numa instituição vai além da mera adaptação. Sem alternativas, muitas vezes são obrigadas a submeter-se a estas mudanças, que exigem e reorganização do seu quotidiano e das suas relações interpessoais (Dutra et al., 2016). Neste seguimento, os autores Veiga et al. (2017), também abordam as mudanças decorrentes da institucionalização, referindo que uma das principais consequências é o afastamento da sua rede de suporte, sendo a criação de novas relações afetivas com as pessoas presentes na instituição fundamental. Em concordância, os autores Carvalho e Dias (2011) reforçam a importância do estabelecimento de relações efetivas na vida das pessoas idosas institucionalizadas. Segundo estes autores, o bem-estar das pessoas "(...) depende também do convívio de pessoas próximas, através de amigos ou familiares, de forma a evitar o estado de solidão ou isolamento que muitos vivem devido ao afastamento destas pessoas" (Carvalho & Dias, 2011, p. 165), ressaltando a importância do estabelecimento de relações afetivas. Para além disso, referem ainda a necessidade de as instituições criarem as condições necessárias para que as pessoas idosas se mantenham ativas e participativas e possam tomar decisões sobre as suas próprias vidas (Veiga et al., 2017). Para além destes fatores Carvalho e Dias (2011) abordam a questão da autonomia como algo fundamental para manter o bem-estar do idoso e auxiliar na sua adaptação a diferentes contextos. As pessoas valorizam bastante a sua autonomia, resultado das experiências que acumulam ao longo da sua vida, sendo que "o abandono do lar, onde viveram durante uma grande parte da sua vida, e a adaptação a um novo meio representa uma profunda alteração de papéis sociais" (p. 181). Assim, deixam de assumir um papel de total independência e de ser reconhecidas pela sua autonomia e liberdade. Desta forma, a institucionalização não pode ser vista como um entrave à preservação da sua autonomia e participação ativa (Veiga et al., 2017). Investir na prática e no desenvolvimento de atividades de lazer é um fator fundamental para o bem-estar das pessoas institucionalizadas. Seguindo a ideia dos autores Almeida e Quitão (2012), "o lazer, não obstante contribuir para um melhor estado de espírito, pode, no caso dos mais idosos, minorar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento" (p. 357), viabilizando a inserção social e a adaptação às mudanças que o envelhecimento acarreta (Fontes & Lucca, 2017). Na mesma linha de raciocínio, Vicente e colaboradores (2004) reconhecem o impacto de boas práticas profissionais, como fatores fundamentais para a promoção de qualidade de vida das pessoas institucionalizadas. Os autores referem a importância da relação, respeitando a individualidade e a dignidade de cada um, "considerado na sua individualidade como sujeito de direitos vivendo uma fase da vida muito

relevante no percurso da sua realização como pessoa” (Vicente et al., 2004, p. 1). Desta forma, a adaptação está largamente associada à qualidade das respostas. No entanto, para além do que já foi mencionado anteriormente, existem ainda outros fatores que influenciam o bem-estar daqueles que se encontram institucionalizados, os quais devem ser refletidos e incluídos, para que a mudança seja atenuada e positiva para cada indivíduo. Destaca-se o respeito pela individualidade de cada pessoa, valorizando os seus interesses e necessidades, as suas decisões e opiniões, a sua autonomia e também a proximidade à família, reconhecendo-a como parte integrante desta nova fase, no que se refere ao conhecimento do outro e à promoção do seu bem-estar.

## **2.2. AÇÃO PSICOSSOCIAL E RELAÇÃO DE AJUDA**

Para um educador social, que tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento individual dos indivíduos, estabelecer uma relação de ajuda poderá ser um fator crítico da intervenção psicossocial (Timóteo, 2010, p. 37). Tendo em conta que no projeto “Existir sem ser visto”, foi desenvolvido uma relação de ajuda, torna-se essencial fazer uma primeira abordagem teórica relativamente ao tema.

De acordo com Jesus Madrid Soriano (2005, citado por Timóteo, 2010), o uso da designação “relação de ajuda” deve-se, essencialmente, a três motivos: “(...) por se situar num marco de referência mais amplo, comparativamente com a psicoterapia ou orientação; (...) por considerá-la mais compreensível por parte da pessoa que dela pode necessitar e, por último, por salientar a importância da relação” (p. 40). A relação de ajuda estabelece-se através de uma interação particular entre duas pessoas: a pessoa que pede ajuda e a pessoa que ajuda. Cada uma possui um contributo fundamental para o desenvolvimento desta relação – “a procura e a satisfação de uma necessidade de ajuda” (Chalifour, 2008, p. 33). Para alcançar este objetivo, a pessoa que presta ajuda deverá assumir um modo de estar e de fazer, comunicando-o de forma verbal e não verbal (Chalifour, 2008). Neste sentido, Carl Rogers (1970, citado por Timóteo, 2010) apresenta um conjunto de características essenciais que o profissional deve possuir para construir uma relação de ajuda. Tendo em conta as especificidades de uma relação de ajuda, o profissional deve ser autêntico na sua relação com o outro, exprimindo os seus sentimentos e vontades, e possuindo a capacidade de ouvir e aceitar o outro incondicionalmente, sem preconceitos e

juízos (Timóteo, 2010). Neste seguimento, o profissional interessa-se verdadeiramente pelo desenvolvimento desta relação, estando receptivo para aceitar e compreender tudo o que lhe é transmitido pelo outro. Assim, a empatia, a aceitação e a compreensão tratam-se de competências essenciais para a eficácia do desenvolvimento de uma relação de ajuda (Rogers, 1970 citado por Timóteo, 2010). Para Timóteo (2010), “estas características do profissional são simultaneamente condições de crescimento psicológico da pessoa com quem está a construir a relação de ajuda” (p. 62). Ao posicionar-se como parte integrante desta relação e ao olhar para o outro de forma igual, o profissional promove o interesse mútuo na construção da relação, levando o outro a entregar-se “à relação estando mais aberto a si mesmo e aos outros, reconhecendo-se, descobrindo-se, apercebendo-se dos seus sentimentos e aceitando-se ou definindo novas metas” (Timóteo, 2010, pp. 62-63). Desta forma, será promovida uma nova visão de si mesmo, alcançando um crescimento psicológico (Timóteo, 2010). Para Carl Rogers (1989, citado por Timóteo, 2010), para que uma relação de ajuda seja intencionalizada e realizada com êxito, existem condições específicas. As condições necessárias passam pela regularidade da realização dos encontros; pela capacidade de expressar os seus problemas e necessidades; por uma relativa independência, possuindo a capacidade de controlar a própria vida de forma a tomar decisões para resolver os problemas enfrentados, e pela capacidade de autocompreensão face às situações enfrentadas (Carl Rogers, 1989 citado por Timóteo, 2010).

Esta relação não pode ser vista sob uma perspectiva hierárquica, onde existe um sujeito superior – o que ajuda – e um inferior – o que necessita de ajuda. Tal como mencionam Simões et al. (2006), numa relação de ajuda, ambos desempenham papéis fundamentais: “um, o que ajuda, pela função facilitadora e potenciadora de desenvolvimento que assume, o outro, o que é ajudado, por ser portador do que é absolutamente essencial para o sucesso da relação de ajuda, da “terapia” – força interior” (p. 47). Segundo Timóteo (2010), a relação de ajuda deve ser uma relação que se apoie na descoberta e valorização das capacidades e potencialidades, incentivando processos de mudança pessoal e social, através da capacitação do outro para analisar o seu problema, e assim construir novas formas de lidar com os seus desafios. Tendo em conta os princípios abordados, podemos considerar que o estabelecimento de uma relação de ajuda, é por si só, uma estratégia de suma importância na intervenção social. Tal como mencionam Simões et al. (2006) “nesta abordagem, a melhor forma de se ajudar o outro, é acreditar nele como pessoa, na sua condição de ser pensante, com sentimentos e com capacidades de procurar e direccionar a sua própria

necessidade de mudança” (p. 47). Assim, podemos definir que a relação de ajuda promove o empoderamento do outro, acreditando na sua individualidade, satisfazendo as suas necessidades, tendo em conta os recursos já existentes na própria pessoa. Analisando o desenvolvimento de uma relação de ajuda, Simões et al. (2006), diferenciam dois tipos de relação: formal e informal. A relação formal refere-se ao tipo de relação estabelecida de forma mais estruturada, onde existem encontros marcados e delineados de forma estruturada num dado horário, com um objetivo em específico. Em contrapartida, uma relação informal acontece de forma espontânea e voluntária, sujeita aos imprevistos do contexto de intervenção. Para que esta relação aconteça, deve ser proporcionado ao outro um ambiente de confiança e segurança, compreensão e aceitação. Deverá ser criada “uma relação não diretiva, onde a pessoa que ajuda não procura dar conselhos, fazer julgamentos, fazer incitações diretas ou sugerir soluções para o problema” (Simões et al., 2006, p. 48). Seguindo esta linha de pensamento, Jacques Salomé (1995, citado por Timóteo, 2010) define a relação de ajuda como um processo que se fundamenta na criação de vínculos e em interações recíprocas, aspetos essenciais para o processo de mudança. Esta relação de ajuda promove uma abertura a diversas possibilidades, permitindo que, através de uma troca genuína e colaborativa, se desenhem caminhos variados que o indivíduo pode percorrer. Desta forma, a relação de ajuda não se limita a uma mera intervenção pontual, mas sim a uma jornada conjunta em que o “ajudante” e a pessoa que busca apoio trabalham lado a lado, explorando alternativas e descobrindo novos recursos e estratégias que favoreçam a transformação pessoal e o crescimento. Salomé (1995, citado por Timóteo, 2010) sugere, portanto, que o verdadeiro potencial da relação de ajuda reside na capacidade de estabelecer um espaço seguro e de confiança, onde as trocas humanas e o apoio mútuo contribuem para a construção de um percurso enriquecedor e único.

Tendo estes aspetos em consideração, a relação de ajuda, na perspetiva da educação social, é uma abordagem que visa promover o desenvolvimento e o bem-estar dos indivíduos. A criação desta relação envolve a construção de um ambiente empático e de apoio, no qual os educadores sociais fornecem suporte emocional, orientação e recursos práticos para ajudar as pessoas a superarem desafios e alcançarem seus objetivos. Através da escuta ativa, da empatia e do respeito pela autonomia e dignidade do outro, os profissionais de educação social buscam fortalecer a capacidade das pessoas de tomar decisões e desenvolver habilidades que lhes permitam enfrentar as dificuldades sentidas.

### **3. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO**

Neste capítulo, é caracterizado o contexto do projeto de intervenção, começando pela história da instituição e a organização das respostas sociais. São descritas as três respostas sociais para pessoas idosas: o CD, o centro de convívio e o serviço de apoio ao domicílio. Apresenta-se ainda o quotidiano da instituição e a organização das respostas. Por fim, caracteriza-se o grupo de pessoas idosas do CD e do centro de convívio, com quem foi desenvolvido o projeto. A informação resulta de conversas intencionais, análise documental e observação participante no dia-a-dia da instituição.

#### **3.1. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO DO PROJETO**

O contexto onde se desenvolveu o projeto é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que surge nos finais da década de 70 e que se encontra localizada numa freguesia urbana da zona metropolitana do Porto, com cerca de 1500 habitantes (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2011).

O primeiro edifício da instituição foi construído com a ajuda de voluntários, num terreno público cedido pela autarquia. Neste primeiro edifício, começaram a ser desenvolvidos serviços de apoio à comunidade, atividades culturais e desportivas, alfabetização de adultos, entre outros. Mais tarde, o centro obteve o estatuto de IPSS, com registo na Direção-Geral da Segurança Social, na década de 80. Posteriormente, foram assinados acordos em articulação com a Segurança Social para a criação do Jardim de Infância (JI) e Atividades de Tempos Livres (ATL). Em 2000, a instituição já oferecia várias valências, como creche, pré-escolar, ATL de 1º ciclo e centro de convívio. Tanto o centro de convívio, como o CD, entretanto criado, funcionaram sempre em instalações provisórias e partilhadas com os serviços educativos. No início dos anos 2000, devido à limitação do espaço, surgiu a necessidade de se arrendar espaços adicionais para a prestação de serviços na área educativa, nomeadamente para um ATL de 2º Ciclo. Mais tarde, foram alugados mais espaços para continuar a dar respostas às famílias, com o apoio aos jovens do 3º Ciclo. Posteriormente, foram celebrados dois protocolos de RSI. Atualmente a instituição presta serviços na área educativa (Creche, Pré-Escolar e Centro de Atividades de Tempos Livres 1º, 2º e 3º Ciclos), da área de intervenção com pessoas idosas e dependentes (CD, Centro de Convívio e

Serviço de Apoio Domiciliário) e na área da Intervenção Comunitária (Combate à Pobreza e Exclusão Social, Saúde, Dependências, Desemprego, Insucesso Escolar, Projetos Erasmus). Está em fase inicial o desenvolvimento de uma quarta área de intervenção, com iniciativas instrumentais que visam aumentar a sustentabilidade da instituição.

O contexto de desenvolvimento de projeto decorre no espaço do CD e no centro de convívio. Neste espaço, também se encontram os serviços da área educativa (Creche, Pré-Escolar e Centro de Atividades de Tempos Livres 1º, 2º e 3º Ciclos). Dado que partilham o mesmo edifício, há espaços de uso comum entre as pessoas idosas e as crianças, criando momentos de encontros, muito apreciados pelos dois grupos. Todos os dias, um grupo de crianças ocupa parte do espaço partilhado para realizar atividades de ginástica. Ao final do dia, a partir das 17h este espaço é partilhado com as crianças para a realização de atividades extracurriculares, como aulas de zumba e aula de capoeira. Em datas festivas específicas, estes espaços também são utilizados para outro tipo de atividades.

Analisando o site da instituição (informação disponibilizada no site da instituição que não será referenciada para efeitos de confidencialidade), constatei que a sua missão visa responder às necessidades e expectativas da comunidade envolvente, através da promoção da igualdade, a solidariedade, a participação e a cooperação entre todos. No que toca à visão, a instituição procura ser reconhecida pela excelência e diversidade de serviços prestados, adotando uma abordagem aberta aos desafios, mudanças e necessidades da comunidade. Entre os seus principais objetivos, destacam-se fomentar a igualdade de oportunidades; promover a solidariedade social; potenciar as capacidades individuais e incentivar o desenvolvimento da cooperação e entreajuda.

O CD é uma resposta social destinada a indivíduos com mais de 65 anos, com o objetivo de prestar cuidados individualizados e adaptados a pessoas e famílias que não consigam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades do quotidiano. No entanto, de forma excecional, podem também ser admitidas pessoas de outras idades que, por motivos de saúde física ou mental, justifiquem a sua presença neste contexto.

Para entender a organização da equipa técnica, foi realizado um organograma que representa as posições hierárquicas presentes na equipa do CD e no Centro de convívio (Apêndice A). A equipa

técnica, inclui os seguintes profissionais: diretora técnica; Educadora Social; três ajudantes de ação direta; duas auxiliares de serviços gerais e uma cozinheira. Para além disso, são realizados regularmente estágios de cursos superiores no domínio da animação sociocultural e serviço social. A resposta integra ainda voluntários de diferentes instituições.

A maioria dos membros da equipa de profissionais já fazia parte do contexto há vários anos, possuindo vasta experiência nas diferentes respostas sociais oferecidas. Ao longo do tempo, novos membros juntaram-se à equipa, tendo muitos deles iniciado a colaboração através de estágios profissionais no CD, preenchendo a escassez de recursos humanos. A equipa é bastante heterogénea em termos de idades, com membros entre os 30 e os 55 anos.

O Centro de Convívio partilha o mesmo espaço que o CD e funciona entre as 14h e as 17h30, embora algumas pessoas que frequentam esta valência comecem a chegar a partir das 13h30. Ao analisarmos o regulamento interno da instituição, verifica-se que o objetivo desta valência é proporcionar momentos de convívio num ambiente agradável, onde as pessoas idosas possam conversar e desenvolver atividades tendo em conta os gostos e capacidades individuais.

Ao analisar as duas respostas sociais, constatou-se que a principal diferença entre ambas as valências está nas características das pessoas que as frequentam. As pessoas do centro de convívio são mais autónomas e escolhem, por vontade própria, frequentar esta resposta como uma forma de ocupar o tempo livre com diferentes atividades. Em contrapartida, os indivíduos que frequentam o CD, geralmente, pessoas idosas mais dependentes, com idade mais avançada e com mais problemas de saúde. Estas pessoas encontram-se, muitas vezes, sozinhas em casa durante o dia, sendo que os familiares procuram esta resposta no sentido de colmatar esta situação. Por essa razão, muitos deles frequentam o espaço contra a sua vontade.

Embora as instalações tenham cerca de 50 anos, observa-se que ainda se encontra em bom estado de conservação. O espaço é constituído por um salão polivalente, bastante amplo e sem divisões. Neste espaço, está presente um palco (raramente utilizado), mesas redondas e retangulares para refeições e jogos, uma zona com televisão e vários sofás, e um espaço para as atividades socioculturais diárias. Existe ainda um espaço amplo, com uma parede de espelhos, destinada a aulas de dança, música, ginástica e yoga. A maioria das pessoas idosas aprecia o

espaço, considerando-o amplo e com bastante luz natural. Contudo, no inverno, há frequentes queixas relativas às baixas temperaturas. Devido à dimensão do salão, o espaço tende a ser frio, sendo o aquecimento feito com três aquecedores a gás distribuídos pelo espaço. O espaço dispõe ainda de uma cozinha e nove casas de banho- seis destinadas ao grupo (três femininas e três masculinas) e duas reservadas para os funcionários (uma feminina e outra masculina). Relativamente perto das casas de banho e da cozinha, encontra-se ainda o gabinete da diretora técnica, e uma sala de reuniões.

Até fevereiro de 2023, estavam inscritos 37 pessoas idosas no CD e 14 no Centro de Convívio. No entanto, é importante ressaltar que nem todos os inscritos no CD estão presentes diariamente, sendo que normalmente comparecem cerca de 34 pessoas. Assim, a instituição acolhe diariamente um total de 48 pessoas.

Os Centros de Dia e de Convívio possuem os seguintes objetivos: fornecer as respostas necessárias face às necessidades biopsicossociais identificadas; contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo; promover a aproximação e o envolvimento da família; estimular relações com a comunidade e na comunidade; promover o estabelecimento de relações intergeracionais (Regulamento Interno de funcionamento do CD, 2022).

De facto, após a observação realizada no contexto, constatou-se uma preocupação em responder a todas as necessidades identificadas (higiene, cuidado pessoal, alimentação), procurando proporcionar um apoio individualizado. Para além do desenvolvimento de atividades lúdico-recreativas e dos momentos das refeições (pequeno-almoço, almoço e lanche), a instituição dispõe ainda da possibilidade de usufruir de cuidados de higiene pessoal, imagem e tratamento de roupa, que por motivos financeiros ou físicos, não conseguem realizar estas tarefas. A prestação de cuidados de higiene pessoal e cuidados de imagem, engloba os seguintes serviços: banho, cabeleireiro/barbeiro e manicure/pedicure, e são realizados pelas ajudantes de ação direta. Os banhos ocorrem normalmente no início da manhã, numa sala de banho devidamente equipada, de acordo com um mapa que define os dias específicos para cada pessoa. O serviço de manicure/pedicure realiza-se uma vez por semana, às quartas-feiras, enquanto o serviço de cabeleireiro/barbeiro não tem dias marcados, sendo realizado sempre que necessário e quando as ajudantes de ação direta estão disponíveis. Além disso, a instituição possui um

serviço de fornecimento de jantar (sopa, pão e fruta) às pessoas que vivem sozinhas ou não têm condições financeiras ou físicas para garantir essa refeição. Quem beneficia deste apoio entrega uma mala térmica pessoal à cozinha da instituição pela manhã, e no final do dia, leva a refeição para casa.

Através da observação da rotina da instituição, constatei que nem todos os objetivos são totalmente alcançados, nomeadamente os objetivos que se destinam à família. Verifiquei que o CD praticamente não intervém com a família, nem procura redes de suporte para aqueles que não possuem retaguarda familiar. O único contacto realizado com as famílias diz respeito a assuntos de saúde, envolvendo mudanças de medicação e de alimentação.

O CD e de Convívio regem-se segundo uma planificação semanal de atividades, exposta na instituição para que todas as pessoas que frequentam os centros possam ter acesso. As atividades lúdicas e de desenvolvimento pessoal são planeadas e orientadas pela animadora sociocultural. Estas atividades vão ocorrendo sem que as pessoas idosas tenham a oportunidade de escolher as suas preferências ou sugerir novas atividades. Há também diversos profissionais externos que orientam diferentes atividades, entre elas: Ginástica, Ioga, Música, Boccia, Dança, Chi Kung e Hidroginástica. As aulas de Hidroginástica são realizadas numa das piscinas públicas da freguesia, através da reserva de uma das pistas da piscina. No entanto, por motivos monetários ou de reduzido interesse, poucos são aqueles que participam nestas aulas.

Outra resposta social presente na instituição é o Serviço de Apoio Domiciliário. De acordo com o regulamento interno da instituição, esta resposta tem como objetivo prestar cuidados individualizados e personalizados, a indivíduos e famílias no seu domicílio. Este apoio destina-se a idosos em situação de dependência física e/ou psíquica, que não conseguem satisfazer as suas necessidades diárias, e/ou não disponham de apoio familiar necessário para o desenvolvimento das tarefas. O Serviço de Apoio Domiciliário procura responder a diversos objetivos, com o intuito de promover o seu bem-estar. De acordo com o regulamento interno desta resposta social, os objetivos são os seguintes: encorajar a que as pessoas idosas permaneçam no seu ambiente natural, evitando o uso de instalações residenciais; garantir atendimento personalizado, considerando as necessidades específicas de cada indivíduo; apoiar o equilíbrio entre a vida familiar e profissional das famílias; estimular a interação com a comunidade local e garantir um

atendimento personalizado, levando em conta as necessidades específicas de cada pessoa (informação retirada de um documento oficial da instituição que não será referenciado para efeitos de confidencialidade. Através de conversas com os profissionais, constatou-se que 60 pessoas idosas beneficiam do apoio domiciliário, com diferentes necessidades. Os serviços incluem fornecimento de refeições, cuidados de higiene, conforto pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupa e atividades de animação e socialização. Contudo, nem todos os beneficiários utilizam todos os serviços; alguns solicitam apenas apoio nas refeições, enquanto outros, devido ao grau de dependência, beneficiam de respostas adicionais.

A organização da equipa técnica nesta resposta social é relativamente rotativa. Sempre que existem ausências de profissionais que comprometam o funcionamento do CD, algumas profissionais do serviço de apoio domiciliário prestam auxílio. No entanto, a equipa tenta manter a mesma composição, de forma a garantir o maior conforto para as pessoas idosas, criando uma relação de afinidade e bem-estar. Estas visitas promovem relações de proximidade que se tornam muito importantes no dia a dia das pessoas idosas, proporcionando conversas e companhia, o que ajuda a reduzir a solidão e aumenta a sensação de apoio. As pessoas que beneficiam deste serviço encontram-se, na sua maioria, sozinhas (algumas recebem visitas familiares frequentes, outras não) ou vivem com familiares, geralmente filhos. Nos casos em que as pessoas idosas vivem com a família, este serviço permite que os familiares consigam conciliar a sua vida pessoal e profissional com o cuidado do idoso. Muitos desafios surgem, especialmente quando as pessoas idosas se encontram em situações de total dependência, o que influencia a dinâmica familiar.

O serviço de apoio domiciliário dispõe de quatro carrinhas, cada uma operada por dois profissionais, que percorrem diferentes áreas nas redondezas da instituição. Este apoio é prestado apenas a pessoas idosas residentes nas freguesias mais próximas da instituição. No entanto, existem duas condições para a admissão. Para que uma pessoa idosa seja admitida nesta resposta social, deve pertencer a famílias social e economicamente desfavorecidas e/ou ser encaminhada por entidades competentes em matéria de proteção de pessoas idosas em situação de risco (ex.: Ministério Público, Segurança Social), evidenciando a necessidade de suprir essa carência em ambientes de risco. Quando questionadas sobre o que poderia ser melhorado neste serviço, as profissionais referem a necessidade de um maior investimento no

desenvolvimento de atividades de animação e socialização. Consideram esta resposta essencial mas mencionam que é muito difícil implementá-la devido à falta de tempo e recursos. Os pedidos de apoio para este serviço não cessam, resultando numa longa lista de espera. Isso acaba por sobrecarregar o serviço e não permitir visitas mais longas ou mais frequentes ao longo do dia, o que seria crucial para atender a esta necessidade crescente.

### **3.2. QUOTIDIANO DA INSTITUIÇÃO**

De acordo com o regulamento da instituição, o horário de funcionamento do CD começa às 9h e termina às 18h. No entanto, observou-se que o dia na instituição se inicia mais cedo, por voltas das 8h30, horário em que se inicia a logística para o transporte das pessoas para o CD. Existem duas carrinhas, sendo que uma delas realiza duas voltas. Em cada carrinha seguem dois profissionais que dispõem das chaves e se deslocam às habitações das pessoas idosas que se encontram em situações de maior dependência e têm dificuldades de mobilidade.

A partir das 9h, as pessoas começam a chegar ao CD e dirigem-se para os sofás, onde aguardam o pequeno-almoço. A maioria chega de carro, acompanhada por familiares (filhos ou cônjuges), enquanto outros utilizam transportes públicos. Há ainda o caso de uma pessoa idosa em cadeira de rodas, que chega de táxi, uma vez que os transportes da instituição não estão adaptados para essa necessidade.

O pequeno-almoço começa a ser servido por volta das 9h30, logo após a chegada da primeira carrinha. Mais tarde, pelas 10h10, chegam as restantes carrinhas e é servido o pequeno-almoço aos que ainda não o tomaram. Durante este período surgem as primeiras interações do dia, muitas vezes sobre o que aconteceu no dia anterior ou partilhas pessoais sobre experiências de vida. Posteriormente, as profissionais organizam o grupo para o início das atividades programadas, embora nem todos participem. Nos dias de bom tempo, quando está sol e as temperaturas estão amenas, um grupo realiza uma caminhada pelas redondezas com o apoio de duas profissionais. Trata-se de uma atividade pelo qual questionam todos os dias, demonstrando sempre muito interesse em realizar. Devido ao elevado grau de interesse demonstrado, as profissionais optam por realizar duas caminhadas em dias diferentes e para grupos específicos. Para as pessoas idosas mais ativas e independentes, o percurso é mais longo. Para aqueles que têm mais

dificuldades de mobilidade, realizam-se percursos mais pequenos e com menor exigência física, sendo o grupo mais reduzido para que as profissionais consigam prestar mais apoio. Ao chegarem à instituição, descansam até à hora do almoço (12h). Enquanto isso, algumas colaboradoras vão organizando as mesas para a refeição.

Algo que pude observar é que existe um acompanhamento e monitorização das necessidades alimentares de cada pessoa, ajustando as refeições fornecidas às suas necessidades e restrições. A hora do almoço costuma ser uns dos momentos mais agitados do dia. Nesta altura, há menos profissionais disponíveis, uma vez que a maioria está na pausa de almoço. Para além de servirem o almoço (sopa, prato principal, sobremesa e café), estas profissionais têm ainda de distribuir a medicação, medir os níveis de diabetes e administrar a insulina consoante as medições efetuadas. O almoço termina por volta das 13h30, e em seguida as pessoas dirigem-se aos sofás para descansar enquanto aguardam pela hora do terço (14h).

O Centro de Convívio, conforme indicado no regulamento, inicia-se às 14h, embora as pessoas que frequentam esta valência comecem a chegar por volta das 13h30, alguns acompanhados pelos familiares de carro, outros a pé. Ao contrário das pessoas do CD, este grupo não utiliza os serviços de transporte da instituição, já que, na sua maioria, são autónomos e/ou não vivem sozinhos.

A hora do terço é realizada num sítio específico da instituição, onde se encontra um pequeno altar que o próprio grupo fez. Regularmente, trazem velas e flores para decorar este altar, que parece ter um grande significado para eles: “Agora vou ali dar um beijinho à nossa senhora tal como faço todos os dias” (D<sup>a</sup> Ana); “Trouxe estas orquídeas para colocar na nossa senhora” (D<sup>a</sup> Maria); “Trouxe mais velas para colocarmos no altar e rezarmos pelas nossas alminhas” (D<sup>a</sup> Alice). Cerca de 10 pessoas participam na oração do terço, enquanto os restantes permanecem nos sofás a descansar, enquanto aguardam a próxima atividade, agendada diariamente para as 15h. É de notar que existe um respeito mútuo entre todos no que toca à religião, pois durante a hora do terço todos fazem o possível para manter o silêncio, evitando perturbar aquele momento.

Após o terço, as pessoas dirigem-se para a área onde se realiza a atividade seguinte. Este espaço está preparado com várias cadeiras, de forma a proporcionar conforto a todos durante a atividade planeada para aquele dia. A atividade termina às 16h, dando lugar ao lanche. Após o lanche, por

volta das 16h20, as pessoas idosas que utilizam os transportes da instituição dirigem-se para as carrinhas, enquanto as restantes aguardam, ansiosamente, pelos familiares, sentados nos sofás perto da porta de saída: “Será que o meu marido se esqueceu de mim?” (D<sup>a</sup> Antónia); “Nunca mais chegam, vou estar aqui mais de meia hora” (D<sup>a</sup> Marília).

Depois de observar de perto o funcionamento do CD e de Convívio, constatei que o quotidiano da instituição está devidamente organizado, proporcionando os serviços referidos no regulamento interno da instituição. Contudo, não existe envolvimento das pessoas idosas na sua planificação. Posto isto, considero que a participação das pessoas idosas na vida institucional do CD é quase inexistente. Para além das atividades socioculturais, não participam na elaboração das ementas, na decoração dos espaços comuns, nem na escolha dos lugares nas mesas. Alguns exemplos ilustram esta situação: “Não gosto nada da comida de agora, antes ainda faziam bons pratos, agora é sempre a mesma coisa” (D<sup>a</sup> Paula); “Não gosto nada disto, mas faço porque gosto muito da doutora” (D<sup>a</sup> Maria); “Já mudaram os lugares e não disseram nada a ninguém” (D<sup>a</sup> Maria); “Não quero ficar aqui, o meu cantinho é ali (D<sup>a</sup> Alice).

A reduzida participação das pessoas idosas no funcionamento do CD levou-me a refletir sobre o papel que cada um desempenha, não apenas na instituição, mas também na sua própria vida. Afinal, passam mais tempo na instituição do que nas suas casas. Assim, a ausência de um papel ativo no Centro reflete-se, em certa medida, numa falta de envolvimento significativo nas suas vidas pessoais. Acredito que esta situação se deve, em parte, a uma falta de empenho e de compreensão por parte das próprias profissionais da instituição. É verdade que, por vezes, as pessoas idosas não demonstram, de imediato, vontade em tomar decisões. No entanto, estou convencida de que, com o devido incentivo e alguma persistência, as pessoas idosas têm capacidade de se tornar mais participativas e de colaborar ativamente nas escolhas do dia-a-dia. Esta inclusão nas decisões do Centro pode ajudá-las a sentir-se mais ouvidas, úteis e valorizadas, contribuindo para o aumento da sua confiança e autoestima. Quando se reconhece e se estimula o potencial de participação das pessoas idosas, não só se promove o seu bem-estar, como também se fortalece o sentido de pertença e a realização pessoal que são fundamentais para uma vida mais plena e significativa. Recordo alguns dos discursos sobre este tema: “Eu vou dizendo mas não ligam ao que digo” (D<sup>a</sup> Maria); “Nós perguntamos mas eles não dizem nada” (Profissional da equipa técnica); “Gostava que me ouvissem mais” (D<sup>a</sup> Alice); “Mais vale nem dizer nada para

não criar chatices” (D<sup>a</sup> Paula). Deste modo, revela-se fundamental que o grupo de profissionais da instituição reflita sobre as suas práticas, incentivando e promovendo uma maior autonomia e envolvimento das pessoas. A intencionalização de práticas que permitam a participação ativa das pessoas revela-se fundamental para a concretização de um envelhecimento ativo.

### **3.3. AS PESSOAS DO CENTRO DE DIA E DO CENTRO DE CONVÍVIO**

O conhecimento da realidade implica conhecer as pessoas presentes no contexto – o grupo de intervenção–, por isso segue-se a caracterização das 49 pessoas presentes diariamente na instituição, sendo 34 frequentadores de CD e 15 de Centro de Convívio.

O grupo é constituído maioritariamente por mulheres (33 mulheres), sendo nove de Centro de Convívio e 24 de CD. Quanto aos homens presentes na instituição, há 16 no total dos quais 10 pertencem aos CD e seis ao Centro de Convívio. No que diz respeito às idades, o intervalo situa-se entre os 55 e os 89 anos, com maior incidência entre os 74 e os 85 anos. É de salientar que as mulheres são, em média, mais velhas em relação aos homens, isto porque 15 delas possuem mais de 85 anos, confirmando a tendência de que a mulher possui uma maior esperança média de vida em relação ao homem.

No que concerne à naturalidade, foi possível verificar que a maioria é originária do Porto, embora algumas pessoas sejam provenientes de outros concelhos mais afastados. As pessoas mudaram-se para o Porto após o casamento e têm permanecido na cidade desde então. Importa sublinhar que todos os indivíduos inscritos nas duas respostas sociais, residem atualmente nas proximidades da instituição, em freguesias próximas.

No que se refere ao nível de escolaridade, a maioria frequentou a escola até ao terceiro ou quarto ano do ensino básico. No entanto, há 10 pessoas idosas que nunca frequentaram a escola e, por isso, não sabem ler nem escrever. Este fator está diretamente relacionado com o contexto socioeconómico e geográfico em que os indivíduos se inseriram, tendo em conta as limitações impostas pelas circunstâncias da época. Dado que este grupo tem idades superiores a 77 anos, é

importante recordar os tempos da ditadura, em que a população portuguesa enfrentava grandes dificuldades, sujeita a uma vida precária.

Algumas das pessoas idosas recordam esses tempos como: "muito difíceis, havia muita pobreza e muito medo também" (D<sup>a</sup>. Maria); "Como irmã mais velha não fui para a escola, tive de ajudar a minha mãe a tomar conta dos meus irmãos" (D<sup>a</sup> Ana). Resultado destas informações, analisando ambas as valências, é possível constatar que no CD existe um maior número de pessoas analfabetas, 12 no total (dois homens e 10 mulheres). No centro de convívio, existem duas pessoas do sexo masculino que não sabem ler. Percebe-se que no centro de convívio existe um maior número de pessoas escolarizadas, sendo também estas as mais novas e autónomas do grupo.

Em relação ao estado civil, caracterizando as pessoas que integram ambas as respostas sociais, verifica-se que 28 são viúvos, sendo a sua maioria mulheres que perderam os seus companheiros. Existem ainda 12 pessoas idosas que são casadas, quatro solteiros e cinco divorciados. Devido à viuvez ou ao divórcio, muitos vivem sozinhos, o que intensifica o sentimento de solidão, especialmente para aqueles que perderam o companheiro de uma vida. Pelas suas palavras, quando questionados sobre a falta de apoio familiar, alguns referem que os filhos ou outros familiares "têm a vida deles" (Sr. Francisco), pelo que não conseguem estar presentes ativamente nas suas vidas. Aqueles que vivem com os filhos sentem-se como "um peso" e acreditam que, mais cedo ou mais tarde, serão colocados num lar. Os relatos indicam que, apesar de não estarem fisicamente sozinhos, muitos sentem-se abandonados ou como um fardo para a própria família. As pessoas idosas reportam sentirem-se como "objetos descartados", sendo que mesmo em contexto familiar parecem sentir-se sozinhas, "quando estou em casa fico fechada no quarto e só saio para comer" (D<sup>a</sup> Isabel). Quando as pessoas são questionadas com quem costumam conversar respondem: "Com ninguém" (Sr. Manuel), "Com as paredes" (Sr. António), ou então com desconhecidos que encontram na rua - "converso com quem costumo encontrar na rua" (D<sup>a</sup> Maria). Estes testemunhos demonstram que, apesar de alguns não estarem sozinhos fisicamente em casa, o sentimento de solidão é muito presente devido à ausência de relações socioafetivas com os próprios familiares com quem coabitam.

Por outro lado, há pessoas que fariam de tudo para não viverem sozinhas e que utilizam diferentes estratégias para combater a solidão vivenciada. Destaco alguns dos relatos: "Costumo ligar a

televisão para me sentir menos sozinha" (D<sup>a</sup> Luciana), "Saio de casa para espairecer, estar em casa custa muito" (Sr. António), " vejo televisão e arrumo a casa para ocupar a minha cabeça e não pensar muito" (Sr. Manuel). Fica claro como tentam combater o silêncio ensurdecedor que sentem nas suas casas, abafando-o com o ruído da televisão ou fugindo de casa na esperança de encontrar algo que alivie o sentimento de solidão.

Importa salientar os principais motivos que levam as pessoas a frequentar estas duas respostas sociais: problemas de saúde que impedem a realização autónoma de tarefas; necessidade de ocupação do tempo livre; e o desejo de atenuar o isolamento, evitando que fiquem sozinhos em casa. Neste seguimento, destaco alguns dos discursos produzidos pelos sujeitos durante as nossas conversas: "Estando aqui não preciso de ligar a televisão para ouvir pessoas para me sentir menos sozinha" (D<sup>a</sup>. Luciana); "É uma forma de distração, vou ocupando a minha cabeça" (D<sup>a</sup>. Maria); "Gostava de poder ir mais tarde para casa para evitar estar tanto tempo sozinha" (D<sup>a</sup>. Tatiana). Estes testemunhos mostram que a solidão é uma questão muito presente e que o CD e o centro de convívio funcionam como um refúgio para estas pessoas. É também relevante mencionar que alguns frequentam estas respostas sociais por sugestão de diferentes pessoas, desde amigos, médicos, ou por decisão dos próprios filhos. Há ainda casos em que a decisão de frequentar a instituição partiu das próprias pessoas idosas. Contudo, há quem manifeste o desejo de serem mais "livres". Para as pessoas, estar na instituição intensifica a sensação de inutilidade e de falta de poder de escolha na sua própria vida. Muitos deles preferiam estar em casa mantendo uma vida minimamente autónoma, em que pudessem sair de casa, para realizar atividades do seu gosto acompanhados por amigos: "gostava de estar sossegada na minha casinha e depois poder sair para passear ou tomar pequeno-almoço no café com amigas" (D<sup>a</sup> Maria).

Ao nível das atividades desenvolvidas, além das planificadas e conduzidas pela animadora sociocultural, é de notar que o grupo de pessoas idosas gosta muito de conversar, partilhando histórias da vida pessoal. No caso dos homens, estes preferem passar o dia a jogar cartas ou dominó. Há também quem goste muito de cantar e dançar, demonstrando sempre grande entusiasmo quando existe música a tocar. Além disso, um ponto comum a todos, é o gosto pelo exterior. Adoram passear e fazer caminhadas, sendo frequente o pedido de mais saídas (os chamados passeios), ou convívios com outras pessoas fora da instituição. Muitos sentem-se

presos, não só em casa como na própria instituição: "Isto às vezes parece uma prisão" (D<sup>a</sup> Maria); "Saio de casa para me enfiar dentro de quatro paredes outra vez" (D<sup>a</sup> Alcina).

No que toca ao serviço de transportes (que assegura o percurso de casa até à instituição), este não está disponível para todos. São vários os que manifestam interesse em usufruir deste serviço, no entanto, as vagas estão preenchidas. A expansão deste serviço implicaria um aumento das despesas, que a instituição não consegue suportar, como os custos de combustível e de manutenção dos veículos, que já estão a ser utilizados para outros serviços. Perante esta limitação, as pessoas que necessitam de transporte recorrem a alternativas. A maioria contrata serviços de táxi, o que acaba por ser dispendioso, mas não têm outra opção. Os restantes tentam deslocar-se com a ajuda de familiares ou amigos.

Em suma, esta caracterização permite-nos perceber o significado que estas valências têm na vida das pessoas, nomeadamente a da minimização da solidão. O impacto de estarem em grupo com outras pessoas contribui para evitar situações de risco e vulnerabilidade.

### **3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO**

Neste capítulo, serão discutidos os problemas identificados durante a análise da realidade. Essa etapa foi crucial para o desenvolvimento do projeto, pois permitiu reconhecer as dificuldades, necessidades, potencialidades e recursos indispensáveis ao seu progresso.

A avaliação do contexto foi realizada com alguns profissionais da instituição (diretora técnica, Educadora Social e três ajudantes de ação direta) e com o grupo de pessoas idosas, através de conversas intencionais, orientadas por um guião com perguntas possíveis (Apêndice B e C), além da observação direta e participativa. As conversas com as pessoas decorreram durante as atividades ou momentos livres, enquanto aguardavam as refeições ou o início das próximas atividades. Com os profissionais, as conversas ocorreram durante as pausas para as refeições. Durante essas interações, foram feitos registos (Apêndice D) para orientar o desenvolvimento do projeto.

Com a realização da avaliação do contexto, foi possível constatar alguns problemas, tendo em conta as suas causas e respetivas necessidades. São eles: (1) o "Sentimento de Solidão", (2) a "Baixa autoestima e pouca valorização pessoal", (3) as "condições de vida inadequadas e não dignificantes", (4) "Práticas profissionais desajustadas". O primeiro problema foi reconhecido pela diretora técnica e por várias pessoas idosas durante o desenvolvimento de conversas intencionais. O sentimento de solidão é bastante evidente, decorrente da inexistência de relações próximas e afetivas. Muitas pessoas idosas expressaram o seu desejo de ter uma ligação mais próxima com os seus familiares, mas justificam o distanciamento ao afirmar que os familiares "têm a vida deles". Além disso, percebi que esta situação pode estar relacionada com o segundo problema identificado: "a baixa autoestima e valorização pessoal". As pessoas idosas consideram-se pessoas não merecedoras de atenção, dizendo que não querem ser um fardo. Por isso, preferem isolar-se para não incomodar os outros, como exemplificado pela D<sup>a</sup> Maria: "Prefiro ficar no meu cantinho para não chatear ninguém". É importante destacar que a mobilidade reduzida é outro dos fatores que intensifica este sentimento de solidão. A maioria das pessoas idosas não sai de casa sozinho por medo de possíveis quedas, sendo aconselhadas pela família a não o fazer. Consequentemente, passam os dias fechados em casa, sem contacto com o exterior. Aqueles que conseguem deslocar-se procuram sair para escapar à solidão. Vale a pena mencionar duas pessoas divorciadas que não possuem qualquer apoio familiar: o Sr. Manuel e o Sr. António. Ambos afirmam: "Tenho muito medo da solidão, por isso tento sair de casa para me distrair" (Sr. Manuel), e "Passo o meu dia sentado no banco do jardim perto de casa e vou falando com as pessoas que aparecem" (Sr. António). Além disso, reconhece-se que o sentimento de solidão prevalece até dentro da própria instituição. Apesar de estarem acompanhados, sentem-se muitas vezes sozinhos e incompreendidos, sem encontrar significado em estarem integrados num CD. Assim sendo, o objetivo de minimizar a solidão não estava a ser alcançado, pelo que seria necessário responder a esta necessidade. Posto isto, reconhece-se que para a resolução deste problema surgiram como necessidades: um maior envolvimento por parte da equipa técnica na vida das pessoas idosas; potencializar momentos de convívio e de partilha e a melhoria ou o fortalecimento das relações interpessoais.

Relacionado com o primeiro problema, identificou-se um segundo problema "Baixa autoestima e pouca valorização pessoal". Constatou-se um sentimento de desvalorização e incapacidade: "Já sou velha menina, já foi tempo... quando era nova é que conseguia" (D<sup>a</sup> Maria). Já não acreditam

nas suas capacidades e potencialidades, e, além disso, também não gostam da sua aparência. Esta sensação de inferioridade é bastante evidente, e há uma dificuldade em aceitar os desafios que surgem com o envelhecimento, como a perda da audição, a mobilidade reduzida, os problemas de visão. Associados a estes desafios, somam-se outros fatores que contribuem para a desvalorização pessoal, como a perda do(a) companheiro(a) e da vida que tinham antes. Muitos acreditam que já não lhes resta nada, aguardando que a morte "lhes bata à porta". Sentem que a vida já não tem nada para oferecer, principalmente após a perda do cônjuge: "nunca mais chega a hora de ir ter com o meu marido" (D<sup>a</sup> Antónia). A perda do companheiro provoca uma mudança brusca no estilo de vida, alternando as rotinas e afetando o bem-estar das pessoas. Tendo em conta os aspetos anteriormente elencados, foram identificados como necessidade para a resolução deste problema a existência de espaços seguros de reflexão e partilha coletiva que permitam às pessoas ressignificar o seu processo de envelhecimento à luz do percurso de vida e resgatar um sentido de agência e de participação nas decisões das suas vidas.

Retomando ao primeiro problema identificado "Sentimento de Solidão", quando questionados relativamente às relações com a vizinhança constataram-se informações que acabaram por auxiliar na identificação do terceiro problema. Neste sentido no caso do Manuel, verifiquei tem como vizinho um familiar, contudo, não existe relação entre os dois. O Sr. Manuel afirma que não deseja qualquer envolvimento, justificando: "Eu quero paz e sossego, por isso prefiro que não existam misturas". Além disso, destaca-se as condições precárias em que o Sr. Manuel vive. A sua casa não possui as condições de habitabilidade necessárias para se viver em dignidade, uma vez que, segundo a diretora técnica do contexto, ele não possui acesso a água, gás ou eletricidade. Perante esta situação, questionei se já teriam feito alguma coisa para ajudar o Sr. Manuel, ao qual me responderam que não, justificando que ele não quer ajuda para melhorar as suas condições de vida. No entanto, é difícil acreditar que alguém goste de viver nestas condições: submerso na escuridão e no frio de inverno, recorrendo a pequenas fogueiras dentro de casa, uma prática perigosa, mas que é a única alternativa que lhe resta. Devido à ausência de luz e gás, o Sr. Manuel não consegue preparar as refeições em casa. As únicas refeições quentes são o pequeno-almoço e o almoço fornecidas no CD. Conforme referido anteriormente, a instituição também disponibiliza sopas para levar para casa, mas o Sr. Manuel não usufrui deste serviço porque não tem como aquecer a comida. Estas condições levaram-me a questionar o Sr. Manuel sobre como se alimenta ao fim-de-semana, quando a instituição está fechada. Referiu que compra uma sandes num

supermercado próximo para o almoço, e o jantar é providenciado por uma instituição da sua freguesia. Estas são as únicas refeições que faz durante o fim-de-semana. Por isso, identifiquei a situação do Sr. Manuel como o terceiro problema. Melhorar as condições de vida do Sr. Manuel revela-se uma necessidade fundamental. Além disso, verifica-se que ele não estabelece relações de proximidade com ninguém da instituição. A situação deste senhor não parece receber a atenção individualizada que merece; ele passa o tempo sentado sozinho num sofá, olhando para o chão, sem participar nas atividades nem conversar com ninguém. Sobre esta situação, os profissionais da equipa técnica comentam: "Está ali no cantinho dele, não quer ser chateado e não quer chatear ninguém"; "Desde que veio para aqui sempre foi assim"; "É melhor deixá-lo no cantinho dele". Tendo em conta esta situação, compreende-se que, para a resolução do terceiro problema, foram identificadas as seguintes necessidades: condições de vida dignas e redes de suporte na comunidade que permitam potenciar momentos de convívio e de partilha e relações interpessoais e de vizinhança.

Por fim, identificou-se o quarto problema, relacionado com as "Práticas profissionais desajustadas". Este problema foi observado por mim através de conversas intencionais com alguns membros da equipa técnica e pela observação direta. Constatou-se que a equipa se encontra cansada e desmotivada, o que compromete a qualidade da intervenção prestada.

A falta de comunicação entre os membros da equipa é também bastante evidente, com informações importantes a não serem transmitidas entre todos. Isto gera confusão e conflitos, muitas vezes na presença das pessoas idosas. Além disso, algumas técnicas chegam a fazer comentários sobre as colegas de trabalho na presença das pessoas idosas, instigando opiniões negativas sobre outras profissionais da instituição. Este comportamento acaba por gerar desconforto no grupo e intensificar os problemas internos, não sendo colmatadas por reuniões de equipa onde as dificuldades e preocupações de cada membro pudessem ser discutidas de forma construtiva. Foi ainda possível ouvir discursos que revelam uma desvalorização generalizada das pessoas idosas na instituição, demonstrando uma falta de compreensão por parte das profissionais relativamente à situação em que estas pessoas se encontram. Numa tentativa de explicar e desvalorizar os interesses e sentimentos expressos pelos idosos com quem eu falava, uma das pessoas comentou: "Tens de perceber que são idosos, não podes valorizar o que eles dizem". Esta frase destacou a importância de trabalhar a componente relacional com as

profissionais e de investigar as causas que sustentam esta postura. Assim, refletindo sobre os principais motivos que originam estes comportamentos, destaco a ausência de supervisão/formação continuada, a sobrecarga de trabalho, resultante da falta de profissionais na equipa, dado que a escassez de tempo para desenvolver relações próximas dificulta a compreensão das necessidades dos outros, especialmente quando existe a pressão para cumprir determinadas tarefas institucionais. Deste modo, no que se refere ao problema das "práticas profissionais desajustadas", foram identificadas as seguintes necessidades: promover espaços de partilha e discussão de problemas; incentivar a reflexão sobre as implicações de abordagens menos empáticas na qualidade das respostas; e fomentar a melhoria das interações com as pessoas idosas, com vista à valorização das suas opiniões e sentimentos.

Para responder às necessidades identificadas, é essencial ter em conta as potencialidades e os recursos existentes na instituição. Neste contexto, foram reconhecidas como potencialidades: o interesse das pessoas idosas para realizar momentos de convívio e partilha pessoal, a frequência regular da mestrandia no contexto, a disponibilidade por parte da instituição para se envolver em novos projetos, o interesse e motivação das pessoas idosas para a mudança. Em termos de recursos materiais, a instituição dispõe de um espaço físico com uma sala ampla, equipada com várias mesas, cadeiras e sofás, além de um pequeno jardim exterior. A instituição também disponibilizou outras salas, bem como o uso de computador, tablets, colunas de som e materiais para atividades manuais. Relativamente aos recursos humanos, contou-se com a participação das pessoas idosas, da equipa técnica, ajudantes de ação direta e estagiários das áreas de Serviço Social e Animação Sociocultural.

Após a análise do contexto de intervenção e identificação dos problemas, segue-se a fase de construção e planificação do projeto. Segundo Guerra (2002), um projeto social resulta da " (...) expressão de um desejo, mas também de uma necessidade a que se pretende responder (p. 126). Assim, o projeto deve ser uma resposta aos problemas identificados, respeitando as necessidades e potencialidades para garantir o bem-estar dos envolvidos. Neste capítulo, serão apresentados a finalidade, os objetivos, as estratégias de intervenção e o planeamento das ações do projeto.

### **3.5. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES**

No desenvolvimento de projetos sociais, é fundamental definir um propósito de intervenção, pois este estabelece a razão de ser do projeto e a sua contribuição para transformar problemas e situações (Guerra, 2002). Desta forma, tendo em conta os problemas identificados e as necessidades levantadas, a finalidade deste projeto visa contrariar processos de isolamento e desempoderamento, promovendo o fortalecimento de interações sociais, a participação e a valorização pessoal.

Depois de ser definida a finalidade de um projeto, torna-se essencial definir os objetivos essenciais para a alcançar. É necessário estabelecer OG e OE. Os OG são orientadores da ação, descrevem as “linhas de trabalho a seguir” (Guerra, 2002, p. 163). Os OE “exprimem os resultados que se espera atingir” (Guerra, 2002, p. 164), sendo a base para efetuar a avaliação do projeto. Assim sendo, tendo em conta a finalidade e a avaliação do contexto, foram definidos os seguintes OG e OE: OG1: Minimizar o sentimento de solidão através do fortalecimento das relações sociais. Para este OG, foram definidos dois OE, sendo eles: Integrar espaços de convívio e partilha (OE 1.1.); Estabelecer relações interpessoais (OE 1.2.); OG2: Promover sentimentos de autoconfiança e de valorização pessoal, com os seguintes OE: Valorizar as suas experiências de vida (OE 2.1.); Fortalecer as suas competências pessoais e reforçar a sua autoestima (OE 2.2.); Identificar e reconhecer os seus aspetos positivos e a sabedoria que resulta da experiência de vida (OE 2.3.);OG3: Promover a melhoria das práticas profissionais da equipa técnica da instituição, possuindo como OE: Refletir sobre as práticas profissionais adotadas (OE 3.1.); Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento (OE 3.2.); Melhorar a comunicação entre membros de equipa (OE 3.3.); Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas (OE 3.4.). Ajudar as pessoas a perceberem a importância que têm na vida das outras pessoas (OE 3.5.); OG4: Promover o bem-estar do Sr. Manuel através de um acompanhamento psicossocial individualizado. Para este OG, foram definidos os seguintes OE: Comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações interpessoais (OE 4.1.); Sentir-se útil e valorizado (OE 4.2.); Identificar e expressar as suas necessidades (OE 4.3.).

Para atingir os objetivos anteriormente apresentados, foram pensadas diversas estratégias, entre elas: o desenvolvimento de atividades de interesse, encontros de grupo, exercícios de dinâmicas de grupo que potencializassem momentos de partilha, debate e reflexão e as conversas intencionais. Destaca-se ainda que, ao longo do desenvolvimento do projeto, poderá

surgir a necessidade de recorrer a diferentes estratégias, sempre com base numa intervenção psicossocial, que se centra no desenvolvimento de uma relação de ajuda. Esta relação assenta nos princípios do estabelecimento de proximidade e interajuda, promovendo a confiança, a empatia e o profundo respeito pela vida das pessoas e pelo que ainda têm para viver.

A planificação das ações a desenvolver resultou da participação e discussão com o grupo de pessoas idosas e a equipa de profissionais, com o objetivo de responder às necessidades previamente identificadas. Estas ações, ao serem refletidas em conjunto com a equipa, através de conversas intencionais, permitem uma reflexão contínua dos problemas existentes e das ações desenvolvidas.

Tendo em conta os objetivos do projeto, foram planeadas duas ações distintas: "(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar" e "Ao Encontro do Outro" (Apêndice E), que procuram corresponder às necessidades identificadas, através de uma intervenção psicossocial em grupo e individual, respetivamente. Estas ações, decorreram entre os meses de abril e agosto, não existindo um dia específico para o seu desenvolvimento. A ação 1 "(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar", visa responder aos OG1, OG2 e OG3, bem como aos respetivos objetivos específicos (OE). Esta ação possui dois eixos de intervenção distintos, mas interligados, desenvolvidos com o grupo de pessoas idosas e a equipa técnica. Ao longo desta ação, serão desenvolvidas diversas atividades com o objetivo de refletir sobre as práticas profissionais adotadas, recriando novas formas de intervenção, valorizando as vivências e os conhecimentos do grupo. Serão também evocadas memórias e exploradas novas formas de compreender o outro, através da criação de espaços de partilha. A Ação 2, "Ao Encontro do Outro", pretende concretizar o OG4 deste projeto e os respetivos OE, através da construção de uma relação de ajuda com o Sr. Manuel. O objetivo desta ação é proporcionar momentos de partilha que permitam criar uma relação de proximidade, valorizando as capacidades e potencialidades do Sr. Manuel, bem como os seus sentimentos e necessidades. Acima de tudo, pretende-se mostrar-lhe que é digno de ser ouvido e compreendido, atendendo aos seus gostos e interesses.

A avaliação do projeto será feita através de conversas intencionais com os idosos e a equipa técnica, além da observação participante. Esses dados serão essenciais para analisar as possíveis mudanças promovidas pelo projeto.

## **4. DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES**

Neste capítulo, serão apresentadas as ações desenvolvidas no projeto “(Re)pensar, (Re)criar e Evocar” e “Ao encontro do outro”, assim como a respetiva avaliação. Ao longo deste capítulo, será possível compreender como decorreu cada uma das ações, descrevendo como surgiram e o modo como se desenvolveram. Serão analisadas e refletidas as principais dificuldades, tendo em conta os problemas e necessidades identificados e enunciados anteriormente.

Ao longo do desenvolvimento destas ações, valorizou-se o discurso dos participantes como forma de avaliar o seu progresso e perceber o impacto das atividades no seu quotidiano. Respeitou-se o espaço e o tempo de cada um, de modo a proporcionar um ambiente favorável ao seu bem-estar, tendo em conta os seus interesses e vontades.

### **4.1.AÇÃO 1: “(RE)PENSAR, (RE)CRIAR E EVOCAR”**

A Ação 1 foi intitulada “(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar!”, e procurou responder a diferentes objetivos, entre os quais: “Minimizar o sentimento de solidão através do fortalecimento das relações sociais” (OG1), “Promover sentimentos de autoconfiança e de valorização pessoal” (OG2) e “Promover a melhoria das práticas profissionais da equipa técnica da instituição” (OG3), e seus respetivos OE. Durante o desenvolvimento desta ação, surgiram diferentes iniciativas decorrentes das conversas intencionais estabelecidas com a equipa técnica e com o grupo de pessoas idosas. Ao longo do seu desenvolvimento, foram intencionalmente criados momentos de reflexão conjunta que procuravam incentivar a partilha de questões relacionadas com a solidão e a valorização pessoal – em relação às pessoas idosas – e desafios relacionais e profissionais – em relação à equipa técnica.

Desde o meu primeiro contacto com a instituição, foi possível constatar diversas dificuldades em relação à equipa de profissionais. Um dos maiores problemas da equipa era a comunicação, que era pautada por constantes conflitos. Os conflitos dentro da equipa eram evidentes e prejudicavam ainda mais a comunicação, tornando-se um dos maiores problemas da equipa. As profissionais referiam: “Às vezes andamos aqui de costas voltadas”; “Eu não percebo, ninguém

me diz nada, nem sei o que tenho de fazer”; “Nunca somos informados de nada, ou então quando avisam já é tarde e andamos aqui a correr”; “Não me sinto à vontade para dar a minha opinião, nunca dá em nada, decidem tudo sozinhas”. Durante o dia-a-dia da instituição, consegui constatar pequenos conflitos entre membros da equipa, onde o principal motivo de discórdia era a tomada de decisão ou a forma como iniciariam uma nova tarefa.

O problema identificado relativamente à equipa foi partilhado com a Diretora técnica, tendo sido demonstrando a minha disponibilidade para intervir. Nesse sentido sugeri a realização de reuniões de equipa dado que os membros da equipa técnica reconheciam também a necessidade de realizar reuniões semanais ou quinzenais, de modo a deixarem de comunicar decisões mais importante via *WhatsApp*, como faziam até ao momento, e criarem momentos de partilha mútua. Como afirmam as profissionais da instituição: “Nós não reunimos, qualquer coisa que seja preciso informar é realizado no nosso grupo que temos no *WhatsApp*”; “Precisávamos de reunir e decidirmos tudo em conjunto, acho que é essencial para um melhor funcionamento”. Estes encontros serviriam como um espaço de partilha, para discussão de problemas, desenvolvimento de planificações conjuntas e conversas sobre temas que tenham suscitado curiosidade ou dúvida. No entanto, apesar da diretora técnica concordar com esta necessidade, foram colocados alguns entraves, justificando que seria difícil reunir devido à falta de tempo. Contudo, duas semanas depois desta conversa, começaram a ser agendadas reuniões semanais entre membros de equipa, nas quais também participei. As reuniões de equipa passaram a ocorrer semanalmente, às sexta-feira à tarde, enquanto as pessoas estavam na aula de música. Considerando a conversa com a diretora técnica, e o facto de ter sido convidada para participar nestas reuniões, achei que estas reuniões tomariam um rumo diferente. No entanto, nestas reuniões, falava-se sobretudo sobre a organização da equipa para a semana seguinte. Reorganizavam tarefas através da redistribuição de postos, como forma de colmatar a falta de profissionais (férias, baixas e fins de contratos). Ou seja, não existia espaço para discussão de problemas e sugestões de mudança. Estas reuniões decorriam sempre de forma muito rápida, tendo como objetivo distribuir tarefas e informar sobre atividades específicas a ser realizadas na semana seguinte.

Apesar de termos conseguido realizar algumas reuniões, cerca de dois meses depois deixaram de acontecer. Com a chegada das férias e o término do contrato de alguns, a falta de profissionais acabou por prejudicar o desenvolvimento das reuniões. Os profissionais que estavam livres para

realizar as reuniões, tiveram de assumir as tarefas dos colegas ausentes. O tempo tornava-se cada vez mais curto, e o trabalho duplicava para todos, o que desgastava a equipa técnica. Muitos diziam-se “fartos” daquele trabalho, não pelo grupo de pessoas idosas, mas sim pela quantidade de tarefas e o baixo salário recebido, isto porque, pelas palavras das próprias: “trabalhamos mais horas executando diferentes tarefas, mas recebemos o mesmo salário”.

A exaustão e a frustração dos profissionais originava mais conflitos, impulsionados pelo stress vivenciado diariamente na instituição. Em conversas com alguns membros da equipa, as queixas sobre o serviço eram recorrentes, com muitas dessas frustrações a serem inadvertidamente transmitidas ao grupo de pessoas idosas, o que afetava a qualidade do trabalho.

Entretanto, tendo em conta a ineficácia do desenvolvimento destas reuniões, decidi abordar este problema por outra perspetiva: o grupo de pessoas idosas. O dia-a-dia no CD conta com um planeamento diário, composto por diferentes atividades, entre elas: Ginástica, Ginástica Funcional, Dança, Caminhadas, Música, Boccia, Alfabetização, Yoga e Hidroginástica. Como se pode constatar, as pessoas inscritas no CD possuem o dia bastante preenchido, com pausas entre atividades para as refeições (almoço e lanche). Nesta instituição, valorizam muito a participação nas atividades, gostam que a participação seja total, independentemente de as pessoas idosas estarem ou não motivadas para participar. O que fui observando foi que a maioria participa em todas as atividades, mas com pouca motivação, sendo que certas pessoas verbalizavam que “preferiam não estar presentes”.

Para conhecer melhor o grupo de pessoas idosas, participei em todas as atividades desenvolvidas na instituição. Dancei, cantei, acompanhei as caminhadas matinais e as aulas de hidroginástica, fiz yoga e aprendi a jogar Boccia com o grupo. Estas participações permitiram-me criar uma relação mais próxima com o grupo e observar de perto o seu comportamento durante a execução das atividades. Algo que pude constatar foi o gosto comum pelas aulas de dança e de música, tendo em conta que se tratavam de atividades que respeitavam os seus gostos. As aulas de dança aconteciam ao som de música popular portuguesa, muito apreciada pelo grupo. Nas aulas de música eram cantadas músicas da infância e juventude, o que lhes permitia “voltar atrás no tempo e recordar vivências antigas” (D<sup>a</sup> Maria). Para além disso, também podiam tocar alguns instrumentos, entre eles: cavaquinho, pandeireta, bombo, maracas e reco-reco, o que

proporcionava ao grupo a oportunidade de acompanhar as cantigas e a concertina do professor de música, tornando o ambiente ainda mais animado.

De todas as atividades desenvolvidas, pude constatar que a que menos agradava ao grupo era a alfabetização. Esta atividade consistia na realização de fichas educativas, iguais às usadas maioritariamente no 1º ciclo de ensino. Esta atividade era realizada uma vez semana, quinta-feira de manhã, e tinha como objetivo promover a estimulação cognitiva. No entanto, não se tratava de uma atividade adaptada às necessidades e potencialidades das pessoas idosas. O grupo de pessoas idosas dizia: “Parece que voltamos ao tempo da escola” (Dª Ana); “Não gosto nada disto, parecemos criancinhas com bonequinhos e tudo” (Dª Paula); “Estamos a fazer isto porquê? Estamos na escola e vamos ser avaliados?” (Dª Maria). A estimulação cognitiva é, de facto, algo bastante importante, especialmente nesta faixa etária, para prevenir o avanço de situações de demência, ou mesmo de perda de funções cognitivas. No entanto, as atividades poderiam ser ajustadas aos interesses das pessoas: “Eu gosto é de conversar e de passear” (Dª Marília); “Haja animação, estamos aqui para sermos a companhia uns dos outros” (Dª Alice); “Tenho tantas saudades da minha vida, tenho tanto por contar” (Dª Ana). No sentido de devolver esta perceção à equipa, procurei, através de conversas intencionais durante o desenvolvimento das atividades, ou mesmo em espaços de partilha em que me encontravam com uma ou duas profissionais, abordar esta questão. Foi-me dito: “Sim eu percebo, a verdade é que ninguém gosta de fazer estas fichas, fazemos porque achamos que são importantes”, “As fichas não são as mais indicadas, eu compreendo”, “Temos de encontrar uma forma de adaptar estes momentos, arranjando uma alternativa que possua os mesmos objetivos que a resolução destas fichas”. Com a partilha das opiniões do grupo em relação às fichas, a equipa ainda não se demonstrava muito recetiva a refletir sobre novas intervenções, tendo em conta que já estavam “habituidas a fazer este tipo de fichas há muitos anos”. Assim sendo, decidi demonstrar à equipa novas formas de abordar diferentes temáticas, recorrendo sempre aos gostos e necessidades do grupo.

Estas conversas foram importantes e tiveram impacto no desenvolvimento das atividades na instituição, substituindo as fichas educativas pela realização de atividades lúdicas que procuravam trabalhar, através do jogo, a estimulação cognitiva, que tanto valorizavam. Assim, e partindo da iniciativa das pessoas, iniciamos a realização de jogos que apelavam à participação do grupo, por exemplo o jogo “Pesca das palavras sénior”. Era um jogo bastante interessante, que

possuía um painel com diferentes palavras e respetivas imagens, sendo o objetivo do jogo “pescar” cada uma das letras necessárias para criar a palavra representada neste painel. Para efetuar a “pesca”, cada pessoa dispunha de uma pequena “cana”, o que tornava o jogo ainda mais divertido para o grupo. Normalmente, começava-se a jogar com uma pessoa, mas a verdade é que, passado algum tempo, passávamos a ser facilmente 10 elementos a jogar. O interesse e a curiosidade tornava este grupo maior, proporcionando momentos de interajuda, uma vez que nem todos tinham tanta destreza para procurar e “pescar” as letras. Estes jogos foram ocorrendo de forma esporádica, até porque nem sempre era possível, tendo em conta o tempo disponível e o plano semanal de atividades. Com esta mudança, o grupo de pessoas começou a manifestar interesse em participar em novos jogos que envolvessem o conhecimento de saberes antigos. Esta informação foi devolvida à Educadora Social com o intuito de demonstrar a opinião do grupo relativamente à forma como queriam ocupar o seu tempo. Tendo em conta o interesse das pessoas, a Educadora Social decidiu adaptar o dia das fichas educativas, realizando um concurso de perguntas de cultura geral, que abordava temas de interesse do grupo (agricultura, música, programas de televisão, geografia, expressões antigas, entre outros). Este concurso rapidamente se tornou uma das atividades preferidas do grupo. Contrariamente ao que as fichas educativas proporcionavam, este concurso permitia ao grupo recordar e demonstrar conhecimentos antigos, assim como adquirir novos conhecimentos.

Para a realização do concurso, a Educadora Social agrupava as pessoas em quatro equipas, atribuindo a cada uma um técnico responsável por ser o porta-voz do grupo. As respostas às perguntas deveriam ser discutidas entre todos os membros e, posteriormente, transmitidas ao porta-voz da equipa. O espírito competitivo era bastante evidente, e todos estavam muito entusiasmados em participar. Posteriormente, esta atividade foi adaptada para ser realizada em conjunto com um grupo de crianças. As perguntas foram, assim, ajustadas a ambas as idades, proporcionando ensinamentos mútuos, por exemplo: “Como se diz ‘família’ em inglês?”; “Em que época são plantadas as hortaliças que comemos no Natal?”; “Qual o nome de uma fadista portuguesa?”; “Digam-me o nome de uma música que vos faça recordar a infância”; “O que são as redes sociais?”. O concurso teve uma elevada participação, e a alegria das pessoas era evidente. A atividade proporcionava momentos de discussão entre as pessoas idosas, sendo assim valorizado a individualidade e o conhecimento de cada um, enquanto se promovia a estimulação cognitiva e fortalecia laços sociais dentro do grupo. Começava a ver pequenas mudanças a

ocorrer, mesmo que, por vezes, surgissem afirmações como: “Não nos podemos esquecer das fichas, eles ainda têm ali muitas para fazer” (profissional da instituição). Perante esta afirmação, decidi abordar a importância de continuarmos a realizar atividades de interesse para o grupo, correspondendo aos seus gostos e desejos, como forma de promover o bem-estar deste coletivo, ouvindo e compreendendo as suas necessidades. A resposta da profissional foi a seguinte: “Eu compreendo o que dizes, e percebi que eles gostaram muito da atividade. É sem dúvida uma coisa a manter”, “O grupo estava muito animado, estavam realmente felizes”.

Durante a minha presença na instituição, foram sendo construídos espaços de partilha com as pessoas idosas. Ao longo do dia-a-dia, estabelecemos diversas conversas de forma espontânea. Nestes momentos, eram abordados diferentes temas, sendo o de maior destaque as histórias de vida pessoais. Recordamos momentos da infância e juventude, o casamento, a família, abordando as principais dificuldades e conquistas pessoais. Para além disso, as comparações de imagem eram constantes, revelando um discurso negativo relativamente à sua imagem atual em comparação com os tempos de juventude. Assim sendo, como forma de abordar pontos de interesse comuns, nesta ação foram realizadas duas atividades: “Sessão Fotográfica: Tal como sou!” e “A minha vida dava um livro”. Estas atividades surgiram pelo gosto comum pela fotografia, destacando a importância que cada memória fotográfica acarreta, e pela necessidade de conversarem sobre episódios da sua vida, que partilharam comigo ao longo das nossas conversas. Desta forma, estaríamos também a corresponder aos objetivos definidos para esta ação, de forma a potenciar uma autoimagem mais positiva das pessoas idosas e de fazê-las sentirem-se mais valorizadas.

A realização da primeira atividade “Sessão Fotográfica: Tal como sou!”, contou com a participação de 30 pessoas idosas, e o envolvimento de alguns profissionais da instituição. Esta ideia surge pela demonstração de interesse das pessoas pela fotografia, visto como algo importante para potenciar partilhas pessoais. Antes de realizar a sessão fotográfica, decidi falar com a diretora técnica. Esta conversa tinha como objetivo perceber a sua opinião relativamente à realização da mesma, tendo em conta o envolvimento da restante equipa. Mal abordei a ideia da sessão fotográfica, a diretora técnica ficou muito entusiasmada, dizendo “Ah sim, acho uma boa ideia”. Percebendo o objetivo da sessão fotográfica, a diretora técnica demonstrou-se disponível para integrar a equipa na execução da mesma.

Para a realização da sessão fotográfica, com a ajuda dos profissionais da equipa, foi criado um pequeno espaço de beleza, onde foram realizados serviços de cabeleireiro e maquilhagem, com o intuito de proporcionar um momento diferente de bem estar. As pessoas idosas sentiram-se entusiasmadas, "Já não me maquilhava há muito tempo, desde que era da tua idade" (D<sup>a</sup>. Maria); "Estou toda bonita, não estou?" (D<sup>a</sup>. Fernanda). No entanto, algumas pediram para retirar a maquilhagem antes de irem para casa, porque achavam que não podiam andar maquilhadas na rua, principalmente por serem viúvas. Esta afirmação foi devolvida às profissionais, que se sentiram admiradas com esta situação, evidenciando a importância de abordarmos esta temática. Em conversa com o grupo de pessoas idosas, falámos sobre a importância de nos sentirmos bem connosco próprios e do modo como isso influencia o nosso bem-estar. Contudo, apesar de compreenderem a sua importância, justificavam: "Eu sei menina, mas já não consigo pensar assim, já não me faz sentido ser assim"(D<sup>a</sup> Maria); "Não tenho o meu marido, quando ele era vivo é que eu gostava de me arranjar" (D<sup>a</sup> Alice). Desta forma, percebemos que teríamos de abordar esta questão mais vezes, e compreender o significado de atividades como esta na vida das pessoas. Ao longo do desenvolvimento da sessão fotográfica, pude constatar o entusiasmo e a curiosidade para visualizar as fotos: "Olhe deixe ver menina, estou a ficar bem?" (D<sup>a</sup> Fernanda). Todos se demonstraram admirados com as fotos, agradados com o que viram e com a experiência que tiveram. Foram vários os pedidos para imprimir as fotos, pois queriam mostrar o resultado à família e aos amigos. Para além disso, ao verem as fotos uns dos outros, foi criado um momento de troca de elogios mútuos, promovendo a valorização pessoal entre todos e apoiando o processo de melhoria de autoestima.

Na segunda atividade "A minha vida dava um livro", tendo em conta o gosto pelas partilhas pessoais, efetuou-se um pequeno jogo com perguntas pessoais que promoviam a troca de experiências dentro do próprio grupo. As perguntas foram pensadas e refletidas por mim e por alguns membros da equipa que se demonstraram interessados na atividade. Essas perguntas foram colocadas em pequenos cartões, dentro de uma cesta, para que cada pessoa pudesse sortear a pergunta que iria responder (Apêndice F). O fator surpresa desencadeado pelo sorteio acabou por suscitar um maior interesse e curiosidade na atividade. À medida que cada pergunta ia sendo respondida, apesar de ser dirigida apenas a quem sorteasse a pergunta, acabou por provocar uma conversa entre todos relativamente à temática abordada em cada cartão. Cada cartão remetia às vivências de cada um ao longo de toda a sua vida, desde a infância até aos dias

de hoje. Os temas que suscitavam maior ressonância emocional relacionam-se com experiências da infância e da juventude. Através desta atividade recordaram os principais costumes e comparavam com os dias de hoje, recordando os tempos com saudade: "Tempos que nunca mais voltam" (D<sup>a</sup> Manuela), mas que estão guardados com muito carinho prontos a serem partilhados com quem quiser ouvir. Destaco as partilhas efetuadas pela senhora Ana, uma senhora invisual há cerca de cinco anos. No início das partilhas, demonstrou-se um pouco retraída, no entanto, à medida que os restantes iam partilhando, sentia-se cada vez mais à vontade de participar na conversa. Até que a senhora Ana decide partilhar o "momento mais negro" da sua vida, o seu casamento. É de notar que esta senhora nunca tinha feito esta partilha a ninguém, muito menos em grupo, com pessoas com quem não possuía uma relação de proximidade. Em grupo, relatou momentos de abuso e traições, vivenciados logo após o primeiro dia de casada, que a "amarguram" até aos dias de hoje. Resultante desta situação, partilhou que o seu maior desejo era nunca ter casado e ter vivido uma vida feliz. Esta partilha deixou o grupo admirado e solidário com senhora Ana, demonstrando apoio e empatia perante o seu sofrimento. Terminada esta atividade, pude constatar o contentamento face à partilha "Gostei muito de falar da minha infância" (D<sup>a</sup> Maria); "Ah eu gostei muito, até devia ser mais tempo, tenho muita coisa para contar" (D<sup>a</sup> Ana); "Gostei muito das perguntas, fizeram-me voltar no tempo" (D<sup>a</sup>. Cidália). As profissionais acharam uma dinâmica interessante, onde todos conseguiram participar, surpreendendo-as o à-vontade com que participaram: "Fiquei admirada de como esta atividade correu tão bem, eles gostaram e querem fazer mais vezes" (Profissional da instituição).

Ao longo do tempo, as partilhas continuaram a acontecer, sem que fossem necessários papéis com perguntas. Todos os dias partilhavam experiências vivenciadas, compartilhando dificuldades e dando conselhos. Nos momentos livres entre atividades e refeições, as pessoas reuniam-se nos sofás do CD, e aproveitavam para conversar. Para o grupo de pessoas idosas, esta ação despertou vários sentimentos: "Ao compartilhar as minhas experiências sinto-me viva" (D<sup>a</sup> Maria); "Parece que voltamos atrás no tempo e esquecemos os nossos problemas" (D<sup>a</sup> Ana); "Não estamos sozinhos" (D<sup>a</sup> Teresa). Além disso, esta atividade permitiu que a equipa de profissionais conhecesse melhor o grupo e reconhecesse a importância de desenvolver momentos conduzidos pelos interesses e saberes do grupo. Na voz dos membros da equipa: "Desconhecia algumas das coisas que partilharam, fiquei admirada com algumas delas"; "Deu para ver que se sentiram bem ao realizar estas partilhas"; "Foi muito importante para o grupo,

tornaram-se mais próximos”; “Devemos promover momentos como estes mais vezes”. Desta forma, reconhecemos a partilha como fator crucial para o desenvolvimento humano e para a construção de relações de afetividade significativas. As partilhas pessoais promovem o crescimento pessoal, permitem a troca de conhecimentos, fomentam o sentimento de comunidade e servem de inspiração e motivação. Deste modo, a partilha com o outro permitiu relativizar experiências, reviver alegrias sem esquecer as tristezas ultrapassadas, construindo uma nova história com as experiências e ensinamentos do passado, permitindo a cada elemento do grupo “permitir-se encontrar no tempo” (profissional da instituição).

Tendo em conta o que foi abordado na descrição desta ação: “(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar!”, desdobrando este título, denomina-se (Re)Pensar e (Re)Criar porque se revelou pertinente potenciar a partilha destas experiências para uma compreensão mais aprofundada da forma como as pessoas se sentem, e pela necessidade de refletir criticamente as práticas profissionais. (Re)Pensar pela necessidade de refletir sobre os comportamentos e atitudes, (Re)criando novas formas de intervir e novas oportunidades para escutar o outro. Em relação ao grupo de pessoas idosas, Evocar lembranças, sentimentos e necessidades, evocando a individualidade de cada na construção da mudança.

## **4.2. AÇÃO 2: "AO ENCONTRO DO OUTRO"**

A Ação 2, denominada "Ao encontro do outro", resultou de uma intervenção psicossocial realizada com o Sr. Manuel. Esta intervenção inclui o OG "Promoção do bem-estar do Sr. Manuel através de um acompanhamento psicossocial individualizado", tendo como OE "comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações interpessoais", "sentir-se útil e valorizado" e "identificar e expressar as suas necessidades". O desenvolvimento desta intervenção baseou-se nos princípios de criação de uma relação de ajuda, dado que se procurou, através do estabelecimento de uma relação de confiança e respeito, criar condições para que o Sr. Manuel conseguisse desenvolver uma imagem mais positiva de si e dos outros, permitindo-lhe confiar e ser cuidado.

O Sr. Manuel é um homem 62 anos que “está sozinho no mundo”, sem qualquer apoio familiar, apesar de um familiar como vizinho, com quem pouco fala. Comunicam apenas o básico: "Olá", "Boa Tarde" e "Boa Noite". Vive em condições precárias, sem condições de habitabilidade

adequada. Durante muito tempo, viveu sem luz, devido às dívidas existentes. Além disso, não tem água quente nem gás, pelo que não consegue realizar a sua higienização pessoal nem preparar as suas refeições. Por este motivo, a assistente social da equipa de RSI que o acompanha encaminhou-o para o CD há sete anos. Desta forma, o Sr. Manuel poderia colmatar necessidades básicas, nomeadamente no que se refere à alimentação (pequeno-almoço e almoço) e à higienização. No fim de semana, com o encerramento do CD, estas respostas não são asseguradas. No CD, não comunicava com ninguém, e quando alguém tentava conversar com ele, respondia de forma ríspida. O Sr. Manuel passava o tempo todo sentado no canto do sofá, a olhar para o chão. As pessoas que frequentam o centro não mostravam interesse em conhecê-lo ou incluí-lo nas conversas. Estava completamente excluído das atividades desenvolvidas na instituição. O isolamento deste senhor era evidente e a situação já estava normalizada, era como se fosse invisível. Tendo em conta os aspetos anteriormente referidos, decidi transmitir as minhas observações e preocupações ao grupo de profissionais, demonstrando o meu interesse em aproximar-me do Sr. Manuel. A opinião das profissionais era de que este senhor não iria aceitar a minha iniciativa, seria uma "missão impossível", isto porque, anteriormente, já se procurou desenvolver uma intervenção com o Sr. Manuel, e ele revelou-se muito resistente a qualquer tentativa de proximidade da equipa.

Em abril, iniciei as primeiras tentativas de contacto. Comecei por tentar desenvolver pequenas conversas, com o intuito de perceber a abertura do Sr. Manuel para os nossos encontros. Contrariamente ao que havia idealizado, o Sr. Manuel não se mostrou incomodado com a minha aproximação, muito pelo contrário. No entanto, dizia que havia dias em que não queria falar com ninguém e que "queria ficar no cantinho dele", algo que eu respeitava. À medida que o tempo ia passando, os encontros passaram a ser mais regulares e duravam mais tempo. Durante os primeiros contactos, demonstrei a minha total disponibilidade para ajudar no que fosse preciso, e o Sr. Manuel explicou que o que mais ansiava dos nossos encontros era ter alguém com quem conversar, sentia-se muito sozinho e precisava de ter alguém que o "escutasse verdadeiramente". Mesmo sendo a instituição repleta de pessoas, nunca assisti a um momento de conversa com o Sr. Manuel, nem mesmo de quem se sentasse ao seu lado. Com isto, ele sentia-se esquecido e ignorado pelas pessoas. A falta de confiança fez com que o Sr. Manuel não se mostrasse muito recetivo ao primeiro contacto, no entanto, com alguma insistência e demonstrando efetivamente que tinha interesse em conhecê-lo, ele foi tornando-se, aos poucos,

cada vez mais aberto a novas interações. Recordo que se trata de um senhor que vive sem condições, sem acesso a bens essenciais. Anda quase sempre com a mesma roupa, desgastada pelo uso – umas sapatilhas remendadas, umas calças de ganga e uma t-shirt um pouco rasgada. Nos dias de inverno, usa sempre o mesmo casaco – um casaco de pele um pouco gasto, e uma camisola mais grossa um pouco curta nos braços. No entanto, apesar de se encontrar assim, a coisa que mais pede é companhia, alguém com quem conversar. Pensava que o Sr. Manuel procuraria ajuda para melhorar as suas condições de vida, mas na verdade ele preferia ter alguém com quem falar, alguém com quem pudesse criar laços para preencher o vazio que sentia. Com o intuito de construir uma relação de confiança e proximidade, durante os nossos encontros partilhamos diferentes histórias. Para me conhecer melhor, fui mostrando fotos de momentos da minha vida pessoal. O Sr. Manuel, por sua vez, não tinha fotos, mas aos poucos começou também a partilhar episódios sua vida pessoal. Esta troca de histórias levou-nos a descobrir um gosto em comum: os animais de estimação. Por muito simples que pareça, esta descoberta foi a chave para que ele começasse a abrir-se e partilhar aspetos mais profundos da sua vida. A nossa conversa sobre animais de estimação foi longa. A emoção no olhar revelava o amor e a saudade em cada memória que ele recordava. Enaltecia vezes sem conta o gosto pelos animais que teve, e explicava que nunca conseguia viver sem ter um cão ao seu lado: "Quando algum morria eu ficava muito triste, ia logo arranjar outro porque gostava muito de os ter comigo". No entanto, explicou que, naquele momento, não tinha nenhum cão, algo que o entristecia profundamente. Perante esta informação, decidi questionar o motivo, e, a partir daí, surgiu a confissão mais profunda que ele fez até ao momento. Pela primeira vez falou da sua mãe, dizendo: "Desde que a minha mãe morreu nunca mais tive nenhum cão, já não fazia sentido e já nem tenho condições para ter um cão". Contou-me que, em casa dos pais, sempre teve cães, e por isso, ter um cão fazia-o lembrar os momentos passados com a mãe, o que o deixava muito triste. No entanto, não soube dizer exatamente há quantos anos a mãe faleceu, apenas que foi há já muitos anos. Após esta descoberta, as conversas entre mim e o Sr. Manuel tornaram-se progressivamente mais profundas, espelhando a crescente proximidade e a confiança que passou a sentir nos nossos encontros. Aos poucos, fomos construindo uma relação mais próxima, sem julgamentos, apenas com a disponibilidade genuína para ouvir e ser ouvido. Para nos conhecermos melhor, surgiu a ideia de criarmos a nossa "linha da vida". Cada um de nós construiu a sua, destacando apenas os aspetos que considerávamos importantes para nos darmos a conhecer. As escolhas feitas pelo

Sr. Manuel ao construir a sua linha de tempo foram bastante reveladoras. Ele não mencionou a família, focando-se apenas em si próprio, e chegou a abordar um momento muito doloroso que acabou por influenciar a sua confiança e a sua visão sobre as relações amorosas.

Durante a criação da sua linha da vida, o Sr. Manuel começou por falar do seu nascimento e da sua infância. Disse-me que teve uma infância feliz, recordando esses tempos com grande saudade. Falou também dos tempos em que jogava futebol, revelando com orgulho que jogou futebol federado, mas apenas por diversão, porque realmente gostava de o fazer. A certa altura, partilhou o momento que relata como sendo mais marcante da sua vida e como tal situação impactou na forma como passou a confiar nas pessoas. Desde esse episódio, o Sr. Manuel confessou que nunca mais foi capaz de confiar em ninguém e que, por essa razão, nunca mais teve nenhum relacionamento. Expressou também um grande desgosto por não ter sido pai. A partilha da "linha da vida" foi um momento extremamente importante. Através dela, pude compreender melhor a postura do Sr. Manuel em relação à aproximação de novas pessoas. Na minha opinião, essa rutura emocional afetou profundamente a sua capacidade de criar laços, uma vez que perdeu a confiança no outro. Por isso, acredito que a relação de ajuda que estávamos a desenvolver seria crucial para quebrar as barreiras que ele ergueu ao longo dos anos. Cada partilha era uma conquista, um sinal de confiança.

À medida que se sentia mais à vontade para falar de temas delicados, o Sr. Manuel acabou por confessar a sua dependência do álcool. Referiu, com orgulho, que não consome há vários anos e que agora consegue controlar melhor os seus impulsos: "Já há mais de 8 anos que não consumo, antes não conseguia estar perto do álcool porque era uma tentação, mas agora consigo". Reforcei o seu mérito nesta conquista, e ele respondeu-me com um sorriso tímido, visivelmente emocionado. Foi a primeira vez que vi o Sr. Manuel sorrir. Ao longo das nossas conversas, fui percebendo que o evitamento do contacto visual e a sua dificuldade em se relacionar com os outros estavam não apenas ligados à falta de confiança, mas também a uma imagem muito negativa de si próprio. O Sr. Manuel acreditava que a sua aparência, o tornava, nas suas palavras, "um velho feio, que metia medo". Dizia isto com grande desconforto, vergonha e tristeza. Ao perceber esta insegurança, perguntei-lhe se gostaria de tirar uma fotografia, tal como já tinha feito com as outras pessoas. Para minha surpresa, o Sr. Manuel respondeu imediatamente: "Sim, podemos tirar". Peguei na máquina fotográfica e fomos para o jardim do CD. Tirei várias fotos de

diferentes ângulos, mantendo sempre um tom descontraído e amigável para que ele se sentisse à vontade em frente à câmara. Embora fosse uma proposta arriscada, considerando a sua aversão à própria imagem, senti que poderia ser uma boa oportunidade para ele se aproximar mais do grupo. Além disso, ele já tinha demonstrado curiosidade sobre como os outros se sentiram ao participar na sessão fotográfica. Quando terminei de tirar as fotos, o Sr. Manuel mostrou curiosidade em vê-las, o que interpretei como um sinal de que tinha gostado da experiência. Ao mostrar-lhe o resultado da sessão, a felicidade era evidente no seu rosto, e até me elogiou pelo trabalho: "Ficaram muito bem, tens muito jeito". Quando lhe perguntei o que achava de si mesmo nas fotos, respondeu: "Gostei das fotos, fiquei bem". Passámos algum tempo a escolher a fotografia que ele mais gostava, e embora tenha tido alguma dificuldade em decidir, acabou por fazer uma escolha.

Com o passar do tempo, notei que o Sr. Manuel estava cada vez mais entusiasmado com os nossos encontros. Como mencionado anteriormente, ele não participava em nenhuma das atividades do centro — dança, ginástica, música, yoga — mas tinha curiosidade pelos passeios organizados. Nunca tinha participado em nenhum passeio, afirmando que não tinha condições físicas para o fazer, queixando-se das pernas e dos joelhos. Contudo, através das nossas conversas, percebi que estas queixas eram, na verdade, desculpas para evitar participar em atividades que ele considerava desinteressantes. O que o Sr. Manuel realmente valorizava eram as conversas e os passeios ao ar livre, já que passava a maior parte do tempo fechado em casa, sozinho. Coincidentemente, pouco tempo depois de falarmos sobre este assunto, surgiu uma nova oportunidade diferente, a iniciativa "Pedalar sem Idade". O projeto "Pedalar sem idade" consiste num passeio de bicicleta, impulsionada com a ajuda de um voluntário, tendo como slogan "O direito ao vento no cabelo". Trata-se de uma bicicleta adaptada às necessidades das pessoas idosas, que podem circular aos pares, sentadas num banco na frente da bicicleta. Está equipada com uma cobertura para proteção solar e uma manta para aquecer as pernas nos dias frios, proporcionando assim um passeio mais agradável. Quando o projeto foi apresentado ao grupo, foi muito bem recebido, com todos a manifestarem grande interesse em experimentar.

Dado que o Sr. Manuel demonstrava interesse em participar em passeios, mas apresentava queixas associadas à mobilidade, considerei que o "Pedalar sem Idade" seria a atividade ideal para ele. Num dos nossos encontros, decidi falar-lhe sobre o projeto e sugeri que participasse.

Inicialmente, ele mostrou-se pouco recetivo, sobretudo porque teria de ir acompanhado de outras pessoas. No entanto, face ao seu desconforto, perguntei-lhe se gostaria que eu o acompanhasse. Ele respondeu com um sorriso, dizendo: “Sim, assim gostava”. É importante lembrar que o Sr. Manuel frequentava o CD há mais de quatro anos, mas nunca tinha participado em nenhuma atividade organizada pela instituição. Diante da sua resposta positiva, falei com a Educadora Social. Expliquei o interesse do Sr. Manuel em participar no “Pedalar sem Idade” e a profissional, surpreendida, disse que ele seria o próximo a participar, ficando marcado para o dia 12 de julho, às 10h30. Apesar de estar satisfeita com o progresso, ela comentou algo que me fez questionar o efeito que o trabalho com o Sr. Manuel poderia estar também a ter na equipa: “Sabes, conseguiste fazer com que o Sr. Manuel participasse, mas eu também conseguiria fazer isso”. Recordo que, inicialmente, a mesma pessoa tinha dito que trabalhar com o Sr. Manuel seria uma tarefa impossível, mas agora constatava o contrário.

Finalmente, chegou o dia de experimentar o “Pedalar sem Idade”. Nesse dia, estava ansiosa por chegar ao CD, queria garantir que o Sr. Manuel estava presente e pronto para a nossa pequena aventura. Cheguei à instituição por volta das 9h30 e logo depois chegou o Sr. Manuel, dirigindo-se a mim para me cumprimentar com o habitual “Passabém”. Com um ar sorridente e entusiasmado, perguntou-me: “Sempre é hoje que vamos andar de bicicleta?”, ao que respondi com um sorriso: “Sim, Sr. Manuel, é hoje!”. Às 10h30, deslocámo-nos para o local onde o passeio de bicicleta teria início. Além de nós, mais cinco pessoas iriam fazer uma pequena caminhada no mesmo sítio, aproveitando o bom tempo e o percurso à beira-rio. Quando chegámos, o voluntário responsável pelo passeio já nos esperava no estacionamento. Dirigimo-nos até ele, e começámos a preparar-nos para o passeio, colocando os cintos de segurança. Lá fomos nós (Apêndice G). Ao longo do percurso, as conversas foram constantes, não só entre mim e o Sr. Manuel, mas também entre ele e o voluntário.

Durante o passeio, o Sr. Manuel comentou como tudo estava diferente do que ele lembrava dos seus tempos de juventude: “Está tudo tão diferente daquilo que era”. Ele estava maravilhado com a vista e com as melhorias feitas no local: “Já nem parece o mesmo, fizeram umas obras espetaculares, não tinha ideia de que isto estava assim”. As conversas entre ele e o voluntário foram na sua maioria iniciadas pelo próprio Sr. Manuel, o que demonstrava o à-vontade e a confiança que estava a sentir naquele momento, mesmo com uma pessoa que não conhecia. Este

comportamento revelou que o Sr. Manuel estava progressivamente a adotar uma postura mais recetiva em relação ao contacto com os outros. Senti também que o interesse demonstrado pelos outros em ouvi-lo reforçava a sua vontade de partilhar. Percebi então a importância de sensibilizar a equipa técnica para a necessidade de ouvir e mostrar interesse genuíno, especialmente quando se intervém com pessoas em situação de maior isolamento. Quando o passeio terminou, o Sr. Manuel disse: “Muito obrigado pela oportunidade, este passeio foi muito agradável, fez-me sentir livre, pude recordar sítios que já não via há muito tempo”. Esta experiência fez-me perceber que os passeios ao ar livre podem ter um efeito muito positivo no Sr. Manuel. Para mim, este passeio também foi muito produtivo e marcante para o desenvolvimento da nossa relação. Refleti sobre o impacto que estes momentos podem ter, tanto a nível social como pessoal, para o Sr. Manuel.

Neste passeio, o Sr. Manuel conseguiu estabelecer contacto com outras pessoas, sentindo a abertura necessária para partilhar momentos da sua vida pessoal, relatando antigas vivências naquele local. Além disso, descreveu esta atividade como algo libertador, sentindo-se livre fora das quatro paredes do CD. Com esta experiência, teve a oportunidade de visitar locais que já não via há muitos anos, algo que, de outra forma, seria impossível devido às suas limitações financeiras e físicas. Isto explica a importância especial que o banco do jardim tinha para o Sr. Manuel. Aquele espaço fazia-o sentir-se livre, independente e capaz de interagir com diferentes pessoas que por ali passavam. Ali, não se sentia obrigado a ficar, podendo escolher com quem convivia e quem observava. Para potenciar os resultados desta experiência, ao regressarmos ao CD, procurei a Educadora Social para contar sobre o passeio. Fiz questão de sublinhar a importância que o passeio teve para o Sr. Manuel, proporcionando-lhe a oportunidade de estabelecer novas relações e de contactar com o exterior. A Educadora Social, surpreendida mas agradada, respondeu: “Estou muito surpreendida e fico muito feliz que ele tenha gostado da atividade.” Considerando o impacto positivo que o passeio teve no Sr. Manuel, a profissional agradeceu-me e comprometeu-se a incluí-lo em futuros passeios. No entanto, mais importante do que o incluir em novas atividades, foi a necessidade de refletir sobre a importância de escutar o outro, valorizando os seus interesses e necessidades principais. Neste caso, a relação de proximidade que se foi construindo permitiu ao Sr. Manuel abrir-se e relacionar-se com outras pessoas.

Os nossos encontros continuaram a ocorrer, e as conversas surgiam de forma espontânea, muitas vezes iniciadas pelo próprio Sr. Manuel, que sentia a necessidade de companhia. Gradualmente, comecei a integrar outras pessoas do centro nas nossas conversas, principalmente aquelas que se sentavam perto dele. Para além disso, envolvi alguns profissionais, pois o seu envolvimento seria crucial. Tendo em conta o historial de abandono do Sr. Manuel, estava sempre consciente da importância da minha despedida e da forma como reduziria a minha assiduidade no centro. Assim, tornou-se fundamental preparar as pessoas para a minha eventual ausência, envolvendo outras pessoas nos nossos encontros e construindo novos laços afetivos e de confiança, de modo a garantir a continuidade do que se estava a construir com o Sr. Manuel. Para mantermos contacto, sugeri a troca de números de telefone. Com um pequeno sorriso, o Sr. Manuel pegou no telemóvel e pediu-me para gravar o meu número: "Catarina, faz-me um favor, grava tu o teu número, eu não sei fazer isso". Enquanto gravava o meu contacto, expliquei-lhe que podia ligar-me sempre que precisasse de conversar, como fazíamos no CD. Uma curiosidade que notei foi que o Sr. Manuel tinha apenas um contacto gravado no telemóvel, o da assistente social da equipa de RSI que o acompanhava. Isto fez-me lembrar da sua situação de isolamento, sem família ou amigos a quem pudesse recorrer. A troca de números revelou-se, portanto, muito positiva, permitindo-lhe sentir que tinha alguém com quem falar e não se sentir tão sozinho.

Nos encontros seguintes, procurei envolver outras pessoas idosas nas nossas conversas, abordando temas de interesse comum, para que o Sr. Manuel fosse integrando novas pessoas no seu quotidiano. Além disso, partilhava com os profissionais as conversas que íamos tendo, para que também eles conhecessem o Sr. Manuel de uma forma mais próxima, tal como eu o conhecia. Assim, a equipa foi percebendo que, afinal, não era impossível estabelecer uma relação com o Sr. Manuel, contrariando a opinião inicial. Notei que, progressivamente, o Sr. Manuel começava a interagir com outras pessoas sem a minha presença, o que demonstrava que estava mais receptivo ao contacto com outros. Ao longo do processo, os profissionais foram verbalizando as mudanças que observavam no Sr. Manuel. Duas profissionais, em particular, mostraram-se muito interessadas em estabelecer uma relação com ele. À medida que o Sr. Manuel se tornava mais aberto ao diálogo, elas tentavam iniciar pequenas conversas, demonstrando que se importavam. Quando ele chegava ao CD, durante o pequeno-almoço, perguntavam-lhe: "Então, como está? Dormiu bem?" ou "Está bem disposto?", e ainda "Como foi o seu fim-de-semana? Se precisar de alguma coisa, diga". Ao contrário do que o Sr. Manuel pensava, ele não estava esquecido. Esta

mudança de atitude das profissionais mostrou o efeito positivo que a minha intervenção estava a ter, não só no Sr. Manuel, mas também na equipa. Um momento que me marcou particularmente foi no meu aniversário, a 4 de agosto. De manhã, recebi uma mensagem de voz de uma das profissionais que se tinha aproximado do Sr. Manuel. A gravação continha a mensagem mais emocionante que recebi na vida, na voz do próprio Sr. Manuel: "Olá Catarina, daqui fala o Sr. Manuel, os meus parabéns, beijinhos", acompanhada de uma foto. Seguidamente, recebi outra mensagem de voz, onde se ouvia o Sr. Manuel, juntamente com algumas pessoas idosas e profissionais, a cantar os parabéns. Nesse dia, realizaram um novo passeio do CD, numa camioneta, até ao local onde o Sr. Manuel tinha andado de bicicleta comigo, para fazerem um pequeno convívio ao ar livre. O Sr. Manuel começara a relacionar-se com outras pessoas e a participar nos passeios do centro, interagindo com todos e confiando nas profissionais, mesmo quando eu não estava presente. Esta evolução levou-me a refletir sobre o nome da ação, que até então não tinha denominação. Como foi possível constatar, esta intervenção desenvolveu-se através de diferentes encontros com o Sr. Manuel. Estes encontros surgiram da sua própria vontade de construir um espaço de partilha mútua, como forma de combater a solidão e o isolamento. Durante esta intervenção, fui conhecendo o verdadeiro Sr. Manuel, oculto pela vergonha e pela desconfiança, e proporcionámos um ambiente caloroso e confortável, criando uma relação de proximidade e confiança. Assim, decidi chamar a este processo "Ao Encontro do Outro", refletindo o objetivo de descoberta e aproximação mútua.

Considerando todo o percurso, posso afirmar que, ao longo deste tempo, o Sr. Manuel sentiu-se cada vez mais valorizado e menos só, cooperando ativamente no desenvolvimento da sua relação com o outro e mostrando resultados muito positivos. Apesar de todo o progresso, esta caminhada continua até aos dias de hoje, baseada nos princípios fundamentais para o estabelecimento de uma relação de proximidade, sempre com o objetivo de ver e respeitar o outro tal como é, compreendendo e acompanhando cada passo do seu processo. Ressalvo que esta jornada contínua, não só comigo, mas também com todos aqueles que escolheram ver o Sr. Manuel como alguém digno, que agora convivem com ele regularmente na instituição.

### **4.3. AVALIAÇÃO DO PROJETO**

Neste subcapítulo será apresentada a avaliação do projeto. Esta avaliação final segue o modelo CIPP (Stufflebeam & Shinkfied, 1987), correspondendo à avaliação do produto.

A avaliação foi realizada de forma contínua ao longo de todo o projeto, permitindo uma análise progressiva e integrada das dinâmicas envolvidas. Inicialmente, efetuou-se uma avaliação de entrada, que consistiu na análise dos problemas e necessidades presentes no contexto. Esta análise, que incluiu a identificação dos problemas, das necessidades, dos objetivos gerais (OG) e específicos (OE), assim como as respetivas ações e estratégias a adotar, permitiu alcançar uma visão mais clara e coerente da realidade em questão, evidenciando as potencialidades e os recursos disponíveis para o desenvolvimento do projeto. Esses elementos revelaram-se fundamentais na resolução ou mitigação dos problemas identificados, contribuindo de forma significativa para o bem-estar das pessoas envolvidas. No decorrer do projeto, foi desenvolvida uma avaliação continuada, designada teoricamente como avaliação de processo, que serviu como guia para a execução das ações, permitindo ajustes e adaptações conforme as circunstâncias. Por fim, a avaliação do produto, sendo um momento reflexivo, permitiu verificar se o projeto respondeu adequadamente às necessidades identificadas no contexto e se atingiu os objetivos propostos. A avaliação do projeto "Existir sem ser visto" contou com a participação ativa dos envolvidos, nomeadamente o grupo de pessoas idosas e elementos da equipa técnica. Para isso, foram realizadas conversas intencionais, com o propósito de recolher a opinião dos participantes sobre a relevância e o impacto do projeto nas suas vidas. Estas conversas ocorreram de forma natural, integradas na rotina diária da instituição, seguindo um guião com perguntas orientadoras. Foram ouvidas as pessoas idosas, incluindo o Sr. Manuel, bem como alguns membros da equipa técnica (auxiliares, educadora social e diretora técnica). Para avaliar este projeto, era essencial verificar se os objetivos definidos foram alcançados ao longo do seu desenvolvimento. Assim, segue-se uma análise detalhada de cada um dos objetivos, recorrendo às opiniões dos participantes envolvidos no projeto.

Como referido anteriormente, a ação 1 – "(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar" – tinha como objetivo responder a três OG: "Minimizar o sentimento de solidão através do fortalecimento das relações sociais"; "Promover sentimentos de autoconfiança e valorização pessoal"; e "Promover a melhoria das práticas profissionais da equipa técnica da instituição". Esta ação integrou dois eixos de intervenção: um direcionado ao grupo de pessoas idosas e outro à equipa técnica, ambos

interligados. O principal objetivo foi repensar as práticas profissionais, promovendo novas abordagens que valorizassem as experiências, memórias e interesses do grupo. Em simultâneo, procurou-se estimular momentos de reflexão coletiva entre os membros da equipa técnica, incentivando uma análise partilhada e aprofundada dos problemas identificados ao longo do processo.

Durante as conversas intencionais com o grupo de pessoas idosas, constatou-se que o momento mais marcante foi a sessão fotográfica – "Tal como sou!". As fotografias revelaram-se profundamente significativas, gerando um impacto positivo no bem-estar dos participantes. As reações foram genuínas e emocionantes: "Gostei muito de tirar as fotos, senti-me muito bem" (D<sup>a</sup> Manuela); "Gostei tanto que quero levar as fotografias para casa" (D<sup>a</sup> Antónia); "Estou muito bonita nas fotos, nunca pensei fazer isto e gostar tanto" (D<sup>a</sup> Fernanda); "Já não me maquilhava há tantos anos, já nem me lembrava da sensação" (D<sup>a</sup> Maria). A equipa técnica também expressou o seu agrado em participar neste momento, sublinhando não só o impacto positivo no grupo, mas também na própria equipa e na relação estabelecida com os participantes: relatando o impacto que teve na equipa e na relação com o grupo: "Gostei muito de ver que estavam todos felizes enquanto lhes arranjávamos o cabelo"; "Gostaram tanto que até já me perguntam quando vamos voltar a fazer"; "Também foi especial para nós, é muito bom podermos participar nestes momentos e criarmos memórias juntos". Esta experiência, para além de proporcionar um momento de bem-estar e celebração da individualidade de cada participante, revelou-se um exemplo inspirador para ações futuras. O fortalecimento de laços entre membros do grupo e da equipa técnica sublinhou o valor de iniciativas que promovam a autoimagem, a expressão pessoal e o convívio. Como sublinhou um membro da equipa técnica: "É essencial integrar momentos como este no calendário regular da instituição, garantindo que as pessoas tenham oportunidades constantes de se sentirem especiais". Esta reflexão aponta para a necessidade de incorporar regularmente momentos que estimulem estas dimensões no dia a dia destas pessoas. O impacto positivo desta experiência demonstrou que estratégias semelhantes podem ser replicadas ou adaptadas face às necessidades e gostos do grupo. Como alguém observou: "Foi incrível perceber como algo tão simples pode trazer tanta felicidade".

No geral, a iniciativa resultou não apenas na produção de belas imagens, mas também no fortalecimento do grupo enquanto comunidade, promovendo respeito mútuo e empatia. As pessoas idosas foram as protagonistas das fotografias, o que atribuiu um significado especial ao

seu apreço pelos resultados da sessão. Cada fotografia não era apenas uma imagem captada, mas uma representação da própria pessoa, o que tornava o ato de expressar gosto pela fotografia um momento de valorização pessoal e reconhecimento.

As pessoas idosas assumiram o papel de protagonistas nas fotografias, conferindo um significado especial ao reconhecimento demonstrado pelo resultado final da sessão. Cada imagem capturava não só a sua aparência, mas também as suas expressões e momentos pessoais, reforçando o sentido de valorização pessoal e o fortalecimento da autoestima. Desta forma, o gosto pela fotografia foi além da mera satisfação estética, tornando-se também uma forma de reconhecimento de si mesmas. Cada retrato passou a simbolizar a sua identidade, história e individualidade, conferindo um valor emocional a esta experiência.

Depois da sessão, as fotografias foram partilhadas com o grupo numa atividade coletiva. Esta partilha permitiu a troca de elogios e impressões entre os participantes, criando um ambiente acolhedor e de valorização mútua. Esse momento de interação revelou-se extremamente positivo, estimulando um sentimento de pertença e de apoio entre todos. Para alguns, especialmente aqueles que inicialmente se mostravam mais reticentes devido a inseguranças em relação ao seu aspeto físico, esta troca de apreciação e incentivo teve um impacto transformador, ajudando-os a ver-se de uma forma mais positiva e confiante. Pelas suas próprias palavras, testemunhámos o impacto emocional deste momento: “No início estava um pouco envergonhado. Nunca gostei muito de ver fotos minhas, mas ouvir os outros a dizerem que estava com um sorriso bonito fez-me pensar que, se calhar, até tenho o meu encanto” (Sr. António); “A verdade é que nunca tinha feito uma sessão de fotografias assim, e pensei que nem ia gostar de me ver. Mas ouvir a falar bem de mim fez-me sentir muito bem. Agora até tenho vontade de fazer outras fotos!” (D<sup>a</sup> Ana); “Foi um momento bonito. Ver-me ali, com o meu sorriso, e ouvir os outros dizerem que gostaram da minha foto fez-me sentir mais feliz.” (D<sup>a</sup> Fernanda); “Quando comecei, estava bastante reticente. Não gosto de me ver em fotografias, mas quando o grupo começou a trocar elogios sobre as fotos senti-me bem (Sr. Manuel); “Tive receio de não gostar do resultado, mas a fotografia ficou tão bonita. E ouvir os meus colegas a elogiarem-me deixou-me sem palavras (D<sup>a</sup> Alice). Estes testemunhos revelaram como o exercício não se limitou à fotografia em si, mas atingiu um impacto mais profundo. Os momentos de partilha e confiança gerados através desta dinâmica contribuíram de forma inequívoca para o alcance dos objetivos específicos (OE) 2.2 – “Fortalecer as suas competências pessoais e reforçar a sua autoestima” – e 2.3 – “Identificar e

reconhecer os seus aspetos positivos". Cada elogio trocado e cada sorriso partilhado reforçaram a criação de um espaço de valorização individual e de partilha mútua. Além disso, este processo ensinou-nos a valorizar cada etapa, mesmo aquelas que à partida podiam parecer pequenas ou insignificantes. Reconhecemos que são estas pequenas mudanças que, gradualmente, constroem um impacto positivo, respeitando sempre a individualidade de cada pessoa envolvida. Assim, a iniciativa demonstrou que o verdadeiro valor desta iniciativa não residia apenas nos resultados palpáveis — as fotografias —, mas na força das conexões humanas criadas e no fortalecimento emocional de cada participante.

Como foi possível comprovar, o desenvolvimento desta ação superou as expectativas inicialmente traçadas, um ponto destacado pela própria diretora técnica, que sublinhou o impacto positivo da iniciativa e a sua relevância para o grupo. Ao abordar questões sensíveis e muitas vezes negligenciadas, como a autoimagem, a sessão de fotos impulsionou um espaço de partilha eficaz para fortalecer a autoestima e promover uma valorização pessoal e coletiva. Este reconhecimento reflete a importância de criar espaços de diálogo e interação que atendam às necessidades emocionais e sociais dos participantes. Este momento, para além de reforçar os laços entre os membros, destacou como o trabalho em torno da autoimagem pode ser transformador, promovendo um sentimento de pertença e de respeito mútuo. Assim sendo, este tipo de intervenção vai além da satisfação de objetivos pontuais, representa um investimento no bem-estar e na dignidade dos indivíduos, valorizando-os enquanto protagonistas das suas histórias.

Para alcançar o OG1, "minimizar o sentimento de solidão através do fortalecimento das relações sociais", e os respetivos OE, "construir espaços de convívio e partilha" e "estabelecer relações interpessoais", foram criados momentos de convívio e partilha com o objetivo de promover a criação de relações de proximidade. Analisando os discursos dos participantes, foi possível constatar que a atividade "A minha vida dava um livro", através do ato de conversar e partilhar, conseguiu unir o grupo, permitindo a descoberta tanto dos momentos mais dolorosos como dos mais divertidos de cada um. Essas descobertas, pela sua novidade, ajudaram os participantes a reverem-se nas experiências dos outros, identificando-se com as suas histórias e, assim, desenvolver sentimentos de compreensão e empatia. Com isso, deixaram de se sentir completamente sozinhos, conseguindo fortalecer relações já existentes ou criar novas conexões, o que atenuou os sentimentos de solidão e melhorou o bem-estar geral: "Quando ouvi as histórias de todos, percebi que cada um carrega dores e alegrias que nunca imaginamos. Identifiquei-me

com algumas partes" (D<sup>a</sup> Paula); "Partilhar a minha história foi como abrir o meu coração. Ao ouvir as histórias dos outros, percebi que não sou a única a ter momentos difíceis, fez-me sentir menos sozinha" (D<sup>a</sup> Luciana); " Perceber que partilhamos tantos sentimentos ajudou-me a criar novas amizades e a fortalecer as que já tinha ( D<sup>a</sup> Tatiana); "Ao contar um pouco da minha vida, senti que o grupo estava realmente a ouvir, com interesse e respeito (D<sup>a</sup> Maria).

A partir dos discursos dos participantes, é possível perceber o impacto positivo gerado pelos momentos de partilha e convívio: "Gosto muito de recordar os tempos antigos" (D<sup>a</sup> Madalena); "Gostei muito de estar a contar a minha vida, e ainda tenho tanto para contar" (D<sup>a</sup> Teresa); "Descobri coisas sobre as minhas colegas que não sabia" (D<sup>a</sup> Amélia); "Gosto muito de conversar sobre estas coisas, aprendemos muito" (D<sup>a</sup> Luciana). Segundo a equipa técnica, "Foi um momento que demonstrou a importância da partilha e de escutarmos o outro", "Permitiu-nos conhecê-los para além da ficha técnica", "Devemos continuar a promover momentos como este". Com base nestes discursos, reconhecemos que os momentos de partilha e convívio se revelaram instrumentos eficazes para a promoção do diálogo, da escuta ativa e da valorização das experiências pessoais. As recordações, como as mencionadas pela Dona Madalena, Dona Teresa, Dona Amélia e Dona Luciana, e o testemunho da equipa técnica, mostram que o impacto emocional e social destas interações é significativo, promovendo bem-estar e um sentimento de pertença. Esta reflexão permite reconhecer que, embora tenha cumprido o seu objetivo de aproximar os participantes, promovendo a partilha e a escuta ativa, persiste uma lacuna que merece atenção: o impacto nas suas vidas fora do espaço institucional. Apesar de o ambiente criado na instituição proporcionar momentos de conexão e bem-estar, essa proximidade é temporária e limitada ao tempo que passam juntos. Quando regressam às suas casas, muitos voltam a enfrentar uma rotina solitária, onde o sentimento de isolamento, temporariamente aliviado pelos momentos de convívio criados na instituição, reaparece. Este aspeto sublinha a importância de uma abordagem mais abrangente, que procure não apenas fomentar momentos de interação no contexto institucional, mas também encontrar formas de prolongar os seus efeitos no quotidiano dos participantes.

As falas da Dona Helena, da Dona Manuela e da Dona Fernanda exemplificam essa questão. Revelam uma necessidade de continuidade da conexão e de apoio, que se estenda para além do espaço físico da instituição e que atenua a solidão no seu dia a dia. Como Dona Helena expressou,

“a atividade foi ótima para nos conhecermos melhor, mas sinto falta de ter alguém com quem conversar depois.” Este comentário sugere que a interação vivida na instituição desperta uma necessidade de partilha e companhia que não é completamente suprida ao fim da atividade. A Dona Manuela acrescenta uma dimensão importante: “Aqui sinto-me mais próxima dos outros e menos sozinha, mas as horas passam rápido e, quando chego em casa, o sentimento de solidão volta.” O seu discurso indica que a solidão que os participantes enfrentam em casa é algo que esta ação poderia abordar com mais profundidade. Estes momentos de socialização são muito benéficos, mas acabam por expor ainda mais a falta de companhia e apoio no seu quotidiano fora do ambiente da instituição. A observação de Dona Fernanda, “Acho que podíamos encontrar formas de nos ligarmos também nos dias em que não estamos juntos,” aponta para a necessidade de pensar em estratégias que transcendam as paredes da instituição. O reforço das redes de apoio comunitário, a promoção de atividades em grupo fora do espaço institucional ou o incentivo à manutenção de contactos regulares entre os participantes podem ser passos importantes para combater a solidão de forma mais sustentável. Talvez fosse possível explorar iniciativas que incentivassem a interação entre os participantes nos seus próprios contextos, como grupos de vizinhança, redes de contacto telefónico ou visitas entre colegas. Essa continuidade permitiria que se mantivesse a sensação de apoio e pertença, e poderia transformar as relações criadas no espaço institucional em verdadeiros laços de amizade e solidariedade, minimizando o impacto da solidão nas rotinas diárias das pessoas. Reforço que esta reflexão não diminui o valor da atividade realizada, pelo contrário, destaca o impacto positivo que teve no bem-estar das pessoas, evidenciando o poder transformador de momentos de partilha e convívio. No entanto, esta reflexão enfatiza a necessidade de uma abordagem mais abrangente, que considere os contextos individuais e os desafios externos à instituição. A iniciativa revelou-se um espaço valioso para o fortalecimento de laços interpessoais, a valorização de histórias de vida e o incentivo à escuta ativa, contribuindo para a criação de um ambiente onde os participantes se sentiram vistos, ouvidos e conectados. Mais do que um momento de “alívio à solidão”, esta ação abriu caminho para novas possibilidades, demonstrando que a partilha pode ser uma ferramenta poderosa para reforçar o sentido de pertença e o bem-estar emocional. Embora se reconheça a importância de considerar os desafios fora do contexto institucional, é precisamente este sucesso inicial que inspira a reflexão sobre como ampliar e sustentar o impacto positivo alcançado. Pensar em estratégias mais integradas e sustentáveis significa construir sobre o que já foi conquistado,

aproveitando a base sólida criada por estas interações. Ao expandir esta abordagem, é possível fomentar uma rede de suporte mais ampla, que não apenas prolongue os efeitos já alcançados, mas também envolva a comunidade e outros recursos no combate à solidão e na promoção da inclusão social. Este é um exemplo claro de como pequenos gestos podem ter um impacto significativo, funcionando como um ponto de partida para mudanças mais duradouras e abrangentes.

Como participante ativa neste projeto, considero essencial fazer uma reflexão introspectiva sobre o meu envolvimento. Ao analisar e descrever as ações desenvolvidas, percebo que os resultados foram diversificados. A Ação 2, intitulada “Ao Encontro do Outro”, que consistiu numa intervenção psicossocial individual, ocupou a maior parte do meu tempo disponível na instituição. Estabelecer uma relação com o Sr. Manuel foi um desafio complexo. Embora ele estivesse disposto a criar laços de proximidade, as suas experiências passadas dificultaram esse processo. Este foi, também, um desafio pessoal, exigindo de mim um comprometimento total. Foi necessário estar constantemente presente, demonstrar empatia e praticar uma escuta atenta — pilares fundamentais para o fortalecimento dessa relação.

Ao focar-me nesta ação, percebo que fiz uma gestão desequilibrada do tempo, particularmente no que diz respeito às tarefas que envolviam o trabalho com a equipa. Refletindo sobre todo o processo de desenvolvimento do projeto, acredito que a Ação 1 foi, em parte, afetada pelo meu desconforto em expressar a minha opinião perante a equipa técnica. Concluo agora que as objeções frequentes da equipa e a resistência que encontrei não foram apenas desafios logísticos, foram, acima de tudo, convites para realizar uma reflexão mais ampla sobre a complexidade das relações interpessoais e organizacionais em contextos de trabalho colaborativo. Num ambiente inicialmente desconhecido, recorri à orientação de figuras de referência, presentes na equipa técnica, de modo a compreender o contexto e delinear os primeiros passos no projeto. Essa fase de adaptação revelou-se fundamental para observar o grupo e os seus desafios de forma mais informada. Contudo, ao partilhar as minhas observações e sugestões, deparei-me frequentemente com respostas marcadas por resistência ou discordância. Este padrão, além de abalar a minha confiança em expor ideias, permitiu refletir sobre a forma como as equipas lidam com mudança, inovação e diversidade de pensamento. A minha reação inicial foi recuar, optando por suavizar as intervenções e limitar a apresentação de novas ideias. Com o benefício desta avaliação, percebo agora que esse movimento, embora compreensível, acabou por reforçar o ciclo

de resistência em vez de o quebrar. É interessante perceber que a resistência da equipa pode ser interpretada de diferentes formas: como uma defesa das práticas estabelecidas, ancorada no conforto do conhecido, ou como um sinal de que as propostas necessitavam de maior clarificação e envolvimento, evidenciando a importância de alinhar expectativas e construir uma linguagem comum que facilitasse o diálogo. Hoje reconheço que o verdadeiro desafio residia em apresentar ideias de forma mais estratégica, não como ruturas, mas como evoluções naturais, fundamentadas nas necessidades identificadas e nos objetivos coletivos. Paralelamente, o meu desconforto perante as objeções revelou a importância de desenvolver competências emocionais e comunicativas capazes de transformar resistências em oportunidades para o diálogo.

Esta experiência demonstrou-me que evitar confrontos ou moldar excessivamente as minhas opiniões para evitar conflitos, embora inicialmente parecesse uma estratégia prudente, acabou por limitar o espaço para a inovação e para a aprendizagem mútua. Ao priorizar a harmonia imediata sobre a troca genuína de ideias, perdi a oportunidade de fomentar diálogos mais ricos e produtivos. Uma abordagem mais eficaz teria passado por reforçar a escuta ativa, validando as preocupações da equipa, enquanto mantinha, de forma assertiva, o convite para explorar novas perspetivas. Essa abordagem equilibraria a empatia com a clareza na comunicação, promovendo um ambiente mais propício à colaboração. Embora este processo tenha sido, em momentos, frustrante, encaro-o agora como uma oportunidade valiosa de crescimento. Foi um exercício prático de resiliência, comunicação e empatia, competências indispensáveis para navegar em contextos de resistência e mudança. Percebo que a verdadeira colaboração não exige a eliminação de divergências, mas sim a capacidade de transformá-las em pontos de partida para soluções mais enriquecedoras e fundamentadas. Divergências, longe de serem obstáculos, podem ser pontes para a inovação, desde que abordadas com abertura e respeito. Mais ainda, esta experiência sublinhou a importância de ir além da busca pela aceitação das nossas ideias (no sentido coletivo do termo), relevando a forma como as mesmas são comunicadas. Adicionalmente, compreendi que construir uma relação de confiança mútua é um processo contínuo, que exige tempo e consistência. Mais do que procurar "ser ouvido", a prioridade deve ser criar um espaço inclusivo e colaborativo, onde todos se sintam parte integrante da construção coletiva. Assim, transformar resistências em alicerces requer uma postura que acolha a diversidade de opiniões como riqueza e não como barreira, gerando um ambiente onde o trabalho conjunto resulte em soluções mais coesas, inovadoras e alinhadas com os objetivos comuns.

Depois de iniciar esta reflexão, chego à conclusão de que, mais do que me concentrar nas minhas próprias dificuldades, é fundamental refletir sobre o comportamento da equipa e procurar compreender os motivos que sustentam as suas reações. Ao ouvir atentamente os relatos dos membros da equipa, percebi que se tratava de uma equipa claramente sobrecarregada pela acumulação de tarefas e responsabilidades, o que explicava, em grande parte, a sua falta de receptividade a novas propostas ou abordagens. A exaustão era notável, e isso limitava a capacidade de abertura para inovações ou para a implementação de mudanças, mesmo quando estas poderiam trazer benefícios a longo prazo. Além disso, ao refletir sobre o processo de construção de uma relação de proximidade com os outros, percebi que isso exige, de facto, tempo – algo que estava em escassez. O tempo disponível estava fortemente condicionado pela pressão das tarefas diárias e pelos compromissos habituais, deixando pouco espaço para que as interações mais profundas e significativas acontecessem. O envolvimento emocional e a criação de laços autênticos entre os membros da equipa exigem uma dedicação que, muitas vezes, a sobrecarga de trabalho não permitia. É importante reconhecer que a mudança, especialmente num contexto institucional consolidado, é sempre um processo complexo e moroso. As instituições que funcionam de forma rotineira, com equipas que estão habituadas a uma determinada forma de trabalhar e a seguir um conjunto de procedimentos sistemáticos, têm dificuldades em adaptar-se a novas abordagens. A resistência à mudança é um fenómeno natural, ainda mais quando as equipas estão “calejadas” pela experiência de muitos anos de trabalho com estruturas já bem estabelecidas. Assim, essa resistência pode não ser necessariamente uma questão de falta de interesse ou disposição, mas sim uma consequência da sobrecarga emocional e física que acompanha o trabalho diário repetitivo e das barreiras invisíveis que se formam ao longo do tempo.

Para uma verdadeira transformação, é fundamental criar condições para que os membros da equipa se sintam ouvidos, valorizados e preparados para explorar novas formas de trabalho. Isto, por sua vez, requer um ambiente mais descontraído e propício ao diálogo. Carrilho (2007) destaca que, no trabalho em parceria, a construção de relações de confiança e a capacidade de lidar com as diferenças são essenciais para o sucesso do processo colaborativo. No entanto, também refere que esta dinâmica pode ser desafiante, pois a interação constante entre os membros expõe tanto as potencialidades como as limitações de cada um, criando tensões que necessitam de ser cuidadosamente geridas. Por sua vez, Melo et al. (2014) sublinham a importância da escuta ativa

e da empatia no processo de transformação de grupos. Segundo os autores, para que a mudança seja eficaz, é necessário que todos os membros se sintam verdadeiramente compreendidos e envolvidos no processo. Assim, para que as mudanças sejam eficazes e sustentáveis, é essencial não só reconhecer as dificuldades de cada membro da equipa, mas também compreender as limitações e os desafios que surgem num contexto de trabalho altamente exigente e, muitas vezes, desgastante. A resistência à mudança, como enfatizam tanto Carrilho (2007) como Melo et al. (2014), é uma resposta natural diante do medo do desconhecido e da perda de estabilidade. Contudo, pode ser superada quando os membros da equipa têm a oportunidade de expressar as suas preocupações e refletir sobre o processo de mudança de forma colaborativa. Desta forma, a verdadeira transformação só seria alcançada quando as tensões fossem trabalhadas e a equipa conseguisse, coletivamente, elaborar os medos e as resistências, transformando-os em fontes de crescimento e aprendizagem contínua.

A partir deste contexto, surgiu a Ação 1, “(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar”. Com esta ação, procurei intervir de forma indireta junto da equipa, procurando antecipar e evitar potenciais obstáculos que poderiam surgir ao longo do processo. No entanto, alcançar o OG3, “Promover a melhoria das práticas profissionais da equipa técnica da instituição”, e os respetivos OE – “Refletir sobre as práticas profissionais adotadas”; “Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento”; “Melhorar a comunicação entre os membros da equipa”; “Valorizar o diálogo e a escuta ativa para uma melhor intervenção com as pessoas idosas”; e “Ajudar as pessoas a perceberem a importância que têm na vida das outras pessoas” – revelou-se um desafio bastante complexo. Conforme mencionado na descrição da Ação 1, a estratégia para alcançar estes objetivos passava pela realização de reuniões de equipa, que deveriam proporcionar um espaço para expressar opiniões, esclarecer dúvidas e refletir sobre as práticas profissionais. Embora algumas reuniões tenham de fato ocorrido, os objetivos definidos não foram integralmente alcançados. A equipa concordou com a realização das reuniões, mas o ambiente criado nas mesmas não fomentou uma prática reflexiva eficaz. Em vez de proporcionar um espaço aberto de reflexão e troca de ideias, as reuniões acabaram por não cumprir o seu propósito, o que resultou numa frustração generalizada por parte dos membros da equipa.

A criação de um espaço de expressão, esclarecimento e reflexão sobre as práticas profissionais foi o grande objetivo, mas, devido a uma série de fatores, esse objetivo não foi concretizado. Ao refletir sobre as frustrações da equipa técnica em relação ao serviço, percebo que uma das

questões que não foi devidamente abordada foi a das condições de trabalho. A minha análise revela que, além da falta de uma prática reflexiva nas reuniões, a não consideração das condições de trabalho como um tema importante levou à falha de abordagem de questões essenciais para o bem-estar da equipa e para a melhoria contínua das práticas profissionais. Embora não tivesse o poder para resolver diretamente essa questão, deveria ter reconhecido a sua relevância e levado essa discussão para o seio da equipa e, particularmente, para a direção da instituição. As condições de trabalho têm um impacto direto na qualidade do serviço prestado e no bem-estar da equipa, influenciando o quotidiano do grupo de forma significativa. Ignorar este problema revelou-se uma limitação, uma vez que poderia ter sido uma chave para melhorar o ambiente de trabalho e, conseqüentemente, a eficácia do trabalho realizado.

Refletindo sobre essa questão, percebo que poderia ter procurado uma abordagem mais estratégica, discutindo internamente as dificuldades relacionadas com as condições de trabalho e procurando soluções práticas, sem comprometer a rotina diária da instituição. Essa reflexão interna poderia ter sido mais produtiva e resultaria numa melhoria nas condições de trabalho e num fortalecimento da equipa. Ao levar essas questões para discussão de forma aberta e construtiva, teria contribuído para o empoderamento da equipa e para o fortalecimento da relação de confiança e proximidade. Isso, por sua vez, teria permitido uma colaboração mais profunda e uma postura menos defensiva, criando um ambiente mais recetivo à mudança e à reflexão. O objetivo de criar um espaço de expressão e reflexão sobre as práticas profissionais implica a implementação de uma prática reflexiva contínua e fundamentada. Quando essa prática não é incorporada nas reuniões, perde-se a oportunidade de melhorar a prática profissional e de fomentar um ambiente de aprendizagem colaborativa. As reuniões tornam-se apenas em encontros informais ou burocráticos, sem impacto efetivo no desenvolvimento das pessoas ou da equipa. De igual forma, além da falta de uma prática reflexiva nas reuniões, a não consideração das condições de trabalho como um tema importante levou à falha de abordagem de questões essenciais para o bem-estar da equipa, e para a melhoria contínua das práticas profissionais, o que pode ter comprometido os objetivos. Estudos como o de Carrilho (2007) indicam que a melhoria das condições de trabalho e o bem-estar da equipa são cruciais para o sucesso de processos colaborativos. Quando as condições de trabalho não são discutidas, podem gerar insatisfação, resistência e, conseqüentemente, afetar negativamente a eficácia das práticas profissionais. A ausência dessa abordagem pode ter contribuído para a falha na criação de um

ambiente que favorecesse a melhoria contínua. Para que as mudanças e melhorias nas práticas profissionais sejam sustentáveis, é necessário um ambiente que favoreça a comunicação aberta e a empatia, como sugerem Melo et al. (2014). Isso implica não só ouvir e validar as preocupações da equipa, mas também criar um espaço seguro onde todos possam expressar as dificuldades que enfrentam, incluindo as relativas às condições de trabalho.

O OG4, "Promover o bem-estar do Sr. Manuel através de um acompanhamento psicossocial individualizado", com os objetivos específicos de "Comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações interpessoais"; "Sentir-se útil e valorizado" e "Identificar e expressar as suas necessidades", revelou-se um enorme desafio. Para atingir os objetivos definidos, foi construída uma relação de proximidade e confiança.

Como foi possível observar ao longo deste relatório, durante o processo de conhecimento da realidade do Sr. Manuel, um dos principais problemas identificados foi a "condições de vida inadequadas e não dignificantes". Contudo, o próprio Sr. Manuel expressou de maneira clara e repetida que não queria que eu me envolvesse nesse assunto justificando que já estaria a receber apoio por esse motivo, através da ajuda de uma profissional de RSI, o que foi posteriormente confirmado pela equipa técnica da instituição. Embora eu desejasse ajudar a resolver ou, pelo menos, atenuar este problema, senti que era crucial respeitar a sua vontade, pois qualquer envolvimento forçado nesta área poderia comprometer a relação de confiança e respeito que estávamos a construir. A relação de ajuda que estávamos a estabelecer baseia-se, como já mencionei anteriormente, em pilares fundamentais como a confiança mútua, o respeito pelas escolhas do outro e a aceitação incondicional, sem julgamentos. A escuta atenta e presente, que acolhe as palavras do outro de forma compreensiva, é também um dos elementos essenciais para que essa relação se desenvolva de forma saudável e eficaz. Portanto, era de extrema importância que, ao longo deste processo, a minha atuação se mantivesse alinhada com os interesses e necessidades do Sr. Manuel, respeitando os limites e o caminho que ele desejava seguir. A construção de uma relação de ajuda sólida exige que se leve em consideração as preferências do outro, o seu ritmo e os seus desejos, sem impor intervenções que possam ser percebidas como intrusivas ou desrespeitosas. Ao fazer isso, garanti que a relação de confiança e colaboração que estávamos a construir não fosse quebrada, permitindo que o Sr. Manuel se sentisse confortável e seguro no processo.

Ao longo do desenvolvimento da relação com o Sr. Manuel, tive a oportunidade de testemunhar momentos de partilha profundamente significativos, que refletiram a confiança e a proximidade que fomos construindo. Ele expressou a sua satisfação com a nossa interação ao afirmar: "Gosto muito da tua companhia", e revelou a profundidade da ligação ao confidenciar: "Contei-te coisas que nunca contei a ninguém". Essas declarações não só demonstraram a importância da relação que estabelecemos, mas também marcaram um ponto de viragem no processo de integração do Sr. Manuel, contribuindo para o fortalecimento da sua confiança e para a sua abertura aos outros. Como ficou evidente ao longo da descrição desta ação, o Sr. Manuel nunca tinha participado em qualquer atividade promovida pela instituição. Era frequentemente ignorado, com base na suposição de que ele preferia manter-se isolado. Contudo, a intervenção não só desafiou essas crenças, como também evidenciou que o seu aparente afastamento estava mais relacionado com uma sensação de invisibilidade e de falta de oportunidades para se sentir acolhido.

Com o envolvimento da equipa técnica e do grupo nos nossos encontros, o Sr. Manuel começou a perceber que não estava sozinho e que podia confiar nas pessoas ao seu redor. Gradualmente, o Sr. Manuel começou a participar em algumas atividades e a envolver-se em pequenas conversas com outras pessoas. Este progresso, embora lento e discreto, foi um marco importante no seu processo de integração. Cada pequeno gesto – um comentário partilhado, uma presença mais assídua em atividades ou uma conversa iniciada por iniciativa própria – foi um sinal claro de evolução. Ao observar esta transformação, tornou-se evidente que ele não apenas começou a comunicar mais, mas também a estabelecer laços interpessoais que anteriormente pareciam inalcançáveis. Ainda assim, reconheço que um desafio significativo permanece: garantir que o Sr. Manuel consiga estender a relação de proximidade que construiu comigo para outras pessoas da instituição. Este passo será essencial para minimizar o impacto de eventuais perdas de figuras significativas na sua vida, bem como para assegurar que ele continue a sentir-se integrado e emocionalmente apoiado. A criação dessas novas conexões é crucial para o seu bem-estar emocional e para o fortalecimento do seu sentido de pertença ao grupo. Esta experiência revelou como, através de paciência, empatia e envolvimento genuíno, é possível transformar relações e proporcionar mudanças significativas na vida de alguém. Ao promover uma abordagem centrada no outro e no seu ritmo, o trabalho desenvolvido com o Sr. Manuel demonstrou a importância de olhar além das primeiras impressões, permitindo que cada pessoa encontre o seu espaço e a sua voz dentro de uma comunidade. De forma semelhante, gostaria de destacar dois momentos

distintos que me levaram a refletir sobre os efeitos da Ação 2 na equipa técnica. Durante os meus encontros com o Sr. Manuel, comecei a notar uma transformação subtil, mas significativa, no modo como os profissionais da instituição se relacionavam com ele. Algo que inicialmente parecia impossível — a sua abertura para interações sociais — começou a ser percebido e valorizado pelos profissionais. Comentários como "Olha, o Sr. Manuel perguntou por ti ontem", "Como está a correr com o Sr. Manuel?" e "Ele hoje estava preocupado contigo, pensava que não vinhas" demonstraram não apenas a preocupação crescente da equipa técnica, mas também o reconhecimento de que algo estava a mudar. Essa mudança de atitude refletiu-se num envolvimento mais atento e numa perceção renovada sobre o potencial do Sr. Manuel para interagir, algo que anteriormente parecia distante. O "impossível" estava, efetivamente, a tornar-se possível. Esse impacto foi também claramente reconhecido através de uma mensagem que recebi de uma das profissionais da instituição (Apêndice H), onde me dizia: "Bem sabes que conseguiste criar um laço de amizade com ele. Mais ninguém, a não ser tu, conseguiu e se preocupou com ele. Não é que nós não nos preocupássemos, mas ele não deixava abertura para diálogo. E tu, com persistência e sabedoria, conseguiste." Este *feedback* evidenciou não apenas a transformação no comportamento do Sr. Manuel, mas também a alteração na perceção da equipa técnica sobre a importância de uma abordagem empática, persistente e personalizada. Através deste processo, ficou claro que, mesmo em casos que à partida parecem irremediáveis, a paciência e a dedicação podem gerar mudanças significativas. A reflexão sobre estas interações levou-me a compreender que o impacto da Ação 2 não se limitou ao Sr. Manuel, mas também incentivou uma mudança no olhar da equipa técnica. Este episódio, juntamente com a alteração das interações das profissionais com o Sr. Manuel que fui observando, revelaram que, ao desafiar ideias preconcebidas e ao investir na construção de relações humanas baseadas na confiança, é possível inspirar outras pessoas a repensarem as suas práticas e a acreditarem no potencial transformador da intervenção social.

Quando chegou o momento de me despedir da instituição, tornou-se claro que a transição exigiria um trabalho contínuo e estruturado com as pessoas que lá permaneciam, de modo a garantir a continuidade do acompanhamento e o sucesso do trabalho realizado até então. A frequência dos encontros foi gradualmente reduzida, permitindo aos profissionais assumirem a liderança no desenvolvimento da relação com o Sr. Manuel. Esta decisão visava fortalecer a autonomia da equipa e reforçar a confiança entre os profissionais e o Sr. Manuel, numa perspetiva de

continuidade, sempre com o objetivo de preservar e dar seguimento ao trabalho desenvolvido de forma coesa. Entre os membros da equipa técnica, duas profissionais destacaram-se pela sua disponibilidade e interesse genuíno em compreender melhor as necessidades e particularidades do Sr. Manuel. Reconhecendo a profundidade do vínculo que havíamos construído, ambas se comprometeram a dar seguimento ao trabalho iniciado, cientes de que o sucesso deste processo dependia da paciência, consistência e dedicação necessárias para consolidar a relação. Essas profissionais, agora mais conscientes da importância do acompanhamento, viram-se desafiadas a prosseguir com este percurso que, embora exigisse muito do seu tempo e da sua energia, se revelara profundamente significativo, tanto para elas como para o Sr. Manuel.

Um momento particularmente marcante para mim foi a mensagem emotiva que recebi no dia do meu aniversário, enviada por uma das profissionais que começava a estabelecer uma relação de proximidade com o Sr. Manuel. Na mensagem, ela partilhou fotografias do primeiro passeio que ele realizou sem a minha presença, mostrando o seu envolvimento no acompanhamento do Sr. Manuel e o progresso evidente na relação entre ambos. Este gesto não só reforçou a confiança que depus na equipa, como também revelou o impacto positivo e transformador que o trabalho conjunto pode ter na vida de uma pessoa. Essa mensagem simbolizou para mim que a transição estava a ser bem-sucedida e que as profissionais estavam a assumir as suas novas responsabilidades com empenho, dedicação e afeto. Com o tempo, as profissionais sentiram-se mais confiantes e seguras no acompanhamento do Sr. Manuel, que, por sua vez, se adaptou cada vez mais às novas dinâmicas. Este processo de transição não apenas preservou a relação que havíamos construído, mas também serviu para capacitar a equipa e promover um sentimento de continuidade e segurança para o Sr. Manuel. Ele passou a perceber que o vínculo que havíamos estabelecido continuava a ser importante e que, apesar da minha saída, as pessoas ao seu redor estavam comprometidas em dar-lhe o melhor acompanhamento possível. Assim, a minha saída da instituição não foi apenas uma despedida, mas um momento de transição que impulsionou a equipa para um trabalho mais integrado e autónomo. As profissionais não só assumiram novas responsabilidades, como também consolidaram a sua capacidade de construir e sustentar relações significativas, promovendo o bem-estar e a inclusão do Sr. Manuel. A continuidade do acompanhamento, agora assegurada pelas profissionais da equipa, garantiu que o trabalho realizado fosse uma base sólida para o desenvolvimento do Sr. Manuel, enquanto lhes deu as ferramentas necessárias para o seu crescimento enquanto profissionais.

No último encontro com o grupo, vivi outro momento muito especial que guardarei com carinho. A Dona Palmira, como forma de agradecimento pelos momentos que partilhámos, ofereceu-me um *top* em croché amarelo, feito por ela. Este presente não foi apenas um objeto, carregava um significado profundo, escolhido com intenção e afeto, pois sabia que o amarelo era a minha cor preferida. Ao entregar-me o presente, ela disse: “Aqui tens um bocadinho de mim. Nunca te esqueças de nós. Vai fazendo visitas. Assim, quando o vestires, terás sempre uma recordação do Centro.” O gesto emocionou-me profundamente, e agradeci-lhe com sinceridade, lamentando não ter nada para lhe oferecer em troca. Mas, num tom sereno e afetuoso, ela respondeu: “Não precisas, já me deste de outras formas. Foste muito especial, por isso é que te ofereço esta lembrança.” Este momento simbolizou o impacto real e humano da nossa interação, evidenciando a relação de afeto e respeito mútuo que construímos ao longo do tempo. Mais do que o presente em si, o que verdadeiramente importou foi o que ele representou: a generosidade, o carinho e a ligação profunda que conseguimos estabelecer. Considero que esses gestos, grandes ou pequenos, são o reflexo de como o vínculo criado transcendeu a dinâmica profissional, tornando-se uma memória rica em significado e gratidão recíproca.

Ao olhar para trás e refletir sobre todo o processo desenvolvido, surge inevitavelmente a pergunta: “E se fosse agora, o que faria de diferente?” Esta questão, convida-me a visitar cada etapa e a reconsiderar as escolhas feitas, especialmente face aos desafios encontrados ao longo das ações. Considerando as dificuldades enfrentadas, acredito que hoje adotaria uma postura diferente, sobretudo no que diz respeito à Ação 1, “(Re)Pensar, (Re)Criar e Evocar”. Embora esta iniciativa tenha representado uma experiência profundamente enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional, reconheço que há aspetos que poderiam ter sido abordados de forma distinta, com um impacto ainda mais positivo e duradouro. Este processo reflexivo revelou-se essencial, pois permitiu-me identificar não apenas os sucessos, mas também as áreas em que poderia ter agido com mais segurança, criatividade ou sensibilidade. “Se fosse hoje”, talvez tivesse sido mais assertiva na gestão de algumas dificuldades, mais atenta a certos pormenores e, sobretudo, mais ousada em explorar novas possibilidades que, na altura, não considerei por receio de errar ou por falta de experiência. Refletir sobre estas aprendizagens não é apenas um exercício de avaliação, é também um compromisso comigo mesma para crescer e evoluir enquanto profissional. Cada escolha feita, mesmo que não tenha sido perfeita, serviu como um alicerce para construir uma compreensão mais sólida sobre o que significa intervir, escutar e respeitar o outro.

Embora reconheça que o meu envolvimento foi positivo, sinto que poderia ter dedicado mais tempo e esforço ao grupo, de forma mais sistemática, e ter contribuído de maneira mais significativa para o seu desenvolvimento. O meu desejo de ter dado continuidade aos progressos já alcançados reflete a consciência de que, muitas vezes, não basta dar um impulso inicial. O verdadeiro desafio está em garantir que os avanços não sejam instantâneos, mas se consolidem e se tornem parte de uma evolução mais duradoura. A manutenção e o reforço dos progressos feitos é que garantem o sucesso a longo prazo. Ter sido mais consistente e meticulosa na minha abordagem poderia ter dado ao grupo a estabilidade necessária para que os resultados alcançados não fossem apenas pontuais, mas sustentáveis e visíveis ao longo do tempo. Contudo, reformular uma abordagem de intervenção não é tarefa simples, especialmente quando nos deparamos com fatores que estão além do nosso controle, como o cansaço e o desânimo da equipa. O cansaço e o desânimo são, muitas vezes, o reflexo de uma sobrecarga contínua, de uma falta de reconhecimento ou de um ambiente de trabalho desgastante, que, sem uma intervenção eficaz, acabam por se tornar barreiras que nos impedem de avançar. Nessas situações, a intervenção deveria ter sido mais visível, tentando reverter esse clima de desmotivação. No entanto, percebo agora que estava presa, de certa forma, ao medo de que minha intervenção fosse vista como uma crítica ou até como uma ameaça à estabilidade do meu lugar na equipa.

Muitas vezes, o receio de "desafiar" a hierarquia ou de abordar questões delicadas leva-nos a optar pelo silêncio, mesmo quando sabemos que esse silêncio não contribui para a solução dos problemas. Ao refletir sobre a experiência, percebo que, ao abordar temas relacionados com as condições de trabalho da equipa, tive receio de ser vista como alguém "fora do seu lugar" – uma figura que não deveria opinar sobre assuntos que, à primeira vista, poderiam não me dizer respeito. Essa percepção influenciou as minhas ações, levando-me a hesitar em explorar essas questões de forma mais aberta e construtiva. Hoje, com maior clareza, reconheço que poderia ter adotado uma abordagem mais proativa, focada em promover diálogos construtivos que facilitassem o entendimento coletivo e incentivassem mudanças. As dificuldades enfrentadas pela equipa não eram problemas individuais ou isolados, mas desafios coletivos que requeriam uma abordagem conjunta. A decisão de me afastar dessas questões, motivada pelo receio de possíveis repercussões ou mal-entendidos, acabou por limitar a minha capacidade de contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo.

Ao olhar para trás, percebo que o meu papel na equipa não deveria ter sido encarado como uma barreira para dialogar sobre problemas estruturais, mas sim como uma oportunidade para fomentar a mudança. Mais do que uma posição hierárquica ou formal, o que importa é a capacidade de agir de forma empática e estratégica para melhorar o bem-estar coletivo. Uma abordagem mais assertiva e colaborativa teria permitido transformar potenciais resistências em oportunidades para construir um ambiente mais coeso e resiliente. Esta reflexão leva-me a reconhecer que, ao deixar de abordar certas questões por receio de comprometer a minha posição, também contribuí, ainda que de forma involuntária, para perpetuar algumas dinâmicas que poderiam ser transformadas. No entanto, vejo essa experiência como um ponto de aprendizagem, que reforça a importância de alinhar coragem e empatia ao comunicar, especialmente em contextos que envolvam desafios coletivos. O verdadeiro impacto surge quando temos a ousadia de propor mudanças, respeitando e envolvendo todas as partes para construir soluções que beneficiem o grupo como um todo.

Reconheço que poderia e gostaria de ter feito mais. Esta experiência mostrou-me a importância de um acompanhamento contínuo que vá além de intervenções pontuais, oferecendo um suporte próximo, consistente e integrado. Este acompanhamento não se limita à presença física, mas exige uma presença autêntica, pautada por um compromisso genuíno com o bem-estar e as dinâmicas individuais e coletivas. Como sublinha Serrão (2016), “a relação com as pessoas, com as famílias e com os sistemas, exige um estar, um ser, um sentir e um fazer específicos” (p. 81). A presença significativa transcende a execução de tarefas, manifestando-se como um compromisso contínuo que faz cada pessoa sentir-se compreendida, apoiada e valorizada. No entanto, para que estas relações de apoio se consolidem, é essencial um tempo de maturação que não se compatibiliza com a pressão de prazos. O desenvolvimento pessoal não pode ser apressado, exigindo respeito pelo ritmo e pela capacidade de cada indivíduo de assimilar e envolver-se. Assim, torna-se possível criar um ambiente de verdadeira confiança e colaboração, essencial para alcançar melhorias genuínas e sustentáveis.

Apesar das limitações enfrentadas, acredito que o trabalho desenvolvido “plantou sementes” importantes para a continuidade deste acompanhamento. Estas sementes, cultivadas com paciência e dedicação, têm o potencial de criar um impacto positivo duradouro, promovendo relações mais profundas, um ambiente de trabalho mais saudável e um crescimento coletivo sustentável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Existir sem ser visto” foi profundamente marcante no meu percurso pessoal e profissional. Desenvolvê-lo num contexto desconhecido, com uma nova metodologia de intervenção e avaliação, permitiu-me refletir sobre as aprendizagens mais significativas ao longo do processo. A metodologia de IAP revelou-se essencial ao promover a participação ativa dos envolvidos na identificação de problemas e na coconstrução de soluções, destacando a sua individualidade e dignidade. Esta abordagem, especialmente relevante em contextos de vulnerabilidade, prioriza a escuta ativa e a compreensão, permitindo não só resolver problemas imediatos, mas também capacitar os participantes para enfrentar desafios futuros, fortalecendo a sua resiliência e autonomia.

Através do desenvolvimento deste projeto, tive a oportunidade de adquirir competências essenciais para futuras intervenções sociais. Compreendi que, para alcançar uma intervenção eficaz, é imprescindível promover o envolvimento ativo e a participação de todos os indivíduos presentes no contexto, procurando responder às necessidades reais, sem recorrer a ideias preconcebidas. Este processo ensinou-me a valorizar cada etapa, mesmo quando os progressos pareciam pequenos ou insignificantes. Reconheci que, ao longo do percurso, são essas pequenas mudanças que gradualmente constroem o impacto positivo, respeitando sempre a individualidade de cada indivíduo envolvido. Além disso, este projeto fortaleceu a minha confiança no outro e, simultaneamente, em mim mesma, nas minhas capacidades enquanto pessoa e profissional. Houve momentos em que a falta de confiança e segurança me fez questionar o desenvolvimento do projeto e as decisões tomadas. No entanto, a força e a satisfação transmitidas pelos participantes confirmavam o impacto que a intervenção estava a ter nas suas vidas, devolvendo-me uma sensação de realização e propósito. No plano pessoal, esta experiência foi igualmente transformadora. Ao longo do processo, percebi que não só estava a conhecer melhor este grupo, mas também a mim mesma. Enfrentei desafios constantes, procurando corresponder tanto às minhas próprias expectativas como às do grupo. O sentido de presença que permeou todo o processo permitiu-me ver o outro como ele verdadeiramente é, deixando de lado rótulos e preconceitos. Foi um processo exigente, principalmente porque o projeto teve como base o desenvolvimento de relações sólidas, construídas com respeito pelo

espaço e pelo tempo de cada pessoa. Ao aceitar e respeitar o ritmo e a singularidade de cada um, aprendi a importância de uma escuta ativa e de uma compreensão empática, que são essenciais para estabelecer ligações significativas e duradouras.

O envelhecimento populacional é uma tendência global em constante crescimento, e por isso exige a reformulação das respostas de apoio social à população idosa, que muitas vezes não atendem adequadamente às suas necessidades. Dada a maior esperança de vida, é essencial que as soluções sociais evoluam para garantir melhorias reais nas condições e no apoio prestado a esta faixa etária. Contudo, a realidade vivida no contexto onde este projeto foi desenvolvido indica que o apoio financeiro é um fator determinante que afeta significativamente a qualidade dos serviços prestados. A falta de financiamento limita a capacidade das instituições de contratar o número adequado de profissionais e de oferecer condições de trabalho dignas, resultando numa equipa sobrecarregada e desmotivada, com baixos salários e excesso de tarefas. Esta situação contribui para a exaustão dos profissionais e para a dificuldade em garantir um acompanhamento de qualidade, pautado pela escuta ativa e pela valorização das necessidades e interesses dos idosos. A falta de condições adequadas não só limita a prestação de um apoio eficaz, mas também prejudica o potencial de um envelhecimento digno, onde a população sénior se sinta valorizada e integrada. Assim, torna-se evidente que, para alcançar mudanças significativas, é imperativo aumentar os investimentos na formação e contratação de profissionais, bem como no desenvolvimento de infraestruturas e serviços ajustados a esta faixa etária.

Considerando esta reflexão, concluo que o caminho a percorrer nesta área social está longe de ser concluído. Existe um longo percurso pela frente, desafiante, mas certamente possível de alcançar. Cada um de nós tem um papel fundamental neste processo de transformação. É essencial repensar as nossas ações, incentivando melhorias na qualidade do acompanhamento social oferecido aos grupos em situação de maior vulnerabilidade. É através do compromisso com esses valores que podemos, juntos, construir uma sociedade mais justa e acolhedora para todos. Tendo estes aspetos em perspectiva, considera-se que este projeto de intervenção procurou dar respostas aos objetivos inicialmente definidos, beneficiando os participantes envolvidos neste processo. O grupo de pessoas idosas contribuiu para a construção deste projeto e conseguiu criar espaços de partilha, animação e interação, o que fomentou a criação de relações de confiança e afetividade, mitigando sentimentos de solidão e desvalorização pessoal. Por outro lado,

relativamente à equipa de profissionais, foi possível escutar e compreender as suas principais dificuldades, o que me levou a reavaliar os meus julgamentos prévios acerca das suas atitudes perante o grupo. Em conjunto, conseguimos refletir sobre o modo de intervenção e sobre as principais necessidades do grupo de pessoas idosas iniciando pequenas mudanças que foram essenciais para o bem-estar dos participantes. Reconheço, contudo, que o tempo disponível não foi suficiente para alcançar todas as mudanças necessárias. Por isso, considero que a continuidade deste projeto seria fundamental, especialmente no que diz respeito ao trabalho com a equipa de profissionais, de forma a atingirmos os objetivos que ficaram por cumprir.

O projeto "Existir sem ser visto" marcou profundamente a minha jornada, desafiando-me a olhar além da superfície e a compreender, de forma mais profunda, a realidade de pessoas frequentemente invisibilizadas pela sociedade. Trabalhar com quem "existe sem ser visto" foi uma experiência transformadora, permitindo-me escutar e entender as suas vivências de forma empática e genuína. Através deste processo, fui capaz de descobrir os problemas, as preocupações e os interesses daqueles que estão esquecidos. Aprendi a valorizar a riqueza e a profundidade das suas experiências, algo que está presente nos pequenos gestos, nas ações diárias e nas palavras não ditas. Este processo de escuta ativa e de compreensão empática não só me permitiu crescer enquanto profissional, mas também me proporcionou um crescimento profundo enquanto ser humano. Embora as considerações finais de um projeto devessem focar-se nos resultados e conclusões ligados aos objetivos propostos, considere importante destacar as transformações pessoais que este processo trouxe. O tempo dedicado ao desenvolvimento, redação e reflexão revelou-se muito mais do que uma simples experiência profissional, foi uma jornada de crescimento que ampliou o meu conhecimento e competências, mas também despertou em mim uma maior capacidade de autoconhecimento, reflexão crítica e empatia. Compreendi que a verdadeira intervenção social vai muito além da resolução de problemas imediatos. Trata-se de criar espaços de escuta ativa, de validar as experiências dos outros e de promover mudanças que não apenas enfrentem os desafios do presente, mas que fortaleçam a autonomia e a resiliência para o futuro. Este projeto foi mais do que uma proposta técnica, foi uma experiência que me fez refletir sobre o meu papel enquanto profissional e ser humano, ajudando-me a crescer de forma integrada. No final, ficou claro que as mudanças mais importantes começam dentro de nós e que esta jornada, para mim, foi também sobre aprender a ser mais empática, mais atenta e mais comprometida com a transformação pessoal e social.

## REFERÊNCIAS

- Alexandre, F. (2021). *Como são os portugueses – conclusão geral, características gerais da população, desigualdades*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/publicacoes/livros/como+sao+os+portugueses+197>
- Almeida, L. & Quitão, S. (2012). Depressão e ideação suicida em idosos institucionalizados e não institucionalizados em Portugal. *Acta Médica Portuguesa*, 25(6), 350-358. <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/1351/944>
- Arroteia, J. & Cardoso, A. (2006). O envelhecimento da população portuguesa – responsabilidade social e cidadania. *Psychologica*, 42, 9-24. <http://hdl.handle.net/10400.19/3628>
- Armani, D. (2009). *Como elaborar projetos? – guia prático para elaboração e gestão de projetos sociais*. Tomo Editorial.
- Augusto, S., Oliveira, R. & Pocinho, M. (2008). Solidão e envelhecimento nos doentes reumáticos. *Interações*, 15, 69-94. <https://interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/263>
- Azevedo, Z. & Afonso, M. (2016). Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 313-324. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>
- Blair, T. & Minkler, M. (2009). Participatory action research with older adults: key principles in practice. *The Gerontologist*, 49(5), 651-662. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp049>
- Braga, M. & Martins, S. (2015). *Metodologia das ciências sociais*. Editora Unimontes. [https://www.academia.edu/36652919/Metodologia\\_das\\_ciencias\\_sociais](https://www.academia.edu/36652919/Metodologia_das_ciencias_sociais)

- Calado, E., Caetano, N., Coelho, S. & Ferrito, C. (2020). Intervenções para mitigar a solidão na pessoa idosa: revisão narrativa. *Cadernos de Saúde*, 12, 58-59. <https://doi.org/10.34632/cadernosdesaude.2020.10259>
- Campos, A., Abegão, L. & Delamaro, M. (2002). *O planejamento de projetos sociais: dicas, técnicas e metodologias*. Oficina Social, Centro de Tecnologia, Trabalho e Cidadania. <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2154.pdf>
- Cancela, D. (2007). O processo de envelhecimento. *O Portal dos Psicólogos*, 3(1), 1-15. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>
- Carrilho, T. (2007). Potencialidades e limitações no trabalho em parceria. *Forum Sociológico*, 2 (17), 117-125. <https://journals.openedition.org/sociologico/1700>
- Cardoso, R. & Moreira, D. (2017). Da educação à intervenção social: a construção do conhecimento na transformação da realidade. *Revista de estudios e investigación en Psicología y Educación*, 5, 102-106. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2373>
- Carvalho, M. & Dias, M. (2011). Adaptação dos idosos institucionalizados. *Millenium*, 40, 161-184. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8226>
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2003). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica* (8ª Ed.). Editorial Popular.
- Chalifour, J. (2008). *A intervenção terapêutica: os fundamentos existencial-humanistas da relação de ajuda*. Lusodidacta.
- Corrado, A., Benjamin-Thomas, T., McGrath, C., Hand, C. & Rudman, D. (2020). Participatory action research with older adults: a critical interpretive synthesis. *The Gerontologist*, 60(5), 413-427. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz080>
- Costa, A. (1987). *A pesquisa de terreno em sociologia*. In A. Silva, & J. Pinto, (Eds.), *Metodologia das Ciências Sociais* (pp. 129-148). Afrontamento.

[https://www.researchgate.net/publication/285576317\\_A\\_pesquisa\\_de\\_terreno\\_em\\_sociologia](https://www.researchgate.net/publication/285576317_A_pesquisa_de_terreno_em_sociologia)

Costa, A. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Serviço Nacional de Saúde. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

Coutinho, C. (2022). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática* (2ªed). Almeida.

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, S., Ferreira, M. & Vieira S. (2009) Investigação – Acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 455-479. <https://hdl.handle.net/1822/10148>

Dutra, R., Vargas, S., Tornquist, L., Tornquist, D., Martins, V., Krug, S. & Corbellini, V. (2016). Refletindo sobre o processo de institucionalização do idoso. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção* 6, 1-9. <https://doi.org/10.17058/reci.v1i1.8040>

Direção-Geral da Saúde [DGS] (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável - 2017-2025*. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

EAPN Portugal (2022). *Pobreza e exclusão social em Portugal*. Observatório nacional luta contra a pobreza. <https://www.eapn.pt/centro-de-documentacao/documentos/pobreza-e-exclusao-social-em-portugal-relatorio-2022/>

Ferreira, P., & Marques, T. (2012). Redes sociais e envelhecimento. *Atas do VII Congresso Português de Sociologia* (pp. 3-12). Associação Portuguesa de Sociologia.

Fonseca, A. (2005). Envelhecer em Portugal – um olhar psicológico. *Povos E Culturas*, 10, 65-80. <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2005.8809>

- Fontes, R. & Lucca, I. (2017). A importância de um evento recreativo para idosos institucionalizados. *Revista Ciência em Extensão*, 13(2), 60-70. [https://ojs.unesp.br/index.php/revista\\_proex/article/view/1208](https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1208)
- Guerra, C. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação: o planeamento em Ciências Sociais* (2.ª Ed.). Princípiã.
- Instituto Nacional de Estatística [INE] (2011). *Por lugar, à data dos Censos 2011*. [https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos\\_lugar](https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos_lugar)
- Instituto Nacional de Estatística [INE] (2015). *Evolução da mortalidade desde 1950*. Instituto Nacional de Estatística. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_estudos&ESTUDOSest\\_boui=284001557&ESTUDOSmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=284001557&ESTUDOSmodo=2)
- Junior, E., Oliveira, G., Santos, A. & Schnekenberg, G. (2021). Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. *Cadernos da Fucamp*, 20(44), 36-51. <https://www.revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2356>
- Lini, E., Portella, M. & Doring, M. (2016). Fatores associados à institucionalização de idosos: estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(6), 1004-1014. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562016019.160043>
- Lopes, M. & Matos, A. (2018). Investigando a incidência de solidão em um grupo de idosos portugueses. *Psicologia Revista* 27(1), 13-34. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i1p13-34>
- Medeiros T., Ribeiro C., Miúdo B. & Fialho A. (2013). *Envelhecer e conviver*. Letras lavadas.
- Melo A., Filho O. & Chaves H. (2014). Conceitos básicos em intervenção grupal. *Encontro: Revista de Psicologia*, 17(26), 47-63. [https://www.researchgate.net/publication/322718014\\_Conceitos\\_basicos\\_em\\_intervencao\\_grupal](https://www.researchgate.net/publication/322718014_Conceitos_basicos_em_intervencao_grupal)

- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e aprender por projetos*. Edições ASA.
- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e “Palavramundo”. Novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação, Sociedade & Culturas*, 54, 65-84. <https://doi.org/10.34626/esc.vi54.50>
- Moreira, M. (2020). *Como envelhecem os portugueses – envelhecimento, saúde, idadeismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <http://hdl.handle.net/10400.11/7409>
- Pardal, L. & Lopes, E. (2011). *Métodos e técnicas de investigação social*. Areal Editores. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>
- Pordata (2022). *Pordata retrata perfil da população portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://tinyurl.com/26pjax9f9>
- Rodrigues, R., (2018). Solidão, um fator de risco. *Opinião e debate*, 34, 1-5. <https://rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/12073>
- Santos, P. (2000). *A depressão no idoso, estudo da relação entre factores pessoais e situacionais e manifestações da depressão*. Quarteto Editora
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais: casos práticos*. Porto Editora.
- Serrão, C. (2016). Partida, percurso e chegada: reflexões em torno das viagens com as famílias. *Praxis Educare*, 80-85. <http://hdl.handle.net/10400.22/10188>
- Simões, J., Fonseca, M. & Belo, A. (2006). Relação de ajuda: horizontes de existência. *Referência - Revista de Enfermagem*, 2(3), 45-54. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239950005>
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1987). *Evaluación sistemática. Guia teórica y práctica*. Paidós.

- Timóteo, I. (2010). *Educação social e relação de ajuda. Representações dos educadores sociais sobre as suas práticas* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Repositório Científico da Universidade de Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/19122>
- Veiga, S., Santos, A. & Gonçalves, A. (2017). Capacitação, empoderamento e melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(2), 29–40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1074>
- Vicente, A., Alvarez, D., Cadete, M., Quintela, M., Lopes, M. & Cordeiro, P. (2004). *Manual de boas práticas: um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas*. Instituto da Segurança Social. [https://www.seg-social.pt/documents/10152/13328/acolhimento\\_residencial\\_pessoas\\_mais\\_velhas/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7](https://www.seg-social.pt/documents/10152/13328/acolhimento_residencial_pessoas_mais_velhas/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7).
- World Health Organization [WHO] (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67215/WHO?sequence=1>

# ANEXO

## ANEXO A – CONSENTIMENTO INFORMADO

### CONHECIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

No âmbito do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, os/as mestrandos/as concebem e desenvolvem um projeto de investigação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Ana Catarina Oliveira Castro desenvolverá um projeto de intervenção social no âmbito do referido mestrado em contexto de Centro de Dia. A mestranda elaborará um relatório escrito, que será avaliado e que estará disponível on-line, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Todo e qualquer documento produzido no âmbito do projeto será extirpado de dados pessoais, não sendo nunca divulgado à Orientadora qualquer informação que possibilite a identificação inequívoca de titulares de dados pessoais. No caso de a mestranda tomar conhecimento de situações abusivas dos princípios éticos, legais ou morais, deverá comunicá-los oralmente à Orientada que decidirá em conformidade com a gravidade dos factos.

Este documento, que tem o nome da instituição e da participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso durante 5 anos.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com o/a orientador/a e com a coordenadora do mestrado. Tomo conhecimento da exigência de não expor dados pessoais em nenhum documento ou relatório que produza durante a vigência do projeto.

---

(Local, Data)

---

(Assinatura)

## CONHECIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

No âmbito do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, os/as mestrandos/as concebem e desenvolvem um projeto de investigação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Ana Catarina Oliveira Castro foi acolhida na instituição [REDACTED] para o desenvolvimento de um projeto de intervenção social no âmbito do referido mestrado. A mestranda elaborará um relatório escrito, que será avaliado e que estará disponível on-line, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Todo e qualquer documento produzido no âmbito do projeto será extirpado de dados pessoais, não sendo nunca divulgado à Orientadora qualquer informação que possibilite a identificação inequívoca de titulares de dados pessoais. No caso de a mestranda tomar conhecimento de situações abusivas dos princípios éticos, legais ou morais, deverá comunicá-los oralmente à Orientadora que decidirá em conformidade com a gravidade dos factos.

Este documento, que tem o nome da instituição e da participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso durante 5 anos.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com o/a orientador/a e com a coordenadora do mestrado. Tomo conhecimento da exigência de não expor dados pessoais em nenhum documento ou relatório que produza durante a vigência do projeto.

---

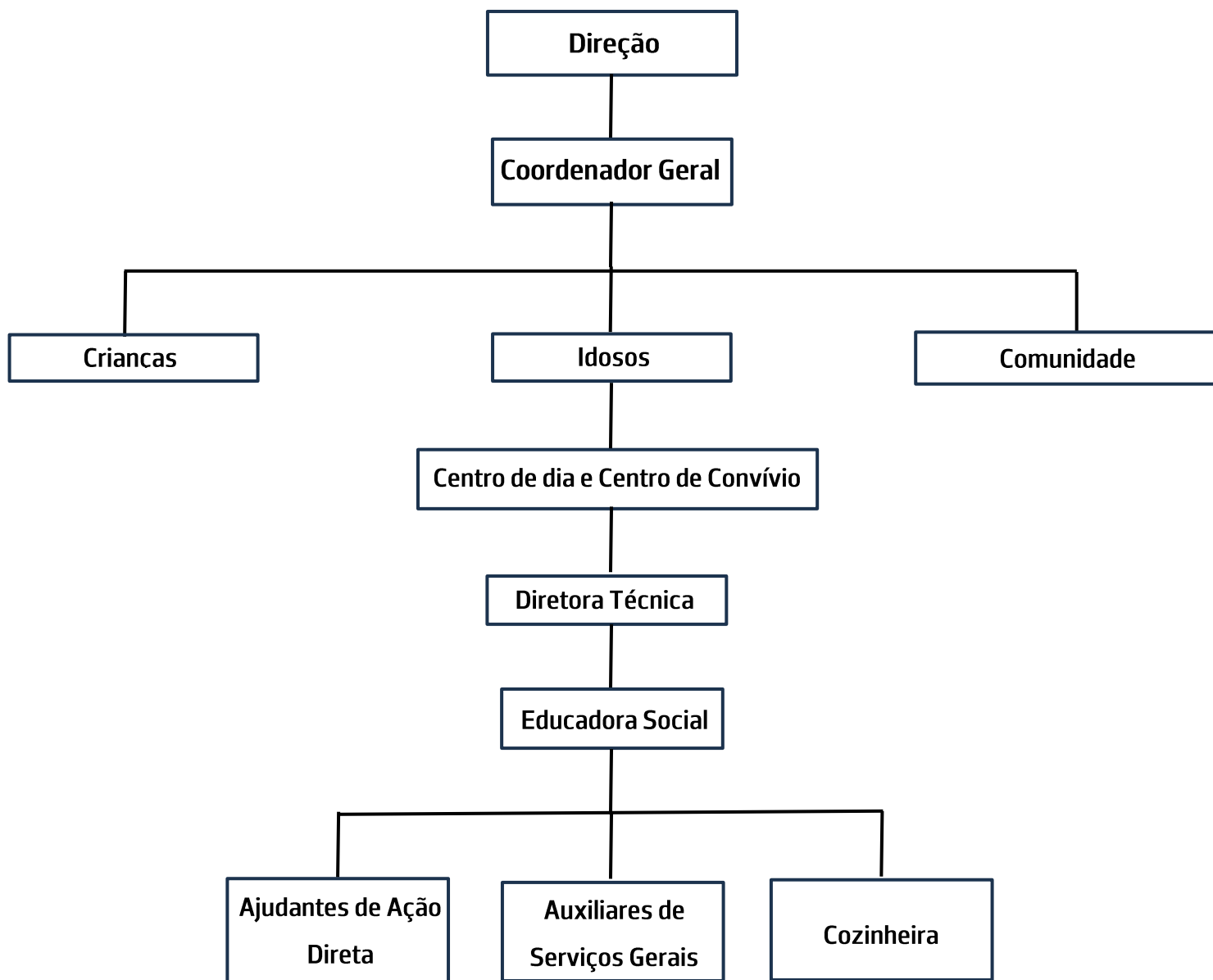
(Local, Data)

---

(Assinatura)

# APÊNDICES

## APÊNDICE A – ORGANOGRAMA DA EQUIPA DE PROFISSIONAIS DA INSTITUIÇÃO



## **APÊNDICE B – GUIÃO ORIENTADOR CONVERSAS INTENCIONAIS COM O GRUPO DE PROFISSIONAIS**

### **- Sobre a instituição:**

- Em que consiste.
- Surgimento da instituição.
- Organização da instituição.
- Organização do espaço.
- Principais problemas.
- Possíveis mudanças.

### **- Sobre a equipa de Profissionais:**

- Como funciona o dia-a-dia na instituição.
- Principais problemas.
- Como é a relação entre todos os membros da equipa.
- Como se organizam.
- Satisfação face ao trabalho desenvolvido.
- Principais problemas.
- Possíveis mudanças.

### **- Sobre o grupo de pessoas idosas:**

- Caracterização geral.
- Atividades que mais gostam.
- Opinião relativamente às relações socioafetivas entre as pessoas idosas.
- Principais problemas.
- Identificação das principais necessidades das pessoas idosas.
- Relação entre profissionais e pessoas idosas.

## APÊNDICE C – GUIÃO CONVERSAS INTENCIONAIS COM O GRUPO DE PESSOAS IDOSAS

### – Sobre a instituição:

- Motivo pelo qual frequentam o CD.
- Opinião relativamente à instituição.
- O que mais/menos gostam de fazer durante o dia.
- Principais problemas.
- Mudanças necessárias.

### – Sobre o grupo de pessoas idosas:

- Como se sentem em relação às outras pessoas idosas?
- Gosta de estar em grupo?
- Com quem se relaciona na instituição?

### – Aspetos pessoais:

- Sente-se sozinho(a)?
- Vive sozinho(a)?
- Quem considera ser o seu maior apoio?
- O que faz para combater a solidão?
- Como costuma ser o seu fim-de-semana?
- O que costuma fazer depois de sair daqui da instituição?
- Com quem costuma conversar?
- Durante o fim-de-semana possui algum apoio de outra instituição?
- Tem algum sonho que gostaria de realizar?
- Tem telefone?
- Possui amigos fora da instituição?

## APÊNDICE D – REGISTOS DAS CONVERSAS INTENCIONAIS

Temas	Discursos
Solidão	<p>"quando estou em casa fico fechada no quarto e só saí para comer" (D<sup>a</sup> Isabel);</p> <p>"Não costumo conversar com ninguém" (Sr. Manuel), "Com as paredes" (Sr. António);</p> <p>"já que estou sozinha, converso com quem costumo encontrar na rua" (D<sup>a</sup> Maria);</p> <p>"Estando aqui não preciso de ligar a televisão para ouvir pessoas para me sentir menos sozinha" (D<sup>a</sup>. Luciana);</p> <p>"Tenho muito medo da solidão, por isso tento sair de casa para me distrair" (Sr. Manuel);</p> <p>"Passo o meu dia sentado no banco do jardim que tenho perto de casa e vou falando com as pessoas que vão aparecendo" (Sr. António).</p>
Baixa autoestima	<p>"os meus filhos têm a vida deles, não quero estar a incomodar" (D<sup>a</sup> Leonor)</p> <p>"Sou velha, já não sirvo para nada" (D<sup>a</sup> Antónia)</p> <p>" Prefiro ficar no meu cantinho para não chatear ninguém" (D<sup>a</sup> Maria).</p> <p>"Já sou velha menina, já foi tempo... quando era nova é que conseguia" (D<sup>a</sup> Maria).</p> <p>"nunca mais chega a hora de ir ter com o meu marido" (D<sup>a</sup> Antónia).</p> <p>"Somos velhos como os trapos" (Sr. António)</p>
	<p>"É uma forma de distração, vou ocupando a minha cabeça" (D<sup>a</sup>. Maria)</p>

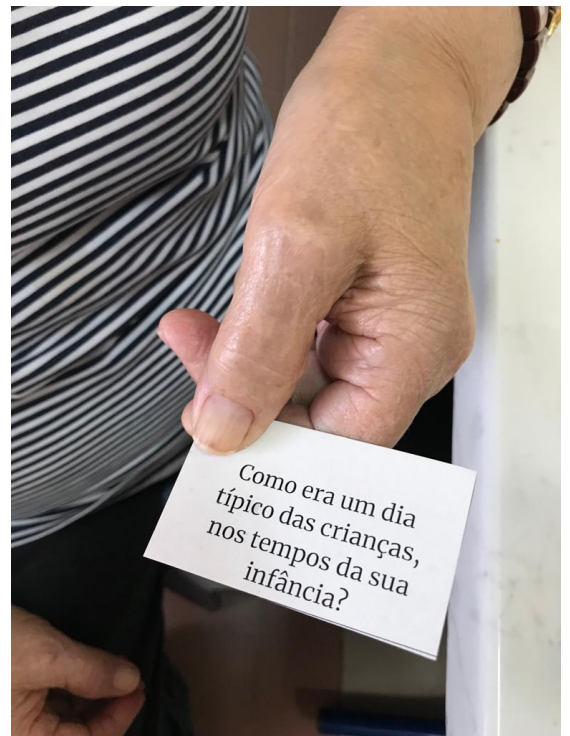
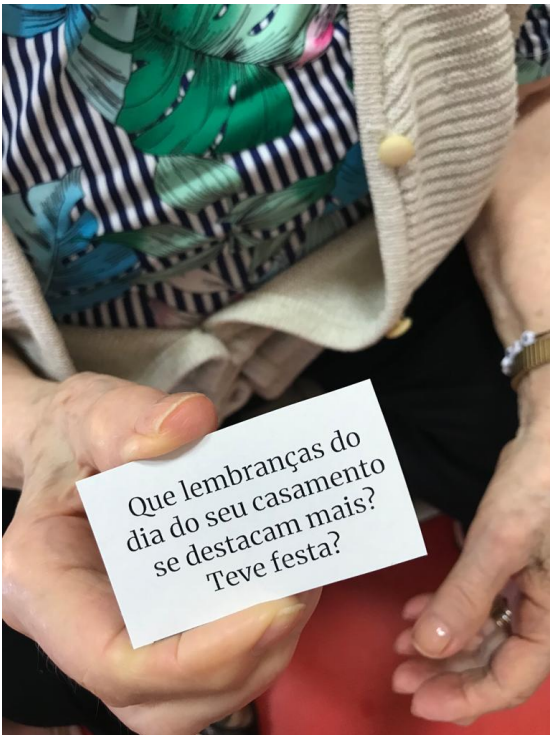
<p>Instituição</p>	<p>"gostava de estar sossegada na minha casinha e depois puder sair para passear ou tomar pequeno-almoço no café com amigas" (D<sup>a</sup> Maria).</p> <p>"Isto às vezes parece uma prisão" (D<sup>a</sup> Maria);</p> <p>"Saio de casa para me enfiar dentro de quatro paredes outra vez" (D<sup>a</sup> Alcina).</p> <p>"Eu vim para aqui porque os meus filhos quiseram, por mim eu ficava em casa sozinha" (D<sup>a</sup> Mariana)</p> <p>"isto antes era uma alegria, agora é o que é" (D<sup>a</sup> Manuela)</p>
<p>Equipa de Profissionais</p>	<p>"tens de perceber que são idosos, não podes valorizar tudo o que eles dizem" (Profissional da instituição);</p> <p>"Ah sim, é uma boa ideia, essas fotos até podem vir a dar muito jeito, porque existem sempre familiares que nos contactam a pedir uma foto para colocar nas suas campas" (Profissional da instituição);</p> <p>"Estou cansada, isto já não é como antes!" (Profissional da instituição);</p> <p>"Há falta de pessoal e depois temos de andar de um lado para o outro, eu era do apoio ao domicílio, mas agora tenho de estar sempre aqui "(Profissional da instituição);</p>

## APÊNDICE E – DESENHO DO PROJETO

Problemas	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Ações
Sentimento de Solidão	Minimizar o sentimento de Solidão através do fortalecimento das relações sociais	OE 1.1. Construir espaços de convívio e partilha;  OE 1.2. Estabelecer relações interpessoais.	“(Re)Pensar, (Re) Criar e Evocar”
Baixa autoestima e pouca valorização pessoal	Promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal das pessoas	OE 2.1. Valorizar as suas experiências de vida;  OE 2.2. Fortalecer as suas competências pessoais e reforçar a sua autoestima  OE 2.3. Identificar e reconhecer os seus aspetos positivos e a sabedoria que resulta da experiência de vida.	

<p>Práticas profissionais desajustadas</p>	<p>Promover uma prática reflexiva dos profissionais da equipa técnica da instituição</p>	<p>OE 3.1. Refletir sobre as práticas profissionais adotadas;</p> <p>OE 3.2. Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento;</p> <p>OE 3.3. Melhorar a comunicação entre membros de equipa;</p> <p>OE 3.4. Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas.</p>	
<p>Condições de vida inadequadas e não dignificantes</p>	<p>Promoção do bem-estar do Sr. Manuel através de um acompanhamento psicossocial individualizado</p>	<p>OE 4.1. Comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações interpessoais;</p> <p>OE 4.2. Sentir-se útil e valorizado;</p> <p>OE 4.3. Identificar e expressar as suas necessidades.</p>	<p>“Ao encontro do Outro”</p>

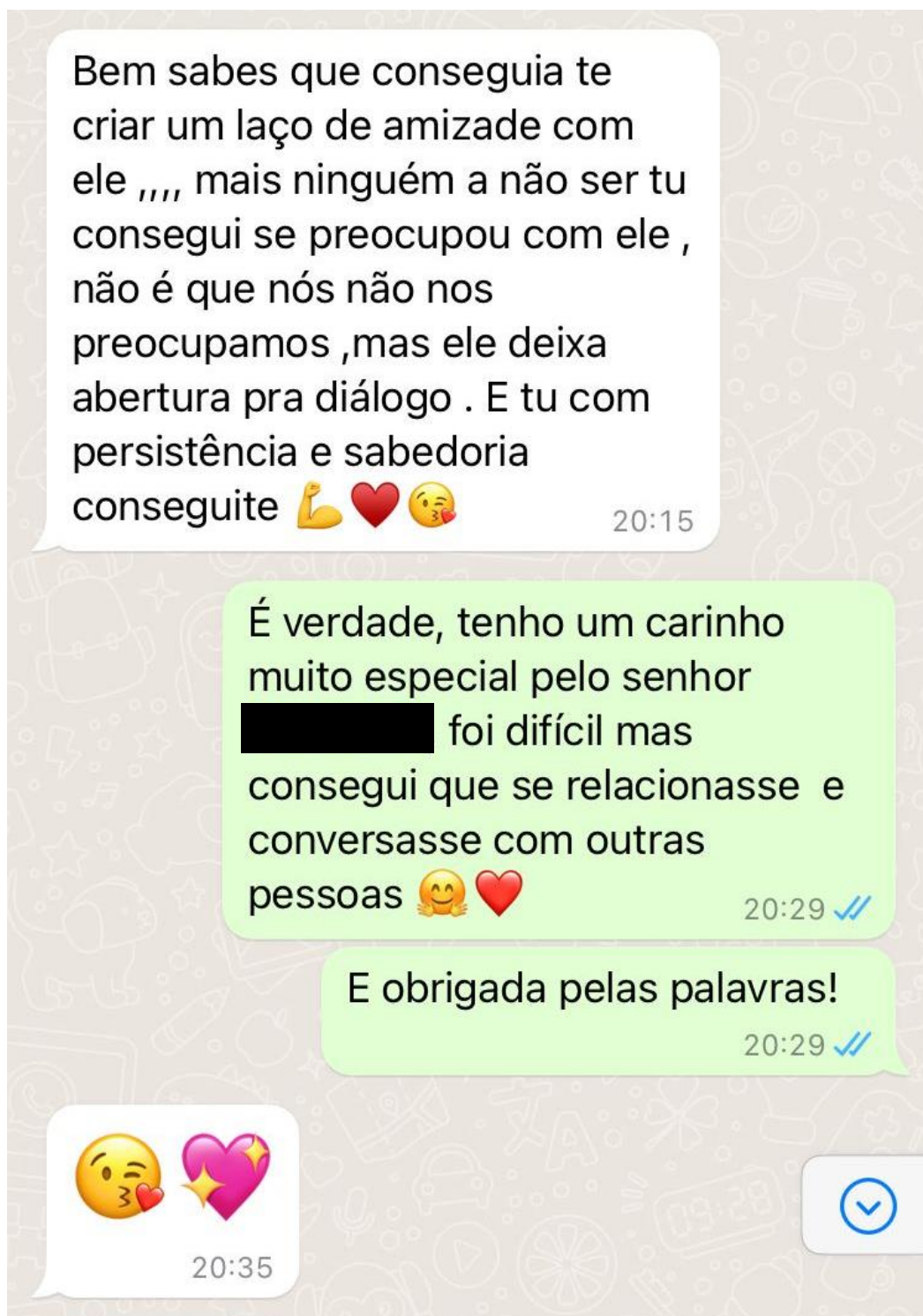




## APÊNDICE G – REGISTO FOTOGRÁFICO “PEDALAR SEM IDADE”



## APÊNDICE H – MENSAGEM DE UMA PROFISSIONAL



ESCOLA  
SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO

P.PORTO

M

Educação e Intervenção Social  
Especialização em Ação Psicossocial em Contextos de risco

**“ Existir sem ser visto” – Um projeto de  
educação e intervenção psicossocial num  
Centro de dia  
Ana Catarina Oliveira castro**

