

*Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses.*

(Garaudy , 1980 citado por Silva & Schwartz 1999, p. 168)

## **AGRADECIMENTOS**

A todos, sem exceção, que direta ou indiretamente contribuíram para a exequibilidade deste projeto. Mas particularmente aos participantes com quem tive o privilégio de trabalhar, pelo tempo disponibilizado, pela partilha de saberes, experiências e conhecimentos, pela disponibilidade, pela força, determinação e coragem e, ainda, pela pureza, pelo afeto e doçura com que me “acolheram”. Foram momentos incomensuravelmente profícuos e irreproduzíveis não só pelos resultados alcançados, mas também por tudo que significaram para mim. Obrigada.

Já sabia que “quantidade não é sinónimo de qualidade”, mas se dúvidas havia elas dissiparam-se ao conviver com a Professora Doutora Ivaneide Mendes, minha estimada orientadora e ser humano extraordinário, pois na hora certa soube sempre dizer o que faltava, e ainda que não tivesse consciência de tal, o que dizia sempre me estimulou a avançar no trabalho que tantas vezes pensei abandonar. O facto de reunirmos poucas vezes obrigou-nos a rentabilizar os tempos. Agradeço ter tido o privilégio e o prazer de privar com ela, bem como, ainda que sem pretensão de a igualar, tenho-a como grande modelo a seguir. Obrigada.

Aos professores que ao longo deste percurso tive a oportunidade e privilégio de conhecer e privar. Por me terem ajudado a desenvolver e a crescer pessoal e profissionalmente, acompanhando-me neste percurso de ampliação integral, ou seja académica, pessoal e profissional e despertando em mim reflexões interessantes e desafiadoras. Obrigada.

Às grandes amigas Sofia, Beatriz e Cristiana pela amizade que partilhamos, sem a qual seria muito mais difícil continuar. Pelo privilégio dos jantares neste tempo sem tempos, que por isso são ainda tempos mais apreciados e mais

proveitosos revelando-se momentos férteis de discussão, partilha e aprendizagem. Como vivemos a mesma experiência acadêmica as preocupações e a compreensão advêm quase que naturalmente devido, também, à nossa condição de pares. Obrigada.

Às restantes colegas da turma por partilharmos a mesma ansiedade e angústia, bem como por todos os momentos de apoio e reflexão em conjunto, contribuindo para a minha maturação acadêmica, pessoal e profissional. Obrigada.

À Maria pelo apoio constante e disponibilidade e por me ter proporcionado momentos de reflexão, diálogo, discussão e de partilha, dos quais surgiram sempre boas ideias que contribuíram para este percurso. Obrigada.

Aos meus pais e à minha irmã porque sempre acreditaram que eu seria capaz e que são o pilar da minha vida e tão bem compreenderam as minhas variações de humor que, infelizmente tendiam a aumentar e tão bem souberam tolerar. Assim, à minha mãe Alexandrina e ao meu pai António pelo apoio constante e incondicional; pelo carinho, amor e também compreensão pelas minhas ausências. Amo-os. À irmã Catarina, por ser a mais querida do mundo, pela preocupação que sempre manifestou e ainda continua a manifestar, pelo amor, carinho e amizade que nos une. Por ter confiado e acreditando sempre que eu seria capaz e que o final iria ser repleto de brilho, felicidade e alegria. Pelo orgulho que tenho pela pessoa que é e pelo privilégio que Deus me deu por ter uma irmã como ela. Obrigada.

À restante família e amigos que direta ou indiretamente me incentivaram para continuar e que souberam compreender as minhas ausências sem as reclamar. Obrigada.

Ao João por me permitir fazer este “*devaneio*”, que só um grande companheirismo e intimidade consentem. Foi simpático o apoio e a partilha

conseguida nas nossas “*lides*”, de forma a aumentar a minha disponibilidade para o trabalho, bem como também a compreensão para as minhas variações de humor. Obrigada.

Cada um à sua maneira, todos me ajudaram nesta longa caminhada que não tem fim, pelo contrário. Sinto que agora estou em “modo de (re)começar”. Obrigada!

À Sofia Ribeiro da Silva pelo “colo” que tanto contribuiu para que este  
trabalho visse a luz do dia!

## RESUMO

Com a realização do trabalho, que agora se apresenta, tem-se como finalidade refletir sobre a maneira como se pode envelhecer dançando. Sustentados na metodologia de projeto, o esforço recaiu numa análise sobre as conexões das necessidades emergentes dos participantes, no que concerne desejos e motivações dos idosos<sup>1</sup> (bem como as diferentes implicações subjacentes e latentes), com a possibilidade de as concretizar pela dança. Intentou-se, assim deprender de que forma numa sociedade global, onde o acesso a informações e conhecimentos atualizados é fundamental, a motivação para a aquisição de novas competências, adaptadas a novos desafios e situações, é considerada crucial e possível na idade adulta, e mais concretamente no período de reforma e, particularmente neste caso, na melhoria da ocupação dos tempos livres, desenvolvendo novas competências e estímulos.

Tendo em conta os interesses e a implicação dos idosos, direcionou-se o trabalho no sentido de se construir um projeto com e para os idosos, através da metodologia de investigação ação participativa, mostrando como não há idade para aprender nem para ensinar, de forma a potenciar melhorias na qualidade de vida dos participantes, nos tempos livres ocupando-os e implicando-os, suplantando as habituais atividade comumente designadas de “entreter velhinhos”.

**Palavras-Chaves:** Envelhecimento; Envelhecimento Ativo; Aprendizagem ao Longo da Vida; Universidade Sénior.

---

<sup>1</sup>Terminologia utilizada pelas respostas sociais do CSPSEN

## **ABSTRACT**

With the achievement of this work, that I now present to you, and in which I focus on the reflexion of the way you can age dancing. Sustained in the methodology of the project, the effort fell on an analysis about the connexions of the emerging needs of the participants (regarding desires and motivation of the elderly) with the possibility of making them through dance, as well as different underlying and latent implications.

Thereby, I try to deduce in a global society, where the access of the updated informations and knowledge, the motivation to acquire new skills, adapted to new challenges and situations, is considered crucial and possible in the adult years, more specifically in the period of retirement, in a way, and in the improvement of free time's occupation, by developing new skills and incentives, in the other way.

Taking into account the interests and the implications of the elderly, this work was directed in the way of building a project with and for the older people, by showing that there's no age for learning and teaching, in order to enhance improvements in the quality of all the participants, in their free time taking and involving them pouring out the usual activities commonly designed "entertaining senior citizens".

**Key-words:** Aging, Active aging, Learning throughout life, Senior College.

## NOTAS PRÉVIAS

Como a história de vida de cada um de nós nos acompanha, quer nas mais banais das atitudes, quer nas decisões mais profundas da nossa vida, aquilo que somos transluz nas nossas escolhas/preferências. Então, o nosso “código de barras” garante e implica as nossas opções.

Neste sentido, sinto a indispensabilidade de justificar a escolha pela Especialização em Educação e Intervenção Social, na medida em que a opção por um Mestrado no âmbito da Educação Social, não foi de todo inocente. Com efeito, o atual interesse por esta área relaciona-se com o facto de, enquanto trabalhadora social, a intervenção e a educação serem domínios intrínsecos à minha prática. Ou seja, são áreas nas quais gostaria de continuar a investir e participar ativamente, de forma a ter oportunidade de continuar a aprendizagem e partilha de diferentes perspetivas, transferindo-as para outras áreas e domínios, designadamente para a atividade desenvolvida, enquanto Assistente Social.

Quanto ao mestrado em Educação e Intervenção Social na especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, confesso que não foi escolha fácil, tendo em conta a diversidade de temáticas que despertam o nosso interesse e curiosidade. Não obstante, ao ter carrilado por esta especialização, isso não nos impede de vermos a importância e relevo de outras especializações, todavia neste momento; pessoal e profissional, esta foi aquela que fez mais sentido para mim, porque na minha formação académica senti que foi descurado a intervenção comunitária e o trabalho específico em Educação de Adultos. Recordo-me que, quando muito, esses aspetos foram trabalhados de forma muito superficial.

Este mestrado permitiu-me a co-construção de um projeto de intervenção que obrigou-me a recusar a decomposição dos fenómenos sociais em elementos mais simples que dissecam a realidade, que:

“Pelas suas propriedades de compreensão’, de ‘acompanhamento’ dos fenómenos vivos e dinâmicos pelos quais se interessa, desenvolvendo assim um processo de ‘familiarização clínica’ (...). Nesta relação implicada com o outro, a escuta tendo em conta as dimensões histórico-temporais que a observação deixa de lado, vai

desempenhar um papel muito importante, quando pode ser perfeitamente negligenciável noutros campos científicos” (Ardoino, 1988 in Pacheco 2000, p.158), e assumir um posicionamento epistemológico assente numa escuta sensível, na qual as experiências e saberes de todos os participantes neste projeto foram (e são) entendidos como uma mais-valia para todos os envolvidos, uma vez que o objetivo da reflexão educativa “ (...) *incorpora sempre um projeto de transformação, que incide simultaneamente sobre as práticas e os jogos de intenção*” (Correia, 1996).

Apraz-me, ainda referir que o mestrado se orientou no sentido da formação de profissionais que, segundo Correia (1996), são “*dotados de uma capacidade de refletirem na ação de se constituírem em investigadores no seu contexto prático*”. Neste sentido, creio que os aparentes momentos de caos me remeteram, mais tarde, para a ordem. Assumindo que, para tornar exequíveis os diferentes projetos de investigação, intentei renunciar aos saberes eruditos e de objetividade, dando ênfase à subjetividade, aos saberes de todos, numa lógica sistémica, ao processo de escuta, adotando a complexidade das relações. O mestrado assumiu-se numa intenção formativa em que, para além da análise dos discursos, dos comportamentos implícitos, dos não ditos, esteve subjacente a ideia de mudança, e esforçou-se no sentido de assentar num trabalho da construção do sentido, pois não admito apenas que “*a formação pertence exclusivamente a quem se forma*” (Dominicié (1997) citado por Nóvoa, 1988, p. 13), e por isso corresponder às minhas convicções, penso na importância, quer dos apoios e influências exteriores, quer dos próprios contextos onde têm lugar.

Partir para o terreno com a convicção de que este daria a oportunidade de desenvolver e aprofundar aspetos focados na parte curricular, onde fui adquirindo ferramentas que, posteriormente permitiram tornar exequível este projeto, não obstante, surgiu a necessidade de investigar, saber mais e solidificar conhecimentos, porque nem sempre as terminologias e conceitos no campo da educação/intervenção recobrem o mesmo tipo de processos. Tal como sugere Terrasêca (2002), embora a propósito da avaliação, o campo teórico da educação/intervenção, também está habitado por um aumento

terminológico que, ao invés de facilitar e tornar fluida a comunicação, antes provoca ruído, cria desentendimentos e obstaculiza o trabalho de quem realiza as investigações. Assim, aspiro, se possível, contribuir para a fluidez desta comunicação, de forma a potenciar o desenvolvimento de trabalhos de investigação no domínio da educação e intervenção social, nomeadamente na área da Educação de Adultos e Animação Comunitária. De forma a desmistificar que, pelo facto de parecer que toda a gente ao falar de educação/intervenção, já tudo se sabe sobre esta matéria.

A maior ambição foi de realizar um trabalho englobante que me facultasse uma visão mais holística, permitindo uma releitura das “coisas” e uma reelaboração da investigação. Aliás, ocorre-me à ideia os auspícios de vários docentes ao referirem que “quando se quer a mudança é fundamental não se ter uma visão limitada”<sup>2</sup>.

Na fase embrionária deste trabalho houve a necessidade de eleger um contexto de investigação para desenhar e desenvolver um projeto de Educação e Intervenção Social. Consequentemente, senti a necessidade de uma cuidada ponderação das opções disponíveis, de forma a eleger aquela que seria a mais ajustada, surgindo, em primeiro plano, a vontade de ter a oportunidade de conhecer realidades diferentes, com exigências distintas e com respostas sociais diferenciadas.

Ora, nesta ponderação vários fatores pesaram e influenciaram a escolha, pois como todos sabemos as nossas escolhas dizem muito de nós, ou seja, na escolha pesam sempre, com maior ou menor, o nosso quadro conceptual, o nosso capital cultural, o nosso contexto pessoal, familiar, profissional e académico.

Supostamente, o fato de, atualmente, trabalhar enquanto Mediadora/Técnica de Serviço Social, numa escola TEIP<sup>3</sup> e de poder fazer a

---

<sup>2</sup> Citação ouvida nas aulas de mestrado

<sup>3</sup> Território Educativo de Intervenção Prioritária

opção por este contexto de investigação foi, à priori, a primeira opção a considerar. Não obstante, após uma reflexão mais cuidada e fundamentada, pensei que existiriam diversos fatores, que ao invés de serem facilitadores poderiam obstaculizar a minha ação, tais como: a escola TEIP se situar no sul do país (distante da área de residência, que se situa no norte do país); de o meu vínculo contratual ser a termo certo, ou seja, até final de julho; ou ainda pela familiaridade com o contexto se poder traduzir como uma oposição à imparcialidade e neutralidade. Face ao que foi dito, pareceu-me ser, a segunda opção, aquela que oferecia maior viabilidade e garantias de maior sucesso, seja por se tratar de um contexto de maior proximidade, onde já trabalhei há algum tempo, o que permite uma certa distância temporal que favorece a análise, pelas relações sociais facilitadoras. Ou seja, no seu todo, creio ser uma opção exequível, atendendo também aos condicionamentos temporais, deste tipo de projetos.

Nestes pressupostos, a minha escolha recaiu sobre o contexto institucional do CSPSEN, situado numa freguesia da cidade de Guimarães, em Nespereira.

As razões apontadas pareceram-me garantir, *à priori* o sucesso da estratégia metodológica de Investigação-ação participativa, uma vez que oferece a possibilidade de problematizar e questionar os mais variados aspetos da realidade social, com vista à sua transformação social.

De certa forma, estava persuadida de que o conhecimento prévio que detinha acerca deste contexto institucional me permitiria a co-construção de uma investigação participativa, já que na perspetiva de Lima (2003, p.23) na

*“investigação participativa, o conhecimento constrói-se em diálogo e essa construção co-autorizada não é por isso pertença de um ator, mas do investigador coletivo que a foi edificando com os contributos analisados, por ventura depurados e aperfeiçoados pelo cruzamento de mensagens ora convergentes ora divergentes”.*

Pensei, pois, que é condição *sine qua non*, enquanto interventores sociais comprometidos com as causas sociais, a opção por métodos educacionais/investigativos alternativos que envolvam as pessoas num processo significativo e participativo na busca de solução para os seus problemas (sociais), numa lógica permanente de reflexão para a ação (Serrano, 2008).

Nesta eleição contextual assume-se o especial interesse em trabalhar com a população idosa. Conhecer esta geração, compreender as suas histórias de

vida, as suas experiências, a sua sabedoria e visão da vida, bem como o enquadramento desta realidade nas dimensões sociais, económicas e culturais da realidade atual portuguesa, permitir-nos-á conhecer e compreender melhor o papel e atuação de um trabalhador social numa realidade que integre as pessoas idosas.

Importa, ainda, referir que nos meandros desta eleição contextual, mais especificamente durante a análise da realidade, tentei adotar uma atitude crítica e reflexiva. Para tal, recorri à observação e à escuta ativa, no sentido de melhor compreender a realidade e identificar os problemas, necessidades, potencialidades e recursos desta comunidade.

Refira-se que esta integração decorreu, essencialmente, nos meses de novembro, dezembro e janeiro. Este quadro temporal facilitou o conhecimento, a partilha e a interiorização de rotinas nas variadas unidades deste centro. Desencadearam-se conversas intencionais com os diferentes intervenientes, e a posterior necessidade de uma cuidada análise de conteúdo aos documentos institucionais. Confiava que, deste modo, a análise de necessidades e de interesses pudesse oferecer maior credibilidade.

Para além disso, como forma de conhecer e compreender melhor o funcionamento das instituições particulares de solidariedade social e sustentar teoricamente algumas situações vivenciadas, recorreu-se à pesquisa bibliográfica, nomeadamente ao nível legislativo.

A inauguração interventiva nesta instituição revelou-se interessante e positiva, no entanto o meu papel consistia apenas, em substituir, temporariamente, a Assistente Social, na resposta social de Unidade de Cuidados Continuados. Neste momento de intervenção, e considerando o historial de pertença (ainda que mínima), emergem duas questões: o historial, ainda que curto, pode facilitar a nossa intervenção ou dificulta-la?

Que perspetiva terão sobre uma pessoa que muda de papel e que agora se torna mais questionadora? Teremos o direito de pôr em causa e de elevar plataformas de reflexão/intervenção?

Expostas as dúvidas, muito embora não esclarecidas, parti para um ambiente de intervenção securizante que me permitiu avançar com alguma firmeza para o desenvolvimento do projeto de Educação e Intervenção Social nesta instituição, consciente das limitações que poderia encontrar.

Uma certeza existia: o clima relacional tinha já um alicerce. Constituía-se, a partir daqui, um desafio consolidá-lo e ampliá-lo. Cuidando, evidentemente, o modo como iria despoletar uma reflexão institucional que me parecia instituída.

Estrategicamente, criar um elo de confiança, cada vez mais forte, entre a investigadora, o presidente e a diretora técnica/equipa técnica, seria uma mais-valia para conseguir alcançar alguns “corredores de liberdade e autonomia” indagadora e problematizadora. Sabendo, tal como comprova Freire e Nogueira (1989), que o processo de questionamento pode não ser “tarefa fácil”, mas é fundamental que o trabalhador social seja capaz de o fazer, pois só assim poderá potenciar a transformação social.

Na senda desta transformação social, preocupei-me em criar um clima de permeabilidade com o grupo de intervenção. Nesta linha, tentei ampliar o conhecimento que possuía acerca dos idosos, conversar com eles, manifestando vontade, curiosidade, abertura à relação num ambiente de reciprocidade, empatia e congruência.

Neste processo empático reformulei algumas das conceções que possuía. Numa primeira fase, considerava que os idosos que frequentavam estas valências eram pouco ativos e dependentes na sua vida diária, pois, não estava consciencializada da influência que as representações sociais tinham sobre a construção desta conceção. Numa segunda fase, e após grande reflexão na ação e sobre a ação, percebi que as singularidades observadas, sentidas e vividas fizeram despoletar uma nova visão sobre este grupo. Este grupo de idosos, não obstante algumas limitações próprias da idade, para uns e da condição física, para outros era ativo e manifestando enorme vontade em ultrapassá-las, aproveitando os momentos para conviver, estando patenteada a alegria e boa-disposição.

Na senda deste paradigma emergente pretendeu-se que o conhecimento quotidiano com a academia sénior fosse um conhecimento produzido num quotidiano de proximidade e de escuta. Aliás, podemos afirmar que numa primeira fase se constatou uma grande proximidade das pessoas e a vontade

---

<sup>4</sup>Citação ouvida nas aulas de mestrado

destas se envolverem neste projeto. Ora, esta primeira impressão participativa fez-me acreditar que a academia sénior, nosso foco de ação e intervenção, reunia as condições para empreender conosco dinâmicas de investigação-ação participativa. Não quererei com isto dizer que as outras respostas sociais foram deixadas ao acaso. Tentei sempre que se constituíssem parte de um investigador coletivo, uma vez que manifestaram, também, abertura participativa.

Nestes pressupostos, fizemos aquilo que se espera de um educador social, ou seja, intentou-se promover a “audácia e a autonomia do seu educando nas suas decisões de vida, consciencializando-os contudo sempre para as suas próprias necessidades e oportunidades de mudança” (Azevedo, 2011, p.49). Sobretudo, porque creio que ao desenvolvermos um trabalho de intervenção social e comunitária, não nos podemos esquecer da continuidade daquilo que foi desenvolvido no final do projeto. E neste registo, apraz-me acrescentar que a semente lançada já começa a dar frutos, pois no mês de agosto irei trabalhar nesta instituição e conseqüentemente perspetivo economias, ganhos, vitórias e bem-estar para os idosos e para os restantes atores sociais, pois a fase de conhecimento e integração já está em processo de maturação, logo poderei canalizar as minhas energias para o (re)conhecimento das pessoas e das suas vontades.

A nível teórico, este trabalho pretende sistematizar conceitos inerentes ao envelhecimento em geral e inerentes ao envelhecimento ativo. Impondo-se, ainda fazer uma contextualização acerca da Universidade Sénior e da aprendizagem ao longo da vida, um princípio que lhe está intrinsecamente associado, bem como acerca da promoção do envelhecimento ativo pela dança, particularmente através das danças de roda.

É de referir que, o processo de intervenção não se esgota e termina com este projeto, chega-se a esta conclusão a partir da prática quotidiana. A título de exemplo, quando parecia que a relação com uns e com outros (idosos, funcionários, direção) estava solidificada, verificou-se que era preciso haver um contínuo e permanente investimento, permitindo-me (re)pensar e (re)ajustar estratégias ao desenvolvimento do projeto. Os novos acontecimentos possibilitaram conhecer mais e melhor a realidade social e, assim, a intervenção pode ser cada vez mais concreta, original, criativa e única, ou seja, “fui e irei dançando conforme a música”!

## **ABREVIATURAS E SIGLAS**

**AcS** - Academia Sénior

**ALV** - Aprendizagem ao longo da vida

**CSN** - Centro Social de Nespereira

**CSPSEN** - Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira

**CEI** - Contrato Emprego Inserção

**F** - Familiar

**FSE** - Fundo Social Europeu

**IEFP** - Instituto de Emprego e Formação Profissional

**IPSS** - Instituição Particular de Solidariedade Social

**P** - Participante

**POCE** - Programa Ocupacional Contrato Emprego

**RNCCI** - Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados

**RUTIS** - Rede de Universidades de Terceira Idade

**SAD** - Serviço de Apoio Domiciliário

**TEIP** - Território Educativo de Intervenção Prioritária

**U** - Utente

**EU** - União Europeia

**UTI** - Universidades de Terceira Idade

**UTIs** - Universidades de Terceira Idade

**ULDMN** - Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

## ÍNDICE

Agradecimentos	II
Resumo	VI
Abstract	VII
Notas Prévias	VIII
Abreviaturas e Siglas	XV
Introdução	4
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	7
1. A educação e intervenção no universo Sénior	7
1.1. A educação e intervenção social – “cerne na pedagogia social”	7
1.2. o papel do interventor social: um agente de (mu)DANÇA	8
2. Aprendizagem ao longo da vida - “andemos e aprendemos”	10
2.1. As universidades de terceira idade – “onde o saber não ocupa lugar”	13
2.2. A velhice e o envelhecimento ativo - “quem andou, ainda tem para andar?”	16
2.3. Envelhecimento ativo e bem-sucedido – “Uma lógica de participação social”	19
3. Arte com fator de envelhecimento ativo e recurso da educação não formal	24
3.1. As danças versus as artroses – “eu danço, tu danças e nós dançamos?”	25
4. A investigação-ação participativa	28
5. A avaliação em projetos: o modelo CIPP	31
Parte II - O PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	33
1. Contexto de intervenção	34
1.1. Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira	34
1.2. Academia Sénior (AsC): A Casa do Baile (Contexto de intervenção)	35
1.3. Avaliação de contexto	38
2. Desenho do projeto	49
2.1. Finalidade do projeto	49

2.2. Objetivos	50
2.3. Ações, atividades e estratégias	51
2.4. Recursos	55
2.5. Impactos do projeto	56
2.6. Avaliação de entrada	57
3. O desenvolvimento do projeto e a avaliação do processo	61
3.1. “Quem tem idade tem saudade, quem saudade tem viveu bem”	63
3.2. Viver com Arte”	67
3.3. Ação – “Idosos em praça pública”	70
3.4. Universal(idade)	77
6.Avaliação do produto	80
CONCLUSÃO	84
BIBLIOGRAFIA	86
Apêndices	91
Apêndice I – Os idosos e a aprendizagem ao longo da vida	92
Apêndices II- Mais informações sobre a caracterização do centro social da paróquia de santa Eulália de nespereira (contexto de intervenção)	94
Apêndices III - Modelo das 9 questões	108
Apêndices IV- Grelha de identificação dos problemas/problematização	111
Apêndices V - Sessão em grupo da priorização das necessidades	116
Apêndices VI- Principais ações, estratégias e atividades	120
Apêndices VII – Recursos do projeto	124
Apêndices VIII - Calendarização/ cronograma de atividades do projeto (2014/2015)	125
Apêndices IX - Avaliação de entrada	127
Apêndices X - Planificação e desenvolvimento da atividade: exercício de dinâmicas de grupo “a minha árvore”	133
Apêndices XI- Planificação e desenvolvimento da atividade: exercício de dinâmicas de grupo “sentimentos”	136
Apêndice XII - Planificação e desenvolvimento da atividade: exercício de dinâmicas de grupo “brainstorming”	139

Apêndice XIII - Planificação e desenvolvimento da atividade: “as músicas e os cantares populares: o som das danças”	141
Apêndice XIV - Planificação e desenvolvimento da atividade: workshop “as danças circulares dos povos”	143
Apêndices xv - Planificação e desenvolvimento da atividade: sessões do grupo “dançando conforme a música”	145
Apêndices XVI - Planificação e desenvolvimento da atividade: “idosos em praça publica –intergeracionalidade”	148
Apêndices XVII - Planificação e desenvolvimento da atividade: sessão de sensibilização e esclarecimento “vamos esmiuçar os preconceitos e estigmatização da velhice”	152
Apêndices XVIII- Planificação e desenvolvimento da atividade: “idosos em praça pública – santo António”	156
Anexos	160
Anexo 1 : Levantamento dos cantares	161

## INTRODUÇÃO

Este trabalho, materializado neste relatório de projeto foi realizado na Academia Sénior (AcS) do Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira, no âmbito do Mestrado de Educação e Intervenção Social, Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, denomina-se *A arte de envelhecer dançando: recordar o passado e preparar o futuro no Centro Social de Santa Eulália de Nespereira* e teve como objetivo o desenho e implementação de uma proposta de intervenção que fosse ao encontro das necessidades e vontades do grupo social, que frequenta a AcS, numa lógica de desenvolvimento comunitário, promovendo o envelhecimento ativo dos idosos que frequentam a AcS, utilizando as danças de roda e contribuindo para divulgar a cultura popular às crianças da Creche e do Pré-Escolar, às suas famílias e à comunidade de Nespereira em geral.

É sabido que o envelhecimento da sociedade, com todas as consequências que isso acarreta, é uma realidade evidente nos dias de hoje. O confronto com esta certeza implica a necessidade de (re)pensar formas de intervenção que promovam o envelhecimento ativo, “contribuindo para uma melhor qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo” (Heitor, 2013, p. 3). Reiterando, tal como o autor (Heitor, 2013, p. 3) a necessidade que, “valores como a solidariedade, a não discriminação, a independência, a participação, a dignidade, os cuidados e a auto-realização das pessoas idosas (...)” possam convergir para o desenvolvimento harmonioso das sociedades.

O recurso às danças de roda como estratégia para a promoção do envelhecimento ativo revela-se pertinente neste contexto, uma vez contribuir para melhorar o bem-estar físico, psicológico, emocional e social das pessoas idosas. Simultaneamente, a dança, permite através “da expressão corporal e da criatividade, reavivar e partilhar as “memórias” de outros tempos (...) abrindo caminho à reflexão (...), sensibilizando para a preservação das memórias locais” (Heitor, 2013, p. 12).

Entendeu-se que a partilha destes conhecimentos ancestrais com a comunidade permitem sensibilizar para a importância “da preservação das histórias, vivências, saberes e memórias de uma geração” reforçando a

identidade coletiva das pessoas da comunidade de Nespereira (Heitor, 2013, p. 12).

Para a exequibilidade do referido projeto socorreu-se da metodologia de investigação-ação participativa<sup>5</sup>, por parecer ser a mais adequada e coerente com os objetivos do projeto, sobretudo porque, como refere Esteves (1990) ao se tratar de um Paradigma Emergente traz um novo olhar, mais ousado, crítico, questionador, flexível, dialético, transformador, inovador, emancipatório e intersubjetivo sobre a realidade social. Desta forma é possível conhecer a realidade, para posteriormente se poder intervir com os sujeitos nela envolvidos e alcançar transformações e mudanças sociais. Ou seja, operacionalizar o projeto, que agora se apresenta, que teve a duração de um ano e se desenvolveu no CSPSEN.

Estruturalmente, o trabalho encontra-se dividido em três partes. Na primeira, ainda que não se trate de uma resenha histórica, mas porque tudo deve ser contextualizado, revisitamos os substratos literários dos conceitos que nos pareceram estruturantes para enquadrar e sustentar teoricamente este projeto. Assim, procedeu-se à conceptualização do conceito de envelhecimento, em geral e do envelhecimento em particular; aferimos a génese da Universidade Sénior e fizemos uma sistematização acerca da aprendizagem ao longo da vida, princípio intrinsecamente ligado à universidade Sénior e indagamos acerca das eventuais potencialidades da dança, enfatizando as danças de roda dos povos como um movimento cultural e artístico.

Na segunda parte, enquadramento metodológico, e tal como o próprio nome nos sugere a ênfase recai no processo. Ou seja, o que se fez, como se fez, para que se fez, com quem e porquê, que será o mesmo que dizer que se dá conta do caminho trilhado. Este projeto situa-se num paradigma de investigação qualitativo, como convém à IAP, pois trata-se de um paradigma que procura conhecer a realidade, compreendê-la e, de seguida, desenvolver ações para transformá-la, proclamando a ideia que cada pessoa tem a sua própria visão sobre o mundo e sobre a realidade social que a rodeia,

---

<sup>5</sup> Doravante designada neste trabalho de IAP

encarando-se numa hermenêutica dialógica entre o homem, os outros, o seu contexto de vida e a grande sociedade onde se encontra inserido (Coutinho, 2013). Ora, nesta parte realçam-se as potencialidades da IAP, que ao se alicerçar em valores e princípios do Paradigma Emergente, é considerada o suporte metodológico e epistemológico mais apropriado no campo das intervenções sociais e comunitárias desenvolvidas pelo Interventor Social, como é o caso deste projeto aqui relatado, bem como se mobiliza o modelo de Avaliação CIPP.

A terceira parte apresenta o projeto realizado, dá conta dos passos encetados e que levaram à construção e implementação do projeto, o qual imediatamente a seguir se apresenta e que se designa: *A Arte de envelhecer dançando: Recordar o passado e preparar o futuro no Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira*.

Na conclusão, ainda que o nome nos sugira, não somos conclusivos, pois entendemos que as potencialidades da dança no envelhecimento ativo não se esgotaram neste projeto. Pelo contrário, cremos que daqui surgiram questões para novas e/ou complementares investigações e projetos neste domínio. Assim, porque se entende que os projetos devem ser auto sustentáveis, nesta parte final do trabalho procede-se a uma reflexão crítica enfatizando aquilo que correu bem e menos bem, de forma a perspetivar melhoria em intervenções futuras, antecipando alguns problemas que no projeto se teve a oportunidade de experienciar. No arremate final deste trabalho, apresentando a lista da bibliografia mobilizada para o tornar exequível e de imediato apresentamos os apêndices e anexos que nos parecem pertinentes para uma leitura contextualizada.

# PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

*Adequações teóricas para a fundamentação da prática*

## **1. A EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO NO UNIVERSO SÊNIOR**

### **1.1. A EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL – “CERNE NA PEDAGOGIA SOCIAL”**

A educação desempenha um papel preponderante na vida das pessoas, pois quanto mais informadas maior a capacidade de intervenção. Neste sentido, a educação social realizada e pensada numa perspectiva transformadora, apresenta uma função de ajuda educativa a pessoas ou grupos que configuram a realidade social menos favorecida, função validada constitucionalmente (Capul & Lemay, 2003). Ou seja, ressalva-se que o Educador Social tem a Pedagogia Social como referência, distinguindo-se de outros trabalhadores sociais, pelo carácter da sua intervenção, tornando-se evidente a necessária integração em equipa, incluindo profissionais de diferentes áreas, por forma à viabilização de planos, programas, projetos de implementação, acompanhamento e avaliação nessa área.

Tal como preconizado por Carvalho & Baptista (2004), a Pedagogia Social apresenta-se, então, como uma ciência que propicia a criação de conhecimentos, como uma disciplina que possibilita sistematização, reorganização e transmissão de conhecimentos e como uma profissão com dimensão prática, com ações orientadas e intencionais, ou seja, aquela que tem como objetivo formal a intervenção na realidade, como ciência normativa, comprometida com o fazer e que se apropria da análise de indivíduos e da sociedade desenvolvida por outras áreas, sendo aquela que nos fez sentido neste projeto.

## 1.2. O PAPEL DO INTERVENTOR SOCIAL: UM AGENTE DE (MU)DANÇA

Ora, face a estes desafios, e para tornar exequível o processo de Aprendizagem ao Longo da Vida, bem como a dinamização e coordenação das Universidades Seniores, impõem-se um trabalho colaborativo, no qual o Interventor Social pode ganhar destaque, pois ao ser um agente de mudança social que utiliza estratégias de intervenção educativa: age na inclusão social e nas inaptações sociais e no favorecimento de autonomias e do bem-estar social; contribui para o desenvolvimento comunitário, para a construção de projetos de vida, envolvendo-se nas necessidades formativas da população em diversos contextos sociais.

Desta forma, para além das competências: saber, saber fazer, saber estar e saber ser, Carvalho e Baptista (2004) salientam que o Interventor Social deve adquirir capacidades como: ajudar a construir projetos educativos individuais e coletivos; ajudar a desenvolver autonomia e participação; Facilitar a integração para o bem-estar de cada um; promover, apoiar e orientar atividades de carácter cultural, recreativo e de tempos livres; prestar apoio de natureza tecno-individualizada ou coletivo: relativamente aos problemas específicos que se verifiquem nos grupos e, ainda trabalhar em equipas pluridisciplinares como: psicólogos, médicos, assistentes sociais, tribunais, professores, entre outros.

O profissional da área social necessita trabalhar a partir de realidades concretas, utiliza métodos para uma intervenção ativa e o mais eficaz possível, destacando-se: o conhecimento, deteção, e análise de necessidades e problemas sociais; a identificação das necessidades que requerem uma intervenção educativa, a partir de uma avaliação da situação a ser trabalhada. Requer, também, a escolha da metodologia de intervenção educativa: níveis de intervenção estratégicas, utilização de recursos; a avaliação contínua, a fim de se adaptar a novas situações. Ou seja, trata-se de um profissional:

" (...) que deve traduzir em objectivos educativos a incumbência que a organização lhes confere, que os seus usuários podem ser pessoas, grupos e instituições, que tem definido um marco de actuação, que pode estar integrado em equipas, que dispões de recursos institucionais públicos/privados e requer uma formação contínua para

optimizar o seu desenvolvimento pessoal e melhorar no seu exercício da profissão."

(Capul & Lemay, 2003, p. 15).

Este profissional define-se por dois âmbitos: pelo social, em função do seu trabalho, e pelo carácter interventivo da sua ação, cuja demarcação teórica persiste discutida devido a ideologias, filosofia e visão antropológica (Capul & Lemay 2003).

Atendendo ao que foi dito, o Interventor Social (neste caso o educador social) "é um técnico de proximidade", logo potenciador de favorecer as relações pessoais e interpessoais que se estabelecem entre as pessoas, influenciando, desta forma, a motivação nos processos de mudança. Sobretudo, porque elegem relações baseadas na bondade e na partilha, fortalecendo relações entre as pessoas num esforço audaz para promover, reintegrar, garantir e desenvolver a qualidade de vida dos seus educandos, família, grupos sociais, culturais, organizações e até mesmo comunidades.

Neste sentido, o respeito pela dignidade, honra e a pessoa que trabalha, conduz o Interventor Social ao dever de cuidar de cada pessoa de modo respeitável, subtil e atencioso, negligenciando diferenças e ou conflitos pessoais, diversidades sociais, educativas, culturais e até mesmo étnicas, ou seja "promovem a audácia e a autonomia do seu educando nas suas decisões de vida, consciencializando-os contudo sempre para as suas próprias necessidades e oportunidades de mudança" (Azevedo, 2011, p. 49).

No que concerne, este projeto, a figura do Interventor Social (Educador Social) fez-nos todo o sentido, pois vai muito além do assistencialismo já que este profissional tem na base a pedagogia social, a qual se insere no debate como a ciência que referenda políticas de formação do educador para atuar na área social e como prática intervencionista, justificando-se, assim, a dimensão teórico-prática nesta discussão (Carvalho & Baptista, 2004).

## **2. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA - “ANDEMOS E APRENDEMOS”**

Neste projeto, particularmente pelo contexto da AcS, inevitavelmente, associamos os conceitos de melhoria da qualidade de vida e aprendizagem ao longo da vida como objetivos chave desta entidade.

Muitos investigadores exploram diferentes fatores que poderão ser responsáveis pelo desempenho cognitivo ao longo da vida, entre eles as condições de saúde, fatores biológicos, genéticos e até de estimulação ao longo da vida (Nunes, 2008). Estas cogitações, tendo por base práticas de um envelhecimento ativo, fazem crer que influenciam diretamente o processo de envelhecimento. De entre essas práticas encontramos a Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), um construto que demonstra a relevância da participação em atividades promotoras da saúde e com ênfase na manutenção das capacidades do indivíduo, especialmente depois da reforma (Nunes, 2008).

Nesta medida, podemos afirmar que a aprendizagem é transversal a todo o processo da vida humana, e que por isso a ALV é um “...processo ou sistema através do qual os indivíduos são capazes e dispostos a aprender em todas as fases da vida, desde a idade pré-escolar até à velhice” (NCES, 2000, p.4).

Para o mundo atual, e portanto também para os responsáveis políticos, o processo de envelhecimento reveste-se de uma importância singular, pela conjuntura demográfica que vivemos. Nesta medida, o desenvolvimento de políticas centradas no envelhecimento ativo, como promotoras de um bom processo de envelhecimento, foram implementadas também na União Europeia (ver apêndice I). Sendo que a ALV está hoje cada vez menos centrada nas questões da empregabilidade, preocupando-se nas dimensões espirituais e culturais da aprendizagem, tais como a inclusão social, a realização pessoal e a cidadania ativa. Na mesma linha de raciocínio a Comissão Europeia defende uma ALV personalizada, centrada nas necessidades do indivíduo.

Ainda, para a Comissão Europeia (2001, p. 4) a "cultura de aprendizagem" só se desenvolve com a criação de oportunidades de aprendizagem em qualquer idade, bem como com um estímulo à sua procura e participação.

Todavia, a efetiva participação na aprendizagem está intimamente ligada à motivação e à existência de necessidades e/ou desejos que estimulem a mesma. Nesta linha de raciocínio, Mc. Lusky (1974, citado por Findsen, 2002) refere que existem quatro tipos de necessidades de aprendizagem (motivações) nos adultos mais velhos: necessidade de enfrentar problemas (necessidades de *coping*), relacionadas com a adaptação de vida diária, como aptidão física e autossuficiência económica; necessidade de expressão, relacionadas com a vontade de participar em atividades do seu interesse; necessidade de contribuição, relacionadas com a vontade em contribuir de forma útil para a sociedade; necessidade de influência, relacionadas com o interesse de se tornar um agente ativo de mudança social.

Para além das motivações, não se pode descorar das barreiras que surgem por oposição da participação dos adultos em atividades de aprendizagem (Martín, 1994). Essas barreiras são categorizadas por Darkenwald e Merriam (1982, cit in Findsen, 2002) e definidas como: barreiras situacionais, que se relacionam com o contexto de vida do indivíduo, ao nível físico e social, enquanto impedimento de uma adequada mobilidade (por exemplo, falta de transporte; problemas de saúde); as barreiras institucionais, ou seja, as instituições de ensino ou outras entidades impedem a participação de determinados grupos porque, por exemplo, não permitem a inscrição ou têm custos elevados; barreiras informativas, quando as instituições não comunicam a determinado grupo as oportunidades de aprendizagem de que dispõe e as barreiras psicossociais, evidenciadas em crenças, valores e atitudes individuais enquanto inibidoras de participação em atividades de aprendizagem.

A Comissão Europeia (2000) identifica três categorias de atividades de aprendizagem:

A aprendizagem formal que é ministrada em instituições de ensino e formação e certifica através de diplomas e classificações; a aprendizagem não-formal que se desenvolve conjuntamente com a formação educacional, possibilitando ou não a certificação, sendo exemplo a participação em aulas de

arte, música, desporto e a aprendizagem informal que se baseia nas experiências da vida quotidiana que resultam em aprendizagens involuntárias.

Face ao que foi dito, cremos que a Aprendizagem não-formal é a que melhor se enquadra ao perfil dos adultos e idosos, uma vez que tal como Bedmar, Fresneda e Muñoz (2004) se preferem atividades que preencham a dimensão social, de uma forma livre e descomprometida, promovendo o bem-estar e desenvolvimento pessoal.

Ainda a este propósito, e na aceção de Jacob (2012, p. 16), os últimos estudos, realizados acerca da educação para idosos, revelam a existência de duas perspetivas teóricas complementares: “uma que concebe a educação como estratégia de ‘socioterapia’, promovendo e estimulando a integração social, e neste caso a educação é um instrumento de promoção social. A segunda perspetiva concebe um envelhecimento melhor para aqueles que mantêm a mente ativa através de atividades educativas”. Assim, a educação promove a estimulação das capacidades cognitivas, retardando a sua deterioração, própria da idade, contribuindo, igualmente, para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento bem-sucedido.

É portanto neste registo que encontramos as UTI's, como “promotoras de um envelhecimento saudável e como responsáveis de mudanças de consciências e de transmissão de exemplos, através de comportamentos e atitudes, que melhor se adequam a um processo de envelhecimento óptimo” (Monteiro & Félix, 2008, p. 47).

E, no que concerne os idosos, são cada vez mais aqueles que procuram nas suas vidas uma educação contínua, estando este fator intimamente ligado ao facto de, atualmente, as pessoas possuírem um nível educacional mais elevado e por isso procurarem manter esta erudição o mais tempo possível, permitindo assim que os idosos sejam "mais saudáveis, mais longevas, mais instruídos, tais serão as novas gerações dos idosos (...) E serão os sujeitos desta nova velhice que constituirão a nova clientela para a educação" (Simões, 2006, p. 13).

Desta forma, torna-se imperioso impulsionar as gerações a investirem na sua ALV, como fator promotor de desenvolvimento social e de valorização individual, com repercussões significativamente positivas na vida das pessoas.

## 2.1. AS UNIVERSIDADES DE TERCEIRA IDADE – “ONDE O SABER NÃO OCUPA LUGAR”

Ao longo dos anos foram várias as concepções avançadas sobre velhice e, a par disto, diversas teorias sobre envelhecimento surgiram (Bedmar, Fresnada & Muñoz, 2004). Contudo, é sempre fundamental que os indivíduos vivam com êxito o envelhecimento, para tal é perentório manterem-se ativos e curiosos após a reforma, envolvendo-se em atividades de aprendizagem e, assim, encontrarem um conjunto de novos interesses que dê em sentido à sua vida e à sua nova condição.

Com o envelhecimento da população e como resposta aos novos estilos de vida que resultam da reforma ou cessação das atividades profissionais, surgem, um pouco por todo o mundo e em Portugal, as Universidades de Terceira Idade (UTIs), enquanto modelo de maior sucesso de formação de idosos (Jacob, 2012). Por vezes, adotam designações diferentes, como é o caso da AcS onde se implementou este projeto, ainda que os pressupostos que lhe subjazem sejam idênticos. Pois, visam igualmente, incentivar a população sénior a participar em atividades culturais, de ensino e lazer; divulgar vários fenómenos socioculturais, como história, ciências e tradições; informar e divulgar informação acerca de serviços, deveres e direitos dos seniores; desenvolver relações interpessoais e sociais entre as várias gerações (Jacob, 2012). De referir, no entanto, que as UTIs não são restritas a pessoas reformadas, mas antes se procura instituir a ideia de “universidades para todos” (Martín, 1994, p.53), incluindo idosos, domésticas, desempregados, incapacitados e outros grupos impossibilitados de integrar as universidades tradicionais. Assim, e de acordo com Jacob (2012), destinam-se a maiores de cinquenta anos, independentemente do grau de escolaridade.

Ao analisar a realidade educativa percebemos que existem diversos modelos educativos para as pessoas adultas e idosas. Essa evolução terá ocorrido a par das modificações das concepções sobre a velhice e do surgimento de diversas teorias sobre o envelhecimento (Bedmar, Fresnada & Muñoz, 2004). Dos diversos modelos educativos existentes, a partir da revisão da literatura, destaca-se o modelo competencial, o qual, de acordo com Lemieux e Martínez (2000), reporta para a “auto-atualização” do conhecimento, ou seja, o idoso

reatualiza os seus conhecimentos, permitindo-lhe uma melhor gestão da sua vida pessoal e social. Assim, considerando que a educação dirigida aos idosos não deve consistir na transmissão de informação, mas antes na promoção da aplicação da sabedoria dos próprios idosos, este modelo revela-se imprescindível para que os programas desenvolvidos com os sêniores sejam adequados. Este paradigma permite ao idoso adquirir competências em diversos domínios e assim melhorar o seu bem-estar físico, psicológico e social (Pinto, 2008).

Contudo, as UTIs, existentes por todo o mundo, adotam um de dois modelos de educação de adultos: o francês ou o inglês. O primeiro baseia-se num ensino formal, idêntico ao do ensino superior, no qual existem faltas, avaliações e graus académicos (Veras & Caldas, 2004, citado por Marques, 2009). Por oposição, o segundo assenta num tipo de ensino mais informal, marcado pela autoajuda e autossuficiência, no qual, de acordo com a disponibilidade e interesses, cada aluno cria o seu próprio horário, não existindo avaliações, nem faltas, nem graus académicos (Marques, 2009).

Em Portugal, a primeira UTI foi criada em 1976, em Lisboa, havendo, hoje, cerca de 170 Universidades associadas à Rede de Universidades de Terceira Idade (RUTIS). No que concerne às práticas educativas das UTIs portuguesas, o modelo seguido é o modelo inglês. Por ser o modelo mais informal, é o que reúne mais consenso até entre os alunos, uma vez que estes já foram avaliados ao longo das suas vidas. Nelas, são ministradas disciplinas práticas e teóricas (Línguas, Saúde, História, Informática e Pintura), atividades de motricidade (Ginástica, Dança, Natação), passeios e convívios, atividades de lazer (Teatro, Música) e atividades de voluntariado (Marques, 2009).

Segundo alguns autores, o sucesso das UTIs deve-se ao aumento da esperança média de vida, melhores condições económicas, cuidados de saúde mais generalizados e maior e melhor acesso à cultura e educação (Jacob, 2012; Veloso, 2007). Braussel (1981, citado por Veloso, 2007) refere, igualmente, a vivência da reforma/velhice, o aumento da participação dos reformados/idosos em atividades culturais e a necessidade de se sentirem integrados na sociedade, como fatores para a grande procura social às UTIs.

Marques (2009), mencionou, após inquirição de dirigentes de UTIs, que as principais motivações e objetivos destas instituições são:

“a ocupação saudável do tempo livre das pessoas aposentadas e reformadas, a promoção de um envelhecimento ativo e da integração social, combate ao isolamento e à solidão, a promoção de momentos de convívio, o possibilitar novas aprendizagens e a atualização de conhecimentos, ajudar a manter a atividade física e intelectual, ajudar a uma melhor qualidade de vida, e promover o voluntariado” (p.31).

No entanto, para os dirigentes de UTIs, a falta de espaço próprio, os fracos recursos económicos, as dificuldades em manter os professores (como estão no ativo têm pouco tempo disponível) e o fazer com que as pessoas percebam que as atividades realizadas não ocorrem numa lógica de aprendizagem do tipo formal, constituem as principais dificuldades destas instituições.

No mesmo estudo, os alunos inquiridos mencionaram que “(...) as oportunidades de convívio, a ocupação dos tempos livres, a possibilidade de realizar novas aprendizagens e de se manter ativo, e ainda a realização pessoal” (Marques, 2009, p.33) são os principais benefícios de frequentar as UTI. Contudo, para estes mesmos alunos, as dificuldades também existem e centram-se principalmente no acesso aos locais onde se realizam as atividades, assim como na conciliação do tempo para poderem participar nas atividades que desejam e dos afazeres diários.

Não obstante os evidentes benefícios das UTIs, (Marques, 2009; Veloso, 2007) apontam como menos positivo o facto de os idosos estarem separados dos outros grupos etários dificultando-lhes a integração social. Para além disso, também julgam que não está a ser valorizada a postura ativa dos idosos, enquanto possuidores de conhecimento, correndo o risco de serem meros assistentes.

Apesar das críticas, são notórios os contributos das UTI em Portugal, uma vez que ultrapassam a ideia de aprender e representam uma oportunidade para os idosos partilharem experiências, transmitirem todos os seus conhecimentos e sentirem que, nesta etapa da vida, continuam a ter muito para oferecer e receber. No geral, as UTIs contrariam a tendência de antever a velhice como sinónimo de solidão e isolamento, pois representam a oportunidade de reconstruir e reativar uma nova rede de contactos sociais, contribuindo para a melhoria do humor e da memória (APA – American Psychological Association, s/d).

Por todas estas razões, o convívio que está implícito nas UTIs permite aos seniores sentirem-se mais seguros, apoiados e compreendidos, promovendo a

definição de identidade dos mesmos. (Araújo & Melo, 2011), contudo importa enquadrar estas atividades, de forma a satisfazer as necessidades emergentes. E para que os indivíduos vivam com êxito o envelhecimento, é fundamental manterem-se ativos e curiosos após a reforma. Se esse processo for continuado, os benefícios são significativos: “melhoria do funcionamento cognitivo, promoção da saúde, aumento da satisfação com a vida, desenvolvimento de competências de várias ordens e reforço de sentimentos de autonomia e de capacidade de comunicação” (Fonseca, 2011, p.123). Ou seja, ajudam os idosos a afirmarem a sua personalidade, a evitar a diminuição e ineficácia intelectual e a desenvolver a sua criatividade e autorregulação (Blázquez, 2000, citado por Bedmar, Fresnada & Muñoz, 2004), pois, tal como estes autores referem que a finalidade fulcral não é conseguir que os idosos sejam “mais educados” (acumulação de conteúdos) mas sim, que sejam mais felizes e se sintam repletos de bem-estar, tal como nos pareceu na ACs onde se desenvolveu o estudo.

## 2.2. A VELHICE E O ENVELHECIMENTO ATIVO - “QUEM ANDOU, AINDA TEM PARA ANDAR?”

O envelhecimento é considerado como o percurso de cada indivíduo, a diferença entre as pessoas baseia-se numa questão de velocidade ou de grau. O envelhecimento podia, então, melhorar ou conservar uma boa qualidade de vida. Algumas pessoas mostraram-se resistentes ao envelhecimento, mostrando até o seu desempenho com a idade, à medida que outras passavam por sofrerem um processo patológico (Fontaine, 2000). Conclui-se que o envelhecimento é “um processo inelutável”, podendo ser caracterizado por um conjunto complexo de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos em cada indivíduo. Já a velhice, para alguns, é encarada como uma etapa de vida decadente (Costa J., 2009), para outros é considerada um “coroamento” das várias etapas de vida. Ela traz em si a colheita do que se aprendeu e viveu, do quanto se fez e foi alcançado, do quanto se sofreu e se suportou” (Santos, 2000, p. 24).

Para Spirdus (2005, p.3) a “primeira verdade sobre o envelhecimento é que todos envelhecem, a segunda verdade é que todos envelhecem de forma diferente”. Tomaremos, assim, como basilares para esta problemática os conceitos da individualidade e, ao mesmo tempo, diversidade deste processo que, como afirma Spirdus é talvez, a par do nascimento e da morte, a única experiência que o ser humano divide (Spirduso, 2005, p. 3).

Apesar de mudanças de paradigma, no que concerne a própria conceptualização do conceito de envelhecimento, ao revisitar uma plêiade de autores, neste domínio, pudemos verificar que o envelhecimento, vulgarmente qualificado como “terceira idade” não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial que afeta todos os seres vivos. Contudo, neste processo de envelhecimento, podemos destacar a velhice como um fenómeno muito variável e principalmente como um período, que pode oferecer numerosas oportunidades de crescimento pessoal (Fontaine, 2000). Ou seja, envelhecimento, velhice e terceira idade, apesar de comumente utilizados como sinónimos têm subjacentes ideias diferentes já que à velhice subjaz a ideia de um período específico da vida que acarreta vantagens e desvantagens (Berger, 1995a) e o envelhecimento não ocorre de uma só vez, mas sim de forma gradual, sendo inerente ao desenvolvimento humano, acabando a velhice por se instalar sem que se dê por isso (Berger, 1995b).

Fonseca (2005) acrescenta que as expressões idade, idoso, envelhecimento e velhice, nem sempre são tratadas de modo preciso pelas ciências sociais e humanas, uma vez que existem dificuldades inerentes à própria delimitação dos conceitos. Muitos destes termos definem imagens estereotipadas, nas quais, socialmente, a velhice aparece associada à solidão, doença, deterioração física e psicológica, estagnação viuvez e morte. Este sentido está também subjacente à definição de pessoa idosa apresentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para esta organização as pessoas idosas são aquelas que têm mais de sessenta e cinco anos (limite inicial). É um limite cronológico relacionado com a reforma, situação que corrobora a ideia do idoso como alguém que deixou de produzir e de desempenhar o papel ativo que até aí tinha na sociedade. Por isso mesmo, esta palavra é ambígua e tem servido frequentemente para gerar confusão.

Como refere Spirduso (2005, p.12) o envelhecimento é um processo ou conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e, que ao longo do

tempo, provocam uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional, culminando na morte. Todavia, no 9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, realizado em 2012<sup>6</sup>, Maria Eugénia Silva, reforçou que,

“[...] a velhice e o envelhecimento vive-se primeiro que tudo no corpo. Manifesta-se no corpo, com uma base fisiológica, consequência do uso, falta de uso e abuso. E daí, muito provavelmente, o modelo médico ter enfatizado, desde cedo, uma perspectiva mais negativa da velhice, contraposta pelos modelos psicológicos e psico-sociais”.

Quando se fala em envelhecimento várias problemáticas parecem estar-lhe associados, nomeadamente a solidão, havendo, na aceção de Fernandez (2005), vários fatores que levam os idosos à solidão, nomeadamente: a reforma, a viuvez, o ninho vazio, a pobreza e a exclusão social.

A reforma aponta como fator de solidão, porque é uma fase da vida dos idosos em que estes, muitas vezes, perdem as suas redes sociais, pois os seus melhores amigos encontram-se afastados. A reforma muitas vezes também está relacionada com a solidão, devido ao nível de vida que os idosos têm (...), se o idoso não tiver um nível de vida aceitável pode isolar-se (Ibidem).

A viuvez é apontada, por Fernandez (2005), como um dos fatores mais dolorosos para o idoso, pois a perda do parceiro ou de um familiar mais próximo, leva a uma rutura ao nível social e familiar, dificultando o idoso adaptar-se à nova situação, isolando-o. A viuvez também pode alterar a rede de amigos (...), pois o idoso poderá sentir-se desconfortável em relação ao seu estado social.

O ninho vazio pode provocar alterações nos idosos, pois a falta dos filhos pode potenciar o sentimento de solidão devido à dificuldade na ocupação dos espaços do seu lar, pela falta de com quem desabafar e partilhar os seus ideais.

Também a pobreza é, apontada pelo mesmo autor, como um fator que provoca a solidão, pois tal como na exclusão social, se o idoso não possui recursos económicos dificilmente garantirá o mínimo necessário para a sua subsistência.

---

<sup>6</sup>Ano que se comemorou o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre gerações, valorizando-se a participação da pessoa na sociedade, independentemente do fator idade.

A solidão no idoso pode ser prevenida de várias maneiras, através da participação dos idosos em eventos sociais. Tal como Martinez (2005) advoga estes eventos proporcionam o preenchimento dos tempos livres do idoso e podem contribuir para que se sintam menos sós, evitando o sentimento de solidão. Desta forma, e face ao que foi dito, importa combater a exclusão social do idoso, reinserindo-o no meio social para que se possa usufruir dos seus conhecimentos, bem como tentar fazer com que o idoso assimile a perda do parceiro, através do aumento das suas redes sociais de amizade e prevenindo que os idosos tenham um envelhecimento solitário (Fernandez, 2005).

Hoje, faz todo o sentido refletir sobre os efeitos sociais do envelhecimento populacional, quer porque tem-se assistido a uma expressiva evolução sociodemográfica, quer porque os paradigmas de desenvolvimento que sustentam a sociedade atual (industrial, da informação e do conhecimento em rede) assim exigem. Importa reforçar as relações interpessoais e fazer sobressair o capital social e humano que sustentaria mais esta etapa de vida, por se considerar, neste contexto conceptual, o envelhecimento como um processo de degradação progressiva e diferencial.

Destacamos por isso a visão de Batista (2002) os idosos precisam e merecem, um outro olhar e uma outra atitude por parte da sociedade, mas a sociedade mais justa, mais solidária e mais humanista que desejamos para o século XXI precisa também dos idosos, precisa da sua participação empenhada, da sua ligação de vida e de testemunho da sua serena e sábia maturidade (p. 74). Porque se é verdade, conforme diz o ditado popular, que a vida são dois dias e que já conta um, “é igualmente verdade que a eternidade do tempo cabe em cada segundo em que nos damos inteiros, e nos tornámos capazes de produzir e acolher acontecimentos novos”.

### 2.3. ENVELHECIMENTO ATIVO E BEM-SUCEDIDO – “UMA LÓGICA DE PARTICIPAÇÃO SOCIAL”

Sabendo que a “idade avançada traz consigo maior fragilidade e, por consequência, mais doença, tanto física como psíquica” (Sequeira, 2010, p. 16),

torna-se premente promover o envelhecimento ativo, que segundo a OMS é “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (OMS, 2011, p. 12). E se o processo de envelhecimento não é igual para todos, estando as diferenças relacionadas com fatores pessoais, genéticos e ambientais (Monteiro, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014), reforça-se a ideia de que para além dos cuidados de saúde, existem outros fatores que influenciam a forma como a pessoa envelhece, tais como a sua participação nos vários domínios da vida (Kalache & Kickbusch, 1997 citado por WHO, 2002).

Também a visão da sociedade sobre esta temática tem sofrido alterações ao longo do tempo, num contínuo de valorização, desvalorização. Felizmente, começa a ser perspectivado “como um período de realizações de projetos adiados ao longo da vida e de busca pela satisfação pessoal” (Monteiro, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014, p. 59).

Pretende-se, deste modo, que o envelhecimento não seja interiorizado como uma etapa final, com todos os preconceitos a si associados, mas como uma fase da vida em que cada um deve ter um papel ativo, vivenciando este período da melhor forma possível e potenciando as suas capacidades e conhecimentos. Assim, pretende-se que cada idoso aceite as mudanças provocadas pela idade e que aprenda a encará-las de uma forma positiva.

As mudanças mais significativas prendem-se, na grande maioria com a dependência física, tal como refere Salvador (2004, citado por Sousa & Metzner, 2013, p. 8):

“o corpo torna-se menos flexível, os movimentos ficam mais lentos, as articulações com o passar do tempo vão perdendo mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar e uma diminuição na capacidade do aparelho cardiovascular, o que pode levar a várias patologias”.

Posto isto, é importante promover a autonomia, para que cada idoso seja capaz de realizar as suas atividades de vida diária e manter as relações sociais, numa “perspectiva positiva, centrado nas características da pessoa que envelhece e nas medidas preventivas de controlo e redução das perdas, e não apenas nos efeitos negativos da velhice” (Sequeira, 2010, p. 8).

Na senda de Ribeiro e Paúl (2011, p. 1) o conceito de envelhecimento ativo estende-se para além da saúde, dos aspetos socioeconómicos, psicológicos e

ambientais, sendo um conceito mais abrangente, integrado num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento.

O conceito “ativo”, neste novo paradigma é mais consensual, destinando-se não só para uma capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho mas, também, para uma participação e envolvimento nas diferentes questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, enaltecendo, a importância das pessoas perceberem o seu potencial para a promoção do bem-estar e qualidade de vida.

Para Simões (2011, p. 9) o envelhecimento “bem-sucedido” contraria a ideia e as concepções de que um acréscimo no número de anos é acompanhado por um decréscimo na qualidade de vida. A este propósito, Baltes e Cartensen (1996, mobilizado por Fonseca, 2005a), enfatizam que o envelhecimento bem-sucedido depende de diversos fatores, designadamente da personalidade, dos contextos e dos relacionamentos, consequentemente não existe um caminho uno para essa vivência, sendo que o maior ou menor grau de satisfação e bem-estar depende da forma como o sujeito se vê e sente inserido no meio (Sequeira, 2010).

Barros-Oliveira (2006, p. 272), definem envelhecimento bem-sucedido como aquele em que os indivíduos continuam a funcionar eficazmente, quer do ponto de vista físico, quer psíquico ou mental, abrangendo três vertentes fundamentais, como o baixo risco de doenças ou de incapacidades resultantes das mesmas, o bom funcionamento físico e mental e o empenhamento ativo na vida.

Neste registo, o mesmo autor (2006, p. 274), sugere que “a geragogia<sup>7</sup> devia propor como meta final, levar os idosos a terem um envelhecimento com sucesso, tornando ao mesmo tempo esse processo consciente e produtivo por parte dos gerontes”.

Ora, corroborando a ideia de Stoppard (2004, p. 260), a possibilidade de as pessoas realizarem uma atividade “pode distrair as nossas mentes do sentimento de solidão, ao envolver-nos em atividades agradáveis e, desta

---

<sup>7</sup> A Geragogia é conceptualizada por vários autores como “Educação, Condução e/ou acompanhamento de pessoas idosas e o conceito de Pedagogia como Educação, Condução e/ou acompanhamento das crianças.

forma, pode, inclusivamente, mudar diretamente o nosso estado de espírito”, deixando, para tal, de se adotar uma atitude passiva e começando a ser mais ativos.

Para Tótor (2008, p. 31) envelhecer bem e com qualidade de vida, “passou a ser um cliché repetido à exaustão”, pois ao criar-se esta necessidade, tornando-se numa forma de pressão sobre os idosos, constrói-se a ideia de existirem “manuais de regras” para sensibilizar e alertar as pessoas para adotarem um estilo de vida saudável, contribuindo, assim, para uma juventude eterna. E mais para vivermos esta etapa, necessitámos de consultar todos os especialistas e manuais de regras, orientando-nos e corrigindo os descuidos “voluntários” efetuados ao longo do tempo, pois desde modo, envelhecer deixa de ser um acontecimento do domínio privado e passa a ser do domínio público.

Nesta lógica, torna-se basilar deixar envelhecer, aprendendo a exercer o controlo e administração dos nossos desejos, prioridades e vontades, resistindo às estratégias que vinculem certos estilos de vida ao prazer, satisfação e bem-estar, porque parafraseando Quintela (2012, p. XIII),

“ser ativo à medida que a idade avança, não se limita à prática de exercício físico, mas envolve o estímulo cognitivo, a saúde mental, a interação com os outros, uma alimentação e comportamentos saudáveis, os cuidados com a saúde oral e a prevenção de acidentes, a assunção de uma sexualidade saudável, o reconhecimento do direito ao afeto, à dignidade e ao respeito e o combate aos fenómenos de maus tratos, de violência, de abuso, de isolamento e de solidão de que tantos idosos, ainda, são vítimas”.

Assim, nas idades mais avançadas ser ativo é, também, ter acesso à informação, ao convívio com outras gerações, à promoção da autoestima, à participação em universidades, à reaproximação, cada vez maior, a uma vida dentro do ambiente natural, encarando o processo de envelhecimento como a maximização dos ganhos e a minimização das perdas, valorizando, o potencial e as vivência e experiências positivas e de autorrealização.

Importa referir que, as oportunidades resultantes das políticas sociais e as iniciativas de saúde ocorridas ao longo da vida também contribuem para o envelhecimento saudável e bem-sucedido, talvez por isso o impacto das políticas sociais, associadas ao envelhecimento ativo e, conseqüentemente, ao envelhecimento bem-sucedido, têm merecido uma entusiástica adesão,

influenciado positivamente nas diversas dimensões do envelhecimento e contribuindo para uma maior participação das pessoas nos vários aspetos sociais, culturais e políticos.

Na senda de Sequeira (2010), sendo criadas plataformas de envolvimento dos idosos em projetos, é promovido o bem-estar e a funcionalidade do corpo, o que tem repercussões ao nível da satisfação pessoal e do sentimento de competência, rompendo com a conceção de que o processo de envelhecimento se inicia apenas quando chegamos à terceira idade. De acordo com a OMS (2011) este processo inicia-se à nascença, sendo fundamental que a pessoa reflita sobre o mesmo ao longo da sua vida, estimulando continuamente a sua participação na sua vida pessoal, em iniciativas culturais, sociais e comunitárias, tendo sempre presente os seus gostos, capacidades, competências e interesses (OMS, 2011).

Participando ao longo da vida e sendo estimulado frequentemente, o indivíduo terá menos dificuldades para lidar com as mudanças que surgem devido ao avançar da idade, pois tal como Paúl (2005), comungamos da ideia de que o estilo de vida adotado, vai influenciar a forma como se vê, sente e vive a velhice. Ou seja, “a velhice terá mais qualidade para as pessoas que promoveram relações positivas com familiares e amigos, têm uma rede social pessoal mais funcional e alargada, fizeram exercício físico” durante toda a sua vida (Sousa, Figueiredo & Cerqueira, 2006, p. 10).

Segundo a OMS (2011), o conceito de envelhecimento ativo tem uma estreita relação com os Direitos Humanos, contrapondo-se à redutora visão da velhice e do processo de envelhecimento ligada à doença, isto é, valoriza novos entendimentos norteados pelas mudanças de mentalidades sobre o que é ser idoso e o que é envelhecer.

Talvez por isso, a promoção do envelhecimento ativo se consubstancie num dos grandes objetivos da União Europeia (EU). Pois, face aos crescentes níveis do envelhecimento da população, impõe-se promover o bem-estar do idoso na fase de vida que está vivenciando, através da ajuda realizada pelos cuidados médicos e sociais, da participação ativa do idoso na sua vida e na vida da comunidade e pelo envolvimento em diversas atividades, nomeadamente em atividades físicas e em oportunidades educacionais (Galinha, 2009).

### **3. ARTE COM FATOR DE ENVELHECIMENTO ATIVO E RECURSO DA EDUCAÇÃO NÃO FORMAL**

Conforme já teorizado o processo de envelhecimento é variável, contudo diferentes estudos apontam que a atividade: social, familiar, física, intelectual, cultural, ou outra, traz enormes benefícios. Neste sentido, o conhecimento e a comunicação são duas peças inseparáveis que se apresentam como o sustentáculo da partilha cultural e essenciais no envelhecimento ativo, contribuindo para a ideia que ainda muito se pode fazer na velhice.

A assimilação e a cogitação encontram-se incessantemente localizadas num “enquadramento cultural”, dependendo ainda do uso das ferramentas culturais. Além disto, as diferentes particularidades de cada pessoa na ação intelectual poderão ser justificadas pelas inúmeras oportunidades proporcionadas pelos diversos instrumentos culturais, apesar de não serem a causa exclusiva da variabilidade no exercício mental (Bruner, 1996, pp. 20-21). Principalmente pela interação com os outros, e não pela mera demonstração ou descrição, que as pessoas percecionam a cultura e o modo como ela modela os vários contextos espalhados pelo mundo. Além disto, os seres humanos instruem-se uns aos outros em circunstâncias desiguais daquelas em que o saber alcançado se há-de empregar. Assim sendo, não será em vão referir que, as artes são imprescindíveis para a promoção das expressões pessoal, social e cultural, pelo facto delas entrelaçarem a imaginação, a razão e a emoção, presenteando o indivíduo e a sociedade com novas óticas, formas e extensões, contribuindo para o seu desenvolvimento em várias competências. Deste modo, as artes coadjuvam para a construção da identidade pessoal e social e, ao mesmo tempo, levam o ser humano à compreensão de diferentes culturas, traduzindo-se, independentemente das expressões, num recurso de excelência da educação não formal.

### 3.1. AS DANÇAS VERSUS AS ARTROSES – “EU DANÇO, TU DANÇAS E NÓS DANÇAMOS?”

A dança na terceira idade – maturidade ou melhor idade, como se denomina hoje – deverá tanto romper com as regras formais ditadas pelos clichês, os média quanto com os modelos imitativos da dança e com os processos de ensino-aprendizagem repetitivos e restritivos. Cabe-lhe inovar com criatividade, sabedoria e competência, deixando de ser apenas uma apresentação de dança e se consolidando como uma dança em que cada corpo tem o direito de escrever a sua própria história” (Viana, 1990).

Nestes pressupostos, trabalhar a dança com os idosos contribui para refletir, romper e recriar imagens e estigmas que permeiam a terceira idade, implementando a sua efetiva participação na sociedade nos mais diversos aspectos e contextos, como a família, o trabalho e o lazer. Qualquer pessoa tem o direito de dançar, de explorar, conhecer, sentir e expressar a sua subjetividade pela dança, independentemente da idade, pois na aceção de Klaus Viana (1990), a dança deveria ser possível a todos, já que todos somos “dança”.

Dentre as vantagens mais conhecidas da dança, Viana (1990) sistematizou as seguintes: trabalho da agilidade e velocidade das partes e do corpo como um todo; trabalho da coordenação em movimentos de diferentes níveis de complexidade e organização; maior conhecimento e perceção do movimento do corpo (perceção cinestésica), partes e segmento para melhor postura e melhor eficiência em exercícios; trabalho do equilíbrio corporal através da consciência da centralização do eixo longitudinal, das transferências e restabelecimentos do peso do corpo e das diferentes situações de apoios; trabalho da força dinâmica e estática, através da exploração de movimentos que exijam apoios e sustentação da forma corporal e de partes do corpo, utilização de movimentos em dinâmica forte rápida ou lenta, saltos e outros; trabalho da flexibilidade na exploração de diferentes amplitudes e angulações dos movimentos das partes do corpo e situações de resistências e alavancas no próprio corpo, no corpo de outro ou com objetos; vivência corporal diversificada, que proporciona ao indivíduo a preparação corporal e mental para a execução de qualquer movimento; trabalho que estimula a criatividade

e enriquece o auto conceito e autoestima, beneficiando o bem-estar subjetivo. A inclusão, a participação ativa de todas as pessoas nos programas de desenvolvimento não é apenas, consequentemente responsável, mas, é também a opção mais efetiva em termos de custos e, portanto, mais sustentável.

Existem evidências científicas de que um estilo de vida ativo apresenta benefícios para a saúde e que a prática de atividade física pode retardar, ou até atenuar, o declínio da funcionalidade que ocorre no processo de envelhecimento, contribuindo para melhorias a nível de força muscular, coordenação motora, memória recente, cognição e habilidades sociais, proporcionando uma melhor qualidade de vida, promoção do bem-estar e felicidade. No entanto, é tão importante estimular a prática de exercício físico nos idosos, como compreender a sua relação com os fatores inter e intrapessoais de cada pessoa, no sentido de promover a sua adesão (Monteiro, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014).

A utilização de música durante a atividade física é benéfica para o estado psicológico dos idosos e pode favorecer positivamente a motivação para a realização dos exercícios, bem como a permanência na atividade por um período de tempo mais prolongado. Quando se associa a música ao exercício, as respostas das pessoas são influenciadas pelo contexto cultural e por fatores associados à aprendizagem, uma vez que refletem as experiências anteriores com aquela música em particular, permitindo-lhes reviver momentos significativos das suas vidas (Souza, 2013).

A dança, como atividade física, ajuda a fortalecer os músculos, potencia o equilíbrio, a agilidade, a flexibilidade e a coordenação motora, promove a melhoria na respiração, estimula a criatividade, a memória a curto prazo e melhora o autoconceito e a autoestima de quem a pratica, contribuindo para a melhoria do seu bem-estar. Trabalha ainda questões sociais, uma vez que geralmente é praticada em grupo (Silva, s/d.).

Considera-se que a dança encerra em si a possibilidade de lazer, socialização, educação, arte e exercício, capazes de fazer com que a pessoa idosa reconheça que o seu percurso de vida pode ser vivido de forma prazerosa (Souza, 2013), sendo uma das manifestações artísticas mais antigas e particulares dos povos, pois desde o início dos tempos que o Homem dança, seja em rituais religiosos, seja como forma de expressar a sua interioridade e

se relacionar com o mundo. Nas suas mais variadas formas, acompanha o contexto histórico, social, económico e cultural, adaptando-se à época em que se encontra inserida.

Ao início, a dança era uma tentativa de imitar as formas e os movimentos cíclicos da natureza, ajudando a memorizá-los e a transmitir esses conhecimentos às gerações vindouras. A sua origem perde-se no tempo e confunde-se com a origem da própria humanidade (Souza, 2013).

Por exemplo, as danças de roda estão presentes em tradições antigas de diversos povos, por todo o mundo e podem ser percebidas como um instrumento de educação, saúde e cultura. Elas permitem a comunicação criativa, o autoconhecimento, a promoção da saúde integral, a celebração e a integração, refletindo a necessidade de comunhão entre os elementos de uma determinada comunidade. Encontram-se associadas a diferentes momentos das suas vidas: o nascimento, o casamento, o plantio, a chegada das chuvas, a entrada da primavera, a colheita, a morte...

O movimento das danças circulares dos povos surgiu há cerca de 30 anos com o bailarino e coreógrafo alemão Bernhard Wosien (1908-1986), que dedicou parte da sua vida à pesquisa e divulgação de danças circulares de vários povos, procurando resgatar a sua cultura popular local e valorizar a diversidade cultural existente (Souza, 2013).

As danças circulares são conduzidas por uma pessoa a quem se dá o nome de focalizador, que é, geralmente, uma pessoa que estudou ou adquiriu alguma formação em grupos de dança regulares ou em cursos sobre esta prática. O seu papel é ajudar as pessoas a interagir, a conviver em grupo e a vivenciar a experiência das danças circulares de maneira positiva, explicando o sentido das músicas e coreografias escolhidas, ensinando os passos que serão dançados coletivamente e refletindo em grupo sobre a história e a filosofia inerentes a este movimento (Ibidem).

Nas danças circulares as pessoas têm a possibilidade de aprender mais sobre a arte de dançar e sobre outras culturas, mas também podem movimentar o corpo e vivenciar uma experiência de autoconhecimento, de libertação, de solidariedade e, para alguns, até mesmo de outras expressões de amizade, de amor, de espiritualidade, todas essas expressões complexas e indizíveis de sociabilidade humana (Ibidem).

Para além de todos os benefícios já apontados, esta manifestação cultural permite ainda: a estimulação da aprendizagem criativa, na medida em que permite o desenvolvimento da inteligência integral e de algumas habilidades, nomeadamente a intuição, a imaginação e a sensibilidade; o aumento do potencial humano através do convívio com a arte, o lúdico e o belo; o reconhecimento, valorização e (re)construção da identidade cultural (local/regional/nacional) permitindo a partilha com outras culturas, contribuindo para uma globalização consciente; a sensibilização, o respeito e a inclusão, pelo contacto humano, ético e estético, com pessoas diferentes e culturas distintas da nossa; responder aos quatro pilares básicos da educação sustentável, recomendados pela UNESCO (Delors, et al., 1998): aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver, aprender a ser.

Podemos considerar as danças de roda como uma manifestação da cultura popular, percebida “como a cultura comum das pessoas comuns, isto é, uma cultura que se fabrica no quotidiano, nas atividades ao mesmo tempo banais e renovadas a cada dia” (Certeau, 1980, citado por Cuche, 1999, p. 150), permitindo através da expressão corporal, a partilha de saberes e de histórias de uma geração. É nesta vida do dia-a-dia, nas relações com os outros, nas memórias e no saber-fazer que emerge e se expressa a cultura popular sobre a qual devemos debruçar o nosso olhar crítico.

#### **4. A INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA**

Como tudo deve ser contextualizado pretende-se, agora, dar conta do percurso percorrido para desenvolver este projeto, começando por teorizar acerca da Investigação-ação Participativa (IAP) e do modelo de avaliação preconizado - CIPP, pois cremos que sem esta pesquisa e sistematização teórica obstaculizar-se-ia a interpretação do real e da própria ação, ao longo de todo o trabalho.

Assim, escolheu-se para suporte metodológico a IAP, por considerarmos o mais apropriado e adequado no âmbito das intervenções comunitárias e sociais, uma vez que se foca na emancipação de grupos sociais muitas vezes oprimidos, explorados, dependentes, etc. e, por isso, é uma investigação social

que reúne o conhecimento acadêmico ao conhecimento dos valores morais de uma comunidade, onde se cria um ambiente que propicia a reflexão e auto-análise. Os grandes objetivos desta investigação:

“passam pelo desenvolvimento global das pessoas e dos grupos e promoção da sua auto-capacitação e autonomia, trabalhando para alcançar um contexto social mais aberto, dinâmico, justo, participado, inclusivo, onde as decisões são verdadeiramente partilhadas, negociadas e onde se verifica uma relação equilibrada entre igualdade e liberdade, troca de saberes e um crescimento, tanto a nível pessoal, como a nível social” (Santos, 2001, p. 25-26).

Esta metodologia proporciona o estabelecimento de uma relação de proximidade com os atores sociais, uma vez que são estes que sentem os problemas e devem ser eles a ter uma postura reflexiva que permitirá a mudança e conseqüente transformação social. É necessário conhecer o que está para além do que é visível e compreender as interpretações e representações de cada indivíduo no seu dia-a-dia, inserido no seu meio social, sem qualquer tipo de discriminação ou preconceito. Todos os indivíduos possuem conhecimentos que advêm de uma experiência de vida, têm o seu potencial e são capazes de agir e, segundo Lima (2003), é este um dos grandes pressupostos da Investigação-Ação Participativa.

Esta autora refere que:

“os outros pressupostos base desta metodologia são a reflexão crítica como potenciadora de novas aprendizagens e a participação como requisito fundamental nos processos de tomada de decisões e na responsabilização dos sujeitos, num movimento espiralado de reflexão, questionamento e ação” (Santos, 2001, p. 26).

A IAP valoriza não só os problemas, preocupações e necessidades sentidas pelos indivíduos como também os vários aspetos positivos da vida e do percurso de cada um, onde a função/obrigação do Interventor Social é potenciar e valorizar estes aspetos ajudando-o a ter consciência deles, através de diálogo franco e livre, de troca de saberes, conhecimentos e experiências, contribuindo assim para o crescimento individual e coletivo.

Por vezes, os indivíduos desconhecem o seu potencial, não valorizam o seu percurso de vida e conseqüentes aprendizagens. Só através do conhecimento de si próprios e da tomada de consciência dos seus problemas é que poderão ter uma postura reflexiva, fundamental para que haja uma mudança e uma transformação social. Há que valorizar, portanto, quer as carências e

dificuldades dos indivíduos, quer os aspetos positivos das suas vidas, sendo o papel do Interventor Social ajudar a ter consciência deles, sabendo potenciá-los. “O conhecimento sobre estes aspetos só é possível num espaço de diálogo, de partilha algo espontâneo e democrático, onde todos os atores sociais possam participar” (Santos, 2001, p. 26-27).

Tendo em vista a mudança social, através do conhecimento sobre a realidade, é necessário analisar o passado, para melhor entender o presente com o objetivo de um futuro melhor, mais feliz, com mais qualidade de vida.

Escolhida a IAP como metodologia para o nosso projeto, respeitando os seus valores e princípios, foram escolhidas e utilizadas três técnicas: a observação participante, as conversas intencionais e a análise documental.

A observação participante, potenciadora de um contacto mais pessoal, facultava uma maior aproximação entre o Educador Social e os atores sociais, de maneira a criar empatia e confiança, para que estes possam sentir e conhecer melhor a sua realidade, as suas experiências vivenciadas no dia-a-dia, as suas relações com os outros e as suas opiniões, permitindo a recolha de toda a informação possível, sem que isso prejudique a dinâmica do grupo.

Esta observação difere dos outros tipos pois “consiste na inserção do observador no grupo observado, o que permite uma análise global e intensiva do objeto de estudo” (Almeida & Pinto, 1995, p. 105), permitindo ao investigador, neste caso o Interventor Social, uma partilha das atividades e interesses com a comunidade com a qual está a trabalhar (Maia, 2002).

Esta técnica implica uma presença prolongada na realidade social para que o Interventor Social conheça os “comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos” (Santos, 2001, p. 28), registando por escrito todos os comportamentos, tudo o que foi dito e como, tomando notas da postura, gestos e atitudes na interação com os outros.

As conversas intencionais são outra técnica fundamental na IAP porque têm uma intencionalidade educativa, onde o Interventor Social tem de criar uma relação de confiança e uma empatia com os atores sociais, para que estes se sintam à vontade para falarem de si e das suas vivências, valorizando todos os aspetos partilhados sobre as suas vidas e da comunidade onde estão inseridas (Bogdan & Biklen, 1994).

Nestes pressupostos, a análise documental pretende encontrar documentos e informação relevantes para o objeto em estudo. Este método complementa

os anteriores pois utiliza todos os documentos recolhidos para analisar o seu conteúdo, fazendo uma análise interpretativa, reflexiva e crítica, estabelecendo uma relação com os conhecimentos empíricos e os conhecimentos teóricos (Bell, 2004).

## 5. A AVALIAÇÃO EM PROJETOS: O MODELO CIPP

Elaborar um projeto exige estabelecer metas e objetivos tendo contudo, a consciência que nada é estanque e que os reajustes e adaptações têm que ser constantes, sobretudo quando se trata de desenvolvimento humano como é o caso da educação social. Neste registo, o Interventor Social para poder alcançar os objetivos tem que recorrer a metodologias que lhe permitam uma vigilância constante, como é o caso da IAP, a qual postula uma avaliação ao longo do desenvolvimento de um projeto de intervenção social e comunitária, permitindo um acompanhamento constante da transformação da realidade social, indo de encontro de Serrano (2008), quando refere que a avaliação possibilita um *feedback* sobre o caminho percorrido e quais os aspetos a melhorar no futuro próximo no desenvolvimento da intervenção.

Nesta linha, podemos dizer que:

“a avaliação significa recolher e analisar sistematicamente uma informação que nos determina o valor e/ou mérito do que se faz. Determina que o valor ou mérito da intervenção não é gratuito; se faz para facilitar a tomada de decisões e com o fim de aplicar o aprendido com avaliação para a melhoria do próprio processo de intervenção” (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2007, p. 182).

Nestes pressupostos, o modelo CIPP (*Context, Input, Process, Product*) foi o modelo de avaliação utilizado por nos parecer aquele que melhor se adapta aos projetos de intervenção social, pois é um modelo de avaliação contínua que contempla quatro momentos desde o início do projeto até à obtenção dos resultados finais: a avaliação de contexto, a avaliação de entrada, a avaliação de processo e avaliação de produto.

Esta avaliação permanente é imprescindível numa intervenção social onde se impõe um processo aberto, de interação e aprendizagem entre o educador social e os indivíduos, não podendo, estes últimos, ser considerados como

identidades acabadas ou definitivas. Sobretudo, porque no âmbito da intervenção social a avaliação tem de ter atenção ao fator surpresa, às situações inesperadas, aos contratempos que vão surgindo, valorizando sempre as relações entre os indivíduos.

A avaliação de contexto ajuda a estabelecer metas e a identificar as oportunidades, fazendo um diagnóstico dos problemas e necessidades, com o objetivo de as mudar e ultrapassar. Fornece ainda informações para ajudar a (re)definir objetivos e prioridades e comparação dos objetivos definidos com as necessidades encontradas (Stufflebeam, D., & Shinkfield, A., 1995).

A avaliação de entrada fornece informações para planificar ações e programas, para dar forma às propostas. Estabelece-se uma comparação dos processos seguidos com outras alternativas disponíveis (Ibidem).

A avaliação do processo serve de guia da sua realização, fornece informações para ajudar a executar as ações, programas e serviços planeados, registando a execução das medidas (Ibidem).

A avaliação do produto fornece informações para ajudar a tomar decisões quanto ao seguimento ou alteração dos objetivos, programas e serviços, comparando os resultados alcançados com as necessidades, os objetivos e as prioridades enunciadas (Ibidem).

“Estes quatro momentos permitem uma análise reflexiva e problematizadora sobre a realidade e as práticas desenvolvidas durante todo o caminho do projeto, preocupando-se sempre em tornar a avaliação num processo participativo e democrático, valorizando a mudança permanente” Santos, 2001, p. 32).

É fundamental planificar tendo em conta uma tripla abordagem que é a análise, a adaptação e a transformação, estando recetivos à inovação, com o intuito de atingir os objetivos principais a que nos propusemos.

Na avaliação, o critério fundamental a considerar deverá corresponder a uma conjugação do seu valor e do seu mérito, ou seja, da sua resposta às necessidades valorizadas e à sua qualidade. Ou seja, o mais importante da avaliação não é demonstrar, mas aperfeiçoar. Não podemos garantir que as nossas metas e objetivos são válidos se não os confrontarmos com as necessidades daqueles que pretendemos servir.

## **PARTE II - O PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL**

*A Arte e a Dança da devolução do projeto*

*“Um projecto é a expressão de um desejo, de uma vontade, de uma intenção, mas é também a expressão de uma necessidade, de uma situação a que se pretende responder” (Guerra, 2007, p. 126).*

Os projetos de intervenção social devem refletir as vontades das pessoas que neles participam, dando resposta às suas necessidades. Deste modo, podemos afirmar que um projeto nasce de uma vontade de mudança, quando se identifica um problema e se tenta dar-lhe resposta, criando um conjunto de ações necessárias a essa resolução, de forma a mobilizar recursos, no sentido de transformar a realidade, com a participação dos vários intervenientes.

Atualmente, o desenvolvimento de projetos confronta-se com a complexidade e a constante escassez de recursos existentes na comunidade, pelo que é fundamental definir e conduzir as ações a executar, construindo projetos estrategicamente delineados, realistas, exequíveis e que respondam às necessidades sentidas pelas pessoas (Guerra, 2002).

A construção de um projeto de investigação pressupõe a existência de vários momentos, num processo em espiral, suscetível de sofrer alterações em qualquer momento do percurso.

## 1. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

### 1.1. CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE SANTA EULÁLIA DE NESPEREIRA

O Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira (CSPSEN)<sup>8</sup> é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que se situa na freguesia de Nespereira, do concelho de Guimarães, foi fundada no ano de 1984 e tem sede na Rua Padre Bernardino Ribeiro Fernandes.

Presentemente, esta instituição disponibiliza quatro respostas sociais: Serviço de Apoio Domiciliário; Creche e Pré-Escolar; Unidade de Cuidados Continuados -Unidade de Longa Duração e Manutenção e a Academia Sénior.

Tal como foi possível perceber ao longo das conversas intencionais com os diferentes intervenientes, e a posterior necessidade de uma cuidada análise de conteúdo aos documentos institucionais, o Centro Social<sup>9</sup> é uma instituição ampla e com diversas respostas sociais, cada uma delas com uma identidade própria e com problemas, necessidades e objetivos específicos. Neste sentido, importa ressaltar que não nos é possível descrever todo o conhecimento produzido sobre a realidade, uma vez que o facto de termos que respeitar o limite de páginas no projeto, nos condicionou, remetendo, conseqüentemente mais informações sobre a instituição, para os apêndices. Neste momento, circunscrevemos a referência à academia sénior, visto ser nosso foco de ação e intervenção.

Pretendeu-se que o conhecimento quotidiano com a academia sénior fosse um conhecimento produzido num quotidiano de proximidade e de escuta.

---

<sup>8</sup>No apêndice I encontra-se mais informações sobre o Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira.

<sup>9</sup>Para além disso, como forma de conhecer e compreender melhor o funcionamento das instituições particulares de solidariedade social e sustentar teoricamente algumas situações vivenciadas, recorreu-se à pesquisa bibliográfica, nomeadamente ao nível legislativo.

Aliás, podemos afirmar que numa primeira fase se constatou uma grande proximidade das pessoas e a vontade destas se envolverem neste projeto. Ora, esta primeira impressão participativa fez-nos acreditar que a academia sénior, nosso foco de ação e intervenção, como já referimos anteriormente, reunia as condições para empreender connosco dinâmicas de investigação-ação participativa. Não queremos com isto dizer que as outras respostas sociais tivessem sido deixadas ao acaso. Pelo contrário, tentou-se que pudessem constituir-se parte de um investigador coletivo, uma vez que manifestaram, também, abertura participativa.

#### 1.2.ACADEMIA SÉNIOR (ASC): A CASA DO BAILE (CONTEXTO DE INTERVENÇÃO)

A Academia Sénior de Nespereira (AsC) foi criada em Junho de 2012 e iniciou as atividades em Setembro de 2012. Trata-se de um projeto sem fins lucrativos, mais concretamente uma resposta social do CSN, que segue o modelo inglês, possui um calendário letivo e funciona das 9h30 às 11h30 e das 14h30 às 17h30<sup>10</sup>.

Possui instalações próprias (sala-de-convívio; três salas de aula; casa de banho), à exceção das instalações onde se realizam as atividades de hidroginástica e ginástica, que se localizam no complexo de piscinas de Guimarães e na Sede dos Escuteiros de Nespereira. As restantes disciplinas operacionalizam-se e realizam-se na “Casa de Pedra”<sup>11</sup>.

É condição regulamentada que os participantes inscritos têm que ter idade superior a 50 anos, ser reformadas ou desempregados.

A oferta formativa é constituída por onze disciplinas. Funcionam em moldes de voluntariado, à exceção da hidroginástica, isto é, cada

---

<sup>10</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

<sup>11</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

aluno/participante paga, apenas, uma mensalidade de 15 euros (mais 15 euros mensais para a hidroginástica). Este valor contempla o transporte para quem deste necessite.<sup>12</sup>

Atualmente, a AsC é frequentada por vinte e oito pessoas, das quais vinte e sete são do sexo feminino, tendo apenas uma pessoa do sexo masculino.

Relativamente à faixa etária, o intervalo compreendido é entre 50 anos e os 86 anos de idade.

Segundo a psicóloga/coordenadora, desta resposta social, a maioria dos participantes possui a escolaridade mínima e são oriundos de meios rurais e tinham atividades profissionais relacionadas com a agricultura, a indústria têxtil e uma boa parte desempenharam funções de “moças de servir”, ou seja, empregadas de grandes explorações agrícolas e, empregadas de empresas têxteis, situadas nos arredores da sua freguesia.

No testemunho dos participantes, também foi perceptível a debilidade da condição económica destas pessoas, isto é, consentânea com as atividades laborais que desempenharam ao longo das suas vidas e ainda com a precariedade da proteção social que o estado proporciona. Diga-se, aliás, que a maioria sobrevive com pensões de valores muito baixos, muito inferiores ao ordenado mínimo nacional, conforme se pode constatar na seguinte verbalização: “Oh filha, a reforma mal me dá para as despesas, às vezes nem chega para os medicamentos”(U-3).

Da auscultação intencional aos participantes percebemos que mantêm relações familiares satisfatórias, sendo que a grande maioria vive com familiares, nomeadamente com os conjugues e os filhos, à exceção de uma pessoa que diz morar sozinha. As relações sociais destas pessoas situam-se na esfera familiar e na esfera institucional, estando circunscritas a micro sistemas relacionais<sup>13</sup>.

A condição física dos participantes apresenta limitações típicas da faixa etária, sendo que um terço apresenta algumas dificuldades de mobilidade, muito embora apenas uma pessoa se desloque com ajuda de uma bengala.

---

<sup>12</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

<sup>13</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

Acrescem aos problemas de mobilidade, problemas de saúde, nomeadamente doenças crónicas, tais como a diabetes, a hipertensão arterial, problemas cardíacos e doenças do foro neuro psicológico.

Durante os diálogos estabelecidos percebeu-se fluidez e coerência no discurso da maioria dos participantes, pese embora nos tenhamos confrontado com episódios de alguma deterioração intelectual, típica da idade, formalizada pela mudança de assunto ou por um certo mutismo seletivo. De referir que grande parte destes participantes manifestam verbalmente sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima, pois acreditam já não serem capazes de realizar algumas tarefas, tal como exemplificamos: “nós agora também já não servimos para nada”, “(...) só servimos para dar trabalho” (U-4).

Pudemos perceber que as memórias dos tempos passados ainda estão bem presentes em cada um deles e, tendo em conta a sua história de vida, pudemos identificar vivências comuns, tais como a atividade profissional e algumas formas de socialização. Foi comum no seu discurso aparecerem referências a um passado longínquo, conforme se pode constatar nesta verbalização: “antigamente não tínhamos dinheiro, nem tempo de ir para a escola, tínhamos que ir ajudar os pais, olhe a trabalhar na lavoura” (U5).

Pese embora o seu discurso saudosista, por vezes negativo e revelador de uma conjuntura de dificuldade, foi curioso verificar que, apesar dos seus problemas de mobilidade física gostam de atividades que impliquem movimento. Referiram com vivacidade: “nós gostamos é de ir para hidroginástica” (U-3) e “por mim ia todos os dias para a piscina” (U-8). Acrescentaram, ainda, que gostavam “ dos bailaricos [a] que agora chamam (...) danças” (U-6). Os outros participantes anuíram e reforçaram a ideia, expressando que “antigamente dançava-se muito” e “eu onde ouvia o realejo ia logo dançar” (U- 9). Argumentaram este gosto no facto de “antigamente não havia televisão e as pessoas juntavam-se na rua a dançar” (U-9) e “era o nosso entretenimento” (U-7;3).

Sobressaiu destas verbalizações e das expressões faciais que as mediaram, um certo gosto pela dança, que designam de “*bailaricos*”. Percebeu-se que as memórias da adolescência e juventude os fazem recordar vivências, saberes e histórias da sua “*geração*”.

### 1.3. AVALIAÇÃO DE CONTEXTO

Para a concretização da avaliação de contexto, socorremo-nos do “Modelo das nove questões”<sup>14</sup> que se baseia na exploração das questões, às quais as respostas dadas pelos indivíduos envolvidos no contexto social, ajudam a clarificar ideias para o projeto e para a sua planificação (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2001). As nove questões de posterior análise são: Porquê que se vai atuar?; 2. O que se vai fazer? 3. Para quê se vai atuar? 4. A quem se dirige a ação? 5. Como vamos fazer? 6. Com quem se vai contar? 7. Com quê se vai realizar a ação? 8. Quando é realizado? 9. Onde será realizado?.

A avaliação de contexto tornou-se um momento privilegiado de reflexão crítica e reflexiva, durante a análise da realidade, sobre os aspetos negativos e positivos existentes. Foram identificados os problemas, necessidades, potencialidades e recursos desta comunidade<sup>15</sup>, bem como a priorização dos seus problemas e respetivas necessidades a merecerem a nossa intervenção. Para tal, recorreremos à observação e à escuta ativa, no sentido de melhor compreender a realidade e elencar estes aspetos.

Neste sentido, e como já referimos anteriormente, fomos percebendo a dificuldade dos participantes, dos funcionários, da equipa técnica, das famílias e da diretora técnica, na identificação de problemas, bem como no relato dos aspetos a melhorar. Denotou-se uma tendência para referir a melhoria de questões logísticas, físicas e materiais, não existindo um foco nas questões processuais e de natureza mais subjetiva e menos instrumental. No entanto, e através de algumas estratégias adotadas, aos poucos, foram levantando e identificando um conjunto de problemas no dia-a-dia da instituição que mereceram a nossa atenção de forma a obter uma resposta.

Refira-se que ao longo da observação e das conversas intencionais, tornou-se fundamental refletir sobre cada um deles, perceber como é que os mesmos

---

<sup>14</sup> A resposta ao modelo das 9 Questões de Cembranos, Montesinos, e Bustelo (2007) consultar no apêndice III.

<sup>15</sup> Ver apêndice IV.

interferem no quotidiano de todos os atores sociais, bem como no seu bem-estar e na qualidade de vida com quem se trabalha, perspetivando as necessidades implícitas a estes e que precisam de serem trabalhadas no terreno social. Para tal é necessário que o trabalhador social, tal como defende Serrano (2008) deve manifestar uma boa capacidade de diferenciação e atenção, para que em conjunto com as pessoas, identifique e priorizem as necessidades que se apresentam como mais urgentes para a intervenção.

Urge, assim, a necessidade de priorização dos problemas<sup>16</sup> a trabalhar, tendo em conta os recursos humanos, materiais e financeiros, bem como o tempo disponível, que possibilitarão a concretização do projeto. Para os mesmo autor (Serrano, 2008) priorizar os problemas e conseqüentemente as necessidades apresenta um carácter urgente, na medida em que “as necessidades são tantas e diversas que nunca será possível contar com o tempo e o dinheiro suficientes para as poder resolver todas” (p. 33).

Atendendo ao que foi dito na caracterização anteriormente apresentada foi possível identificar um primeiro problema, o preconceito e a estigmatização da velhice (Idadismo). Alguns idosos manifestaram uma perceção negativa perante esta fase da vida, o envelhecimento e a velhice, tendo partilhado alguns sentimentos de insatisfação perante as suas dificuldades e limitações que influenciam o seu dia-a-dia. Para além de sentirem que “à medida que a idade avança”<sup>17</sup> traz consigo muitas alterações, mudanças, incertezas e também muitas perdas, olhando para o envelhecimento como uma fase de algum fatalismo e rejeitando a ideia de que esse é um processo contínuo, gradual, natural, como já mencionamos anteriormente, e que não ocorre apenas na fase da velhice, mas que acontece ao longo da vida.

Esta conceção negativa surge com o facto das pessoas perspetivarem o seu projeto de vida muito ligado à doença e à perda das suas capacidades relativas à saúde, à aproximação da sua morte e das pessoas mais próximas, à saída do mercado de trabalho, à dificuldade em estabelecer e manter as relações interpessoais, etc. Estes não valorizam as capacidades que têm e que lhes

---

<sup>16</sup>Consultar apêndice V

<sup>17</sup> Expressão utilizada pelos participantes

podem trazer ganhos e conquistas diárias, demonstrando um certo conformismo e passividade perante esta fase das suas vidas.

Apraz-nos referir que, ainda nos dias de hoje, a nossa sociedade continua a adotar uma atitude de marginalização para com o idoso decorrente das ideias pré-concebidas e dos preconceitos interiorizados no que concerne ao papel da pessoa idosa, que acarretam graves consequências a nível económico e social para o próprio idoso - *“As pessoas vêm-nos como pessoas inúteis, que só estamos a receber a reforma e que o governo só tem gastos. Nós já trabalhamos muitos anos e descontamos, desde mocinha que trabalho” (PE), “é triste como as pessoas nos vê. Eles não veem que ainda somos pessoas e precisamos de nos sentir bem com nós próprios” (PF)*. Em alguns idosos, esta ideia está, de tal forma intrínseca que lhes obstaculiza o pleno bem-estar. De tal forma, que não, raras vezes, se sentem revoltados e um pouco “à margem” no próprio seio familiar.

De referir que, associada à velhice está muito presente a imagem de que o ambiente onde o idoso se insere é pouco ativo, dinâmico e alegre e, na academia sénior tivemos a oportunidade de romper com esta ideia, uma vez que uma parte do grupo, continua a fazer as suas rotinas diárias, alguns olham pelos seus netos, realizam refeições para todos os elementos da família; e participam nas atividades da academia, de forma regular e ativa, manifestando a sua alegria pela relação que estabelecem uns com os outros etc.

O clima vivido na academia sénior é marcado pela alegria e pela boa-disposição, o que demonstra que os participantes se sentem bem consigo próprios no seu quotidiano, mostrando-se muito satisfeitos com o ambiente que se vivencia na instituição.

Posto isto, é indispensável que se realize um trabalho de intervenção social no sentido de desconstruir o preconceito e a estigmatização associada à velhice, que passa por sensibilizar os idosos para a importância de valorizarem a sua sabedoria, capacidades e partilharem a sua história de vida e o conhecimento adquirido ao longo da sua vida. Urge, então desconstruir a ideia da velhice, associada à incapacidade e ao *deficit*, imprimindo a ideia de que, as limitações próprias da idade, não têm que ser encaradas como obstáculos, pois o idoso tem o direito de ser feliz e estar bem consigo e com os outros. Consequentemente, é dever da sociedade criar essas condições. Assim, balizadas nestes pressupostos, impõe-se que a intervenção promova o bem-

estar, potencie o espírito crítico e desconstrua os pré-conceitos associados à velhice e ao envelhecimento. Os idosos enfatizam: “*nós não somos nenhuns inúteis, nem somos velhos. Velhos são os trapos*” (PM), “*o que é preciso (...) é mostrar que nós também somos capazes. Temos que nos gabar, se não quem nos gaba*” (PE), “*Nós somos idosos e devemos ser valorizados por isso*” (PL).

Fraco envolvimento dos idosos no processo de tomada de decisão é um segundo problema elencado pela realidade social. Ao longo das conversas informais e da observação, podemos verificar que os idosos apresentam pouca autonomia no que diz respeito à gestão organizacional e pouca intervenção no processo de negociação e de tomada de decisão, sendo notório um espaço reduzido para a sua intervenção no dia-a-dia da instituição.

Outro aspeto que nos permite compreender este segundo problema, é o facto de os idosos respeitarem e valorizarem as decisões tomadas pela psicóloga, (técnica responsável por esta valência) sobre aquilo que se irá realizar, sem questionarem o porquê de realizar as atividades propostas. Foi perentório a passividade demonstrada perante o envolvimento e participação no processo de tomada de decisão, visto que quando questionamos sobre o que queriam fazer, responderam que “*a Doutora é que sabe*” (PE) “*ela aqui é que manda*” (PM).

Creemos, todavia que urge trabalhar a ideia de que o idoso tem que “comandar a sua própria vida”, não delegando nos outros e assumindo um papel de passividade, seja naquilo que lhe dá prazer, seja ainda nas dinâmicas da instituição. Por outro lado, os idosos participavam ativamente nas iniciativas desenvolvidas na instituição, na junta de freguesia, bem como nas atividades promovidas pelo município. Atividades, estas, que vão ao encontro dos seus gostos e interesses, pois como enfatizam os mesmos “*são tardes bem passadas*” (PA) “*Estas iniciativas são muito boas. Encontro sempre lá muita gente que já não via há muito tempo*” (PI) “*Dá para rir e para nos divertir*”.

Neste sentido, deixam evidente a necessidade de autonomizar os idosos para que exista uma participação pró-ativa nas dinâmicas e atividades realizadas na instituição, bem como motivar a participação ativa e o envolvimento na formulação de propostas, escolha e realização das atividades a desenvolver.

Consideramos que outra das causas que explicam este segundo problema relaciona-se com o facto das atividades desenvolvidas não irem, por vezes, ao

encontro dos gostos e interesse dos idosos, bem como serem pouco adaptadas às suas características e capacidades. A psicóloga também reconhece este facto referindo que *“as atividades desenvolvidas são sempre as mesmas e algumas, na minha opinião e pelo conhecimento que tenho sobre os utentes, não correspondem aos seus gostos (...) nem são apropriadas às suas características (...) elas só querem movimento, danças e músicas (...) hidroginástica todos os dias era a praia delas”*. Apraz-nos referir que embora a psicóloga manifesta a vontade em mudar estas atividades, devido à dinâmica da instituição não o consegue fazer pois estas são dinamizadas por professores voluntários, o que condiciona um pouco a variedade das mesmas. Neste sentido, é essencial, dinamizar atividades ajustadas aos gostos, vontades e aptidões dos idosos, de forma a promover participação, o convívio, marcado pela alegria e boa disposição.

No discurso dos participantes podemos constatar que estes não se identificam com certas atividades desenvolvidas na academia sénior, como por exemplo nos trabalhos manuais e nas aulas de informática, conceção já mencionada em pontos anteriores.

Nas palavras dos idosos, estas atividades não despertam nenhum interesse, nem vontade em participar, pois sentem a inadequação das atividades como um entrave ao seu envolvimento e implicação, verbalizando as seguintes expressões *“(...) não gosto muito dos trabalhos manuais, eu dispensava”(PM)*, *“Eu gosto é de atividades com música, com movimento (...) podia ser hidroginástica todos os dias. É tão divertido e faz-nos bem à mente e ao corpo” (PA)*. No seguimento das opiniões dos idosos, parece-nos que os mesmos sentem a necessidade de serem promovidas atividades dinâmicas, que lhes proporcionem momentos de alegria, felicidade, prazer e boa-disposição – *“as atividades deviam ser as que nós gostamos (...)” (PE)* e *“bem sabe que eu só gosto de participar, quando gosto das atividade” (PO)*. Perante este problema, é importante que os idosos participassem mais nos processos de negociação e tomada de decisão do que se desenvolve e que cada vez mais se tivesse em consideração as suas capacidades e a sua vontade, posto isso, é necessário promover a participação ativa dos idosos na dinâmica do CSN, sendo fundamental promover as relações interpessoais dos idosos, quer no ambiente interno da resposta social, quer no seu meio envolvente, para que a qualidade de vida e a satisfação do idoso não fique aquém do desejado e para

que o idoso não quebre o seu contacto com a realidade e o mundo social. Torna-se premente estimular a autonomia dos idosos e a sua participação no quotidiano da dinâmica da instituição e nos processos de negociação e na tomada de decisão, potenciando momentos e espaços frequentes que favoreçam a sua partilha, o seu envolvimento e a sua implicação, fazendo com que se sintam ouvidos, as suas opiniões reconhecidas e tidas em conta e que o quotidiano da instituição reflita na suas práticas as decisões que vão tomando e construindo coletivamente - *“as atividades deviam ir mais ao gosto das pessoas, era muito melhor para nós” (PA). “É preciso fazer atividades que todos gostem, assim é que devia de ser” (PD).*

Atendendo ao que foi dito, é fundamental que os idosos participem na dinâmica da instituição, ou seja, que aqui encontrem abertura e espaço para exporem as suas ideias, opiniões e sentimentos, de maneira a sentirem-se reconhecidos e livres de decidirem, alternativas e ou propostas de melhoria, não só a nível individual, mas em prol de toda instituição, favorecendo, desta forma, um sentido de pertença” *as atividades deviam ir mais ao gosto das pessoas. É mesmo preciso desenvolver atividades que todos gostem” (PL).*

Consequentemente, impõe-se que as atividades sejam pensadas com e para os idosos, pois ao participarem há maiores probabilidades de se implicarem, por um lado e de as atividades se direcionarem no real sentido das suas aptidões, gostos e necessidades.

Outro problema identificado pelos idosos e por alguns colaboradores do CSN é a pouca valorização das relações intergeracionais entre as respostas sociais da instituição. Nas palavras da Educadora de infância, como já referimos anteriormente, umas das lacunas é o facto de não serem promovidas atividades intergeracionais. Os idosos consideram ser fundamental realizar atividades que potenciem as relações de convivência entre o grupo e as restantes respostas sociais, de forma a estabelecer uma relação de proximidade e fortalecer os laços de afeto. Os idosos, a educadora de infância e a diretora técnica, consideram que era importante promover estas atividades, pois a ida para outros espaços do CSN lhes possibilitam uma maior satisfação e alegria de viver, pois sente-se um ambiente mais alegre, participativo, unido e relacional, embora justifiquem este problema com o facto da localização dos diferentes edifícios serem distantes.

Apesar de ser levantado este problema, verificou-se um sentido de pertença forte e de união entre as várias respostas sociais, no entanto sobressaia o constrangimento da distância geográfica, que não permite este contato regularmente, e dos equipamentos onde são desenvolvidas as respostas sociais, enquanto impedimento central para um maior envolvimento nas atividades intergeracionais.

Pese embora este constrangimento, foi curioso verificar o envolvimento da comunidade e dos profissionais das várias áreas, que compõem hoje a equipa desta instituição. Depreendeu-se um papel ativo e um grande envolvimento na melhoria da qualidade dos serviços.

Nestes pressupostos ficou patente que seria a vontade de todos fortalecer essa relação, a qual não se deveria circunscrever às festividades tradicionalmente comemoradas, como o Natal, os Reis, a Páscoa, o Santo António ou o S. Martinho, pois atendendo ao que se têm experienciado, deveriam arranjar-se pretextos para se, potenciar outros momentos de partilha e comunhão e sendo uma necessidade sentida tem, imperativamente de se tentar colmatar. Neste sentido, é um imperativo arranjar formas de trabalhar colaborativas, de forma a desenvolver-se uma relação de maior proximidade entre as diferentes respostas sociais, as pessoas e a própria comunidade, sobretudo porque uns não existem, exteriormente aos outros. Esta vontade e necessidade são, também, espelhadas nas palavras de algumas pessoas, quando referem: “ *não devíamos esperar pelas festas para nos relacionarmos, mas “alimentar” essa relação diariamente*” (Diretora técnica) e “*todos ganharíamos se houvesse mais ligação e articulação entre as diferentes respostas sociais, pois haveria uma grande economia de tempo e até de dinheiro, pois às vezes parece que andam todos a fazer a mesma coisa, mas de costas voltadas*” (PFN).

Assim, torna-se necessária uma maior concertação entre as várias respostas sociais da instituição e este trabalho passa por realizar atividades que potenciem as relações de convivência entre o grupo e as restantes respostas sociais da instituição, visto que possibilitarão um maior conhecimento intergrupar e sobretudo, construir/reforçar os laços de afeto, proporcionando assim um clima empático, alegre e de convívio entre todos.

Um último problema que foi identificado, a partir da observação e das conversas intencionais com os vários atores sociais da instituição,

nomeadamente as limitações manifestadas ao nível da mobilidade e pouca atividade física por parte dos idosos. Considerando as mudanças que o envelhecimento provocou neste grupo, nomeadamente as dificuldades de mobilidade, problemas de saúde e os sentimentos negativos que verbalizam em relação a eles próprios e aos gostos que manifestaram, entendeu-se como urgente motivá-los para o envelhecimento ativo, partindo das danças populares, visto que as mesmas têm início com o folclore, ou seja, com a cultura popular que de alguma forma conhecem e experienciaram. No entanto, também consideramos que o facto de algumas atividades desenvolvidas na academia sénior, não manifestam nem despertam o interesse dos idosos em participar, acabando os mesmos por não se movimentarem nem mobilizar, ficando “*na cadeira o dia todo*” ou “*não me apetece*” como alguns referiram.

Através da nossa reflexão teórica e do conhecimento da realidade deste grupo percebemos que através da dança se poderia promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos, as relações interpessoais, a socialização e a integração no grupo. Também, ao valorizar os recursos endógenos e culturais de cada um, combatemos sentimentos de inutilidade, contribuindo, desta forma, para diminuir o isolamento social e depressão.

Assim, torna-se fundamental sensibilizar os idosos para os benefícios da prática de exercício físico/dança para a saúde, e os mesmos adotarem um estilo de vida ativo, recorrendo à prática de atividades físicas para retardar ou até atenuar o declínio da funcionalidade dos mesmos. Utilizar a música durante a atividade física é uma mais-valia para o estado psicológico dos idosos, favorecendo positivamente a motivação para a realização dos exercícios. Praticar exercício físico, com recurso às danças, de acordo com as capacidades de cada um, poderá promover a participação ativa dos mesmos e um maior envolvimento nas atividades, colmatando o facto de estarem muito tempo sentados.

Importa referir que foram elencados anteriormente um leque de problemas, embora este Projeto de Educação e Intervenção Social irá incidir sobre os quatro problemas que acabamos de apresentar, uma vez que foram os priorizados pelos idosos. Apraz-nos referir que, para chegar a tal priorização as sessões realizadas com os participantes no sentido de, em conjunto, refletirmos sobre este momento revelou-se de extrema importância e

interesse, pois proporcionou-se, um momento de partilha, de negociação e de tomada de decisão por parte destes atores sociais.

Convém referir que, depois de elencados os problemas, também identificamos os recursos e as potencialidades, pois tornam-se como um suporte significativo para este projeto na resolução dos problemas apresentados, que poderão estimular e ajudar o processo de mudança e a tão almejada transformação social. Assim, como em todas as fases da vida não devemos apenas nos restringir às carências e faltas sentidas pelas pessoas e pela realidade social, mas sobretudo valorizar “o que há de bom” para nos ajudar a melhorar.

De acordo com Serrano (2008, p.73) a identificação dos recursos existentes é fundamental a vários níveis, uma vez que estes oferecem “uma certa garantia de que o projeto pode ser levado a cabo”, e consiga alcançar os resultados, bem como promover a mudança no dia-a-dia das pessoas.

Os recursos humanos, equipa dinâmica e multidisciplinar, que existem no CSPSEN são: a equipa técnica, os colaboradores e voluntários, pessoas da comunidade que queiram participar, o enfermeiro de reabilitação e o professor de música. No que concerne aos recursos físicos a usufruir são: as instalações do CSPSEN (os locais amplos dentro do espaço institucional, nomeadamente a sala de convívio da academia sénior; a sala de convívio da UCC); os espaços exteriores da instituição, o salão dos escuteiros da junta de freguesia de nespereira, e uma carrinha de transporte.

Relativamente aos recursos materiais a utilizar são: instrumentos musicais; material audiovisual - televisão, projetor, rádio – materiais de expressão plástica; material para divulgação; materiais de desgaste e palco.

Quanto aos recursos financeiros (caso haja custos com alguma atividade) considera-se a possibilidade de o CSPSEN e a junta de freguesia de Nespereira serem os patrocinadores.

No que concerne às potencialidades destacam-se os enormes saberes dos idosos, pois estes são depositários de histórias e memórias que ao serem partilhadas nos enriquecem a todos, sobretudo quando partilhadas com os mais novos. Como refere (PF) *“eles sabem muito e têm sempre uma história para contar se não aproveitarmos nós é que perdemos”*.

Outra potencialidade revelada pelos idosos foi o gosto pela música, pelas danças e cantares populares, uma vez que os fazem recordar e vivenciar

histórias antigas e a forma como eram felizes nesses tempos e locais “*Eu gosto muito dessas músicas. E dos cantares. Antigamente é que nos divertíamos*” (PA), “*vínhamos para a rua e lá cantávamos e dançávamos. Também havia tempo para os namoricos (risos)*” (PD).

Outra potencialidade revelada é a valorização por parte de um grupo muito significativo de idosos de uma vida ativa no seu quotidiano e da participação nas iniciativas culturais e festivas desenvolvidas na instituição e na freguesia - “*nós participamos em muitas coisa que acontecem aqui na freguesia. Temos o cortejo da terra, que acontece duas vezes por ano, a eucaristia sénior (...)*” (PE), “*Nós gostamos é de festa e de conviver. Eu participo em tudo, só se não puder mesmo*” (PL).

Pois, quando todos se conhecem melhor e estabelecem laços de intimidade tudo ganha outro sentido e até se sentem mais à vontade para partilhar e até desabafar. E depois é uma “bola de neve”, mais se está à vontade, mais se partilha, e mais à vontade se está, gerando-se momentos ímpares de grande envolvimento e passíveis de fortalecer, também o conhecimento intergrupar sem, contudo se perder a individualidade. Na instituição este clima “é evidente: “*todos aqui na academia se conhecem. Somos vizinhos*” (PC), “*andamos na escola juntas e tudo. Conhecemo-nos muito bem*” reconhecendo que todos se conhecem muito bem e estabelecem uma relação de amizade e de carinho.

Assim, este grupo de idosos desenvolve uma boa rede comunicativa, que foi em muito potenciada pelo facto de muitas das pessoas idosas se conhecerem, uma vez que vivem na mesma freguesia e partilharam muitas destas iniciativas. Enfim, todos estão verdadeiramente implicados e em boa medida conscientes do seu dever de participação e cidadania ativa “*no geral todos queremos e gostamos de participar, também é a nossa terra. Nós vivemos em comunidade*” (PJ).

Outras potencialidades estão intimamente relacionadas com a relação de proximidade e também relação afetiva que os idosos mantêm com a diretora técnica, a equipa técnica e os restantes colaboradores do centro social, que se demonstram sempre disponíveis para esclarecer dúvidas que possam surgir, ouvir e partilhar opiniões para aquilo que for necessário - “*as nossas doutoras são umas queridas. Ajudam-nos em tudo, são muito atenciosas*” (PEL). De referir que esta relação de cumplicidade, amizade e interajuda entre todos os

atores sociais da instituição, são uma mais-valia para o dia-a-dia dos mesmos, promovendo o bem-estar de todos - *“existe uma boa relação entre todas as pessoas do centro. Isto é como se fosse uma família. As funcionárias, as doutoras e até o Sr.º Padre, ajuda-nos muito”* (PCEA).

No discurso das técnicas verificamos um enorme prazer em desenvolver um trabalho diário com estas pessoas, referindo que *“mesmo com o volume de trabalho que têm diariamente há sempre um espacinho para conversar”* reconhecendo que *“todos se dão muito bem e que se vive um ambiente familiar no Centro”*.

A constante inquietação da instituição com a comodidade, conforto e bem-estar dos idosos é entendida como uma enorme potencialidade, pois havendo vontade há maiores probabilidades de se trabalhar no sentido dessa vontade. Sendo que esta evidência é algo que se sente diariamente, como demonstram as seguintes palavras *“há uma enorme preocupação com o bem-estar de todos os idosos, se sentem bem, acarinhados, se estão alegres ou tristes e porquê”* (PN).

Neste aspeto o CSPSEN demonstra uma relação intensa com o local, havendo grande abertura para ouvir sugestões, críticas e ideias o que, na opinião dos diferentes atores sociais, se considera como uma grande potencialidade, porque facilita a integração, a participação e conseqüentemente um bom ambiente: *“o centro está sempre recetivo aos convites que se lhe dirigem. Para os idosos, e para todos, é muito bom que sejam convidados”* (PCDS).

Neste sentido, há espaço para se participar no Centro Social, pois não se trata de uma instituição fechada em si própria, pelo contrário abre-se ao exterior: *“as pessoas da freguesia estão muito abertas e recetivas às propostas e convites do centro. É bom nós sabermos que podemos fazer coisas em conjunto”* (PDI).

A última, mas não menos importante, das potencialidades identificadas prende-se com a transparência e rigor com que a instituição parece fazer a gestão organizacional, uma vez que as grandes decisões são sempre fundamentadas e tomadas em conjunto com toda a equipa técnica, não se assumindo os compromissos, individualmente.

## 2. DESENHO DO PROJETO

O desenho do projeto diz respeito ao momento em que o investigador e os participantes projetam a realidade desejada, sendo o alicerce para que a mudança ocorra. Assim, a “planificação refere-se sempre ao futuro, é um desenho prospectivo para a acção” (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2007, p. 65)

A participação dos sujeitos neste processo é fundamental, uma vez que é nesta fase que se vão identificar os objetivos do projeto, que deverão ir ao encontro das suas necessidades. Assim, para Cembranos, Montesinos, & Bustelo (2007) “a planificação é o sistema para: concretizar as decisões, realizar o plano elegido e conseguir os objectivos formulados” (p. 58).

Deste modo, ao realizar o desenho do projeto temos que determinar a sua finalidade, traçar os objetivos gerais e específicos do mesmo, identificar quais os recursos (humanos, materiais e financeiros) de que dispomos, definir as estratégias a utilizar e quais as ações ou atividades a desenvolver para atingir os objetivos inicialmente propostos.

### 2.1. FINALIDADE DO PROJETO

Segundo Guerra (2007, p. 163) a finalidade pode ser definida como a “razão de ser de um projecto”, que neste caso se aferiu através de conversas informais e da observação. E deste modo, o projeto *A arte de envelhecer dançando: Recordar o passado e preparar o futuro no Centro Social de Santa Eulália de Nespereira* pretende promover o envelhecimento ativo, através das danças de roda, divulgando a cultura popular e destina-se aos idosos, em particular e a toda a comunidade, em geral.

A finalidade deste projeto acarreta um duplo sentido. Por um lado, pretende promover o envelhecimento ativo, direcionando todas as ações realizadas para os idosos da academia Sénior e, por outro lado, pretende partir

desta realidade específica e estendê-la a toda a comunidade, divulgando a cultura popular às crianças da Creche e do Pré-Escolar, às suas famílias e à comunidade de Nespereira em geral.

## 2.2.OBJETIVOS

Os objetivos de um projeto podem ser definidos como “os propósitos que se pretendem alcançar com a execução de uma ação” (Serrano, 2008, p. 44), e devem ser claros, pertinentes, realistas, exequíveis, participados e avaliáveis (Serrano, 2008).

Existem dois tipos distintos de objetivos: os objetivos gerais, mais amplos e que traçam as grandes orientações para as ações, coerentes com a finalidade do projeto; e os objetivos específicos, que detalham os objetivos gerais, ajudando na sua operacionalização e exprimindo os resultados que se pretende obter (Guerra, 2007).

Para o projeto “A arte de envelhecer dançando: Recordar o passado e preparar o futuro no Centro Social de Santa Eulália de Nespereira” foram definidos os seguintes objetivos gerais (OG) e objetivos específicos (OE):

OG1. Promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos.

- OE1. Compreender os benefícios da prática de exercício físico/dança para a saúde.
- OE2. Praticar exercício físico, com recurso às danças, de acordo com as suas capacidades.
- OE3. Estimular as suas funções cognitivas, nomeadamente a memória, a concentração e a capacidade visuoespacial.

OG2. Promover as relações interpessoais e a integração no grupo.

- OE1. Construir/reforçar os laços de afeto.
- OE2. Relacionar com os outros, partilhando momentos agradáveis convívio.
- OE3. Difundir a cultura popular a grupos etários mais jovens de forma a manter e perpetuar este tipo de cultura.

OG3. (Re) construir a identidade cultural coletiva.

- OE1. (Re) conhecer e valorizar os recursos culturais identitários.
  - OE2. Partilhar experiências culturais de forma a estimular a memória e reviver tradições antigas.
  - OE3. Participar no grupo de danças e cantares populares.
- OG4: Promover a participação ativa dos idosos na dinâmica do CSPSEN
- OE1: Valorizar a participação nos processos de decisão.
  - OE2: Desenvolver o espírito crítico e a sua autonomia.

### 2.3. AÇÕES, ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS

No que concerne a idealização e desenvolvimento das ações, atividades e estratégias tentámos ser coerentes com os objetivos, por um lado e ir de encontro com as necessidades sentidas pelos idosos, por outro.

Após definirmos a finalidade e os objetivos do projeto, traçamos as ações, as atividades e as estratégias, refletindo sobre a sua calendarização para que o mesmo se desenvolvesse.

A primeira ação intitula-se “Quem tem idade tem saudade, quem saudade tem é porque viveu bem” (contrariando o Idadismo), trabalha a necessidade de desconstruir o preconceito e a estigmatização da velhice, sentida pelos idosos, e aumentar a autoestima identificando as competências de cada um, nesta fase da vida. Os idosos reconhecerem os seus valores culturais e valorizarem as relações interpessoais, partilhando os seus sentimentos, opiniões, os seus saberes e experiências. Por outro lado, transmitir aos idosos a importância de continuarem a serem pessoas ativas, participativas, realizar as suas tarefas diárias, estarem envolvidos nas atividades e iniciativas da comunidade e da sociedade, respeitando as suas aspirações, vontades e capacidades, promovendo assim um envelhecimento bem-sucedido.

A segunda ação intitulada “Viver com arte” trata da necessidade de os idosos reviverem as lembranças, recordações, sentimentos, bem como escutar as suas opiniões, gostos e interesses, tendo como principal objetivo promover a participação e o envolvimento dos idosos no processo de decisão das atividades a desenvolver. Assim, os idosos tiveram que pensar e sugerir

atividades que gostavam de realizar, o que culminou na *criação de um grupo de danças e cantares populares*. Pensaram ainda em soluções para superar os obstáculos e os constrangimentos que podem encontrar ao longo deste caminho.

Quanto à terceira ação intitulada “Idosos em praça pública”, esta vai ao encontro da necessidade que os idosos sentem em partilhar com outras pessoas, essencialmente, com os mais novos, as suas histórias e experiências de vida e demonstrar a forma como brincavam e ocupavam os seus tempos livres, antigamente, promovendo a reflexão sobre os dias de hoje. Estes sentem um enorme prazer em poder partilhar estes saberes e vivências e explicar como estas marcaram a sua caminhada de vida.

Esta ação surge do enorme interesse manifestado pelos idosos em realizar uma apresentação que retratasse um pouco a sua mocidade, promovendo o respeito pela diversidade de valores costumes, memórias e vivências. Por outro lado, também da necessidade que estes sentem em estabelecer relações com outras gerações e promover iniciativas e contatos intergeracionais, pois como defende Costa (2009) “A proximidade relacional entre gerações abre a oportunidade à troca de saberes e de sabedoria, ao mútuo apoio afetivo e efetivo, sobretudo no auxílio às tarefas quotidianas” (p. 132).

Para além disto, esta ação nasce pela vontade dos participantes em dar a conhecer, um pouco, à comunidade a forma como ocupam os seus tempos livres na academia sénior e reforçar a ideia de que esta resposta constitui-se como uma oportunidades para aproveitarem de forma interessante e positiva a sua “reforma” /os seus tempos livres e que este deve ser aproveitado para contribuir positivamente para a sua qualidade vida, para construir novas relações sociais e comunitárias e para a sua participação na sociedade (Simões, 1999).

Consideram, ainda, ser fundamental relembrar estas tradições, uma vez que as mesmas lhes proporcionam momentos de alegria, prazer e diversão e os fazem sentir bem.

No que concerne à quarta ação intitulada “Universal(idade)”assenta na necessidade dos idosos adotarem um estilo de vida mais saudável, incorporando a prática de exercício físico, e perceberem que a participação em programas de valorização pessoal e convívio social, a par da procura de atividades mais significativas, como forma de preservar e melhorar a vida, a

saúde e o bem-estar, dando qualidade aos anos, é um facto. Surge também da necessidade de estimular a prática de exercício físico nos idosos, através promoção de um estilo de vida ativo dos idosos, recorrendo à prática de atividades físicas para retardar ou até atenuar o declínio da funcionalidade dos mesmos e utilizar música durante a atividade física sendo benéfica para o estado psicológico dos idosos e favorecer positivamente a motivação para a realização dos exercícios.

O apêndice VI sistematiza, assim, as principais ações, sendo que a cada ação subjaz um conjunto de estratégias e atividades para a exequibilidade do projeto. No que concerne a estratégia, esta “visa transformar a situação inicial no sentido dos objetivos desenhados. Ela reside na escolha de um certo estilo de ação, de uma forma a proceder” (Boutinet, pp. 262-263), logo tem que ser coerente com os objetivos definidos e atendendo aos recursos disponíveis.

Por outro lado, tal como nos diz Serrano (2008, p. 50), a atividade concerne “um conjunto de operações ou tarefas próprias de uma pessoa ou instituição. Dentro da programação refere-se mais especificadamente a uma unidade de trabalho que despende tempo na sua realização”, ou seja, a atividade visa colocar em prática o que se desejou com o projeto, operacionalizando os objetivos gerais e específicos planeados.

No âmbito da ação “Quem tem idade tem saudade, quem saudade tem é porque viveu bem” foram utilizadas como estratégias exercícios de dinâmica de grupo, conversas informais e dinamização de uma sessão de sensibilização, de forma a promover a reflexão no sentido dos idosos valorizarem a sua sabedoria e demonstrar-lhes que têm muito que partilhar e ensinar às outras pessoas, ultrapassando também os preconceitos que mantêm em relação à idade e ao ser “idoso”.

Por outro lado, sentirem e encarar esta fase da vida como um tempo de alegria, de qualidade, de afeto e de prazer, onde se deve aproveitar todas as oportunidades, as conquistas e os ganhos que vão surgindo.

Quanto à ação “Viver com arte” deste projeto, esta recorre a estratégias como conversas informais, a um exercício de dinâmicas de grupo, o *brainstorming*, e a um *workshop* para abordar as lembranças, recordações, sentimentos dos idosos, bem como as suas opiniões, gostos e interesses, tendo como principal objetivo promover a participação e o envolvimento dos idosos no processo de decisão das atividades a desenvolver. Assim, os idosos tiveram

que pensar e sugerir atividades que gostavam de realizar, o que culminou na *criação de um grupo de danças e cantares populares*. Outra estratégia foi o recurso a um *workshop* de danças circulares dos povos, no sentido de proporcionar um momento formativo, permitindo aos participantes contactarem com a história e filosofia das danças circulares, tendo os mesmos a oportunidade de experimentar este movimento e compreender a adaptabilidade possível a todas as faixas etárias.

Para a ação “Idosos em praça pública” recorre-se a estratégias de exercícios de dinâmica de grupo e divulgação através de panfletos da apresentação das danças e cantares, bem como da deslocação às valências de infância (creche e ao pré-escolar) e à junta de freguesia de Nespereira. Esta ação termina com o grupo a realizar uma apresentação das danças e dos cantares populares às crianças que frequentam a creche e o pré-escolar, às respetivas famílias e à comunidade em geral.

No que concerne à ação (“Universal(idade)”) foram realizadas sessões de ensaios das danças e músicas (duas vezes por semana, das 15:30 às 16:30h). Recorreu-se aos colaboradores e voluntários da instituição para dinamizar estas sessões. Os idosos que por força da sua condição física não conseguem ainda dançar alguma das danças, participam na organização das sessões (o espaço, montagem do material audiovisual) e cantam.

Apraz-nos referir que se considera os idosos como autores do projeto de Educação e Intervenção Social, razão pela qual não se apresentam os idosos como um recurso no projeto.

Quanto à ação “Quem tem idade tem saudade, quem saudade tem viveu bem”, as atividades são: o exercício de dinâmica de grupo “Sentimentos”; o exercício de dinâmica de grupo “História dos Nomes”; o Exercício de dinâmica de grupo “A minha Árvore” e a ação de sensibilização “Esmiúçar mitos e preconceitos da chamada idade da reforma”. A ação “viver com arte” tem como atividades: o exercício de dinâmica de grupo “O *brainstorming*”; o levantamento das danças e cantares populares “Recordar o passado e preparar o futuro” e a criação do grupo de danças e cantares populares “A arte de envelhecer dançando”.

No que diz respeito à ação “Universal(idade)” as atividades definidas foram: a preparação e realização do *workshop* “Danças Circulares”; a organização das sessões dos ensaios das danças e músicas (preparação do espaço e dos

materiais audiovisuais) e os ensaios das danças e músicas, duas vezes por semana (das 15:30 às 16:30h).

A ação “Idosos em praça pública” tem como atividades o exercício de dinâmica de grupo “O Grupo-A Rejeição e o Preconceito”, o exercício de dinâmica de grupo “Resolução de Problemas/Trabalho em Equipa” e a organização, divulgação e preparação da apresentação das danças e cantares (a elaboração de um panfleto conjunto a informar sobre a atividade; elaboração de um convite para as crianças e as respetivas famílias e para a comunidade; a preparação do espaço (local, participantes e o material audiovisual); a apresentação final das danças aos restantes utentes<sup>18</sup> da instituição, às respetivas família e à comunidade em geral; elaboração de trabalhos manuais na preparação da “festa de Santo António” (festa do santo popular - construção de arcos e de flores pelos idosos para decorar o espaço da festa, etc.).

Foram planeadas as ações do projeto e as suas respetivas atividades para serem realizadas entre os meses de março e julho. Em grupo definiu-se que estas seriam desenvolvidas, preferencialmente, durante a semana uma vez que a academia sénior, se encontra encerrada ao fim de semana, ficando, por isso agendada para o fim-de-semana uma única atividade: a do “dia dos avós”, uma vez ser promovida pela junta de freguesia de Nespereira. Independentemente do cariz das atividades acordou-se, conjuntamente, que todas deveriam respeitar as especificidades e ritmos de cada participante no projeto.

#### 2.4. RECURSOS

Para que este projeto seja bem-sucedido temos que considerar os recursos existentes, nomeadamente humanos, materiais e financeiros necessários para a sua realização. Os recursos necessários para a realização deste projeto encontram-se descritos no quadro<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Nome utilizado pela instituição

<sup>19</sup> Consultar apêndice VII (Quadro1 - Recursos do projeto).

No desenho do projeto deve-se contemplar o orçamento, como forma de determinar os custos previstos. Uma vez que este projeto pressupõe um orçamento ilimitado, cingimo-nos à descrição dos meios de financiamento a utilizar, embora tenhamos presente que os projetos comunitários tenham que envolver os agentes locais, trabalhando numa lógica de partilha e cooperação. Posto isto, normalmente são muito ajustáveis e concretizáveis com poucos recursos.

## 2.5. IMPACTOS DO PROJETO

Ora, porque ao desenhar o projeto se teve em conta a complexidade da realidade social, encarando a realidade como algo dinâmico e mobilizador, algo que não é acabado e que tem subjacente a si uma mudança contínua, baseamo-nos nos problemas e nas necessidades sentidas pelas pessoas, nos seus desejos, nos seus sonhos, nas suas ambições e nos seus interesses, e impulsionamos e pensamos, as diferentes ações, de forma a que pudessem conduzir à alteração das condições de vida das pessoas e à inovação social. Assim, no final deste projeto é esperado que o seu impacto seja sentido positivamente ao nível individual, em cada idoso da AcS que participou. Assim, deve traduzir uma melhoria da sua capacidade funcional, da sua autoestima e das suas relações sociais e, desta forma, contribuir para prevenir isolamento social e promover um envelhecimento ativo.

Com este projeto é esperado um envolvimento de diversas entidades, numa lógica de cooperação, no sentido de rentabilizar os recursos existentes e (re)construir a identidade cultural coletiva, valorizando os recursos culturais identitários, transmitidos através das danças e cantares populares da região.

Pensamos que irá ser conseguido um envolvimento e participação da comunidade local nas iniciativas promovidas (conforme calendarização em apêndice VIII), nomeadamente no Festival de danças e cantares populares, reforçando os laços e intercâmbio intergeracionais. É esperado que este projeto crie espaços de oportunidade para a partilha de histórias e memórias, no sentido de (re)construir e (re)valorizar identidades sociais e culturais.

## 2.6. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

A avaliação de entrada, momento de um processo contínuo de avaliação, possibilita aferir e avaliar o esboço de projeto gizado, tendo em conta o conhecimento co construído da realidade, até então, e as percepções das diferentes pessoas que a inteiram. Isto é, o esboço delineado do projeto ao possuir uma estreita ligação com o conhecimento da realidade, permitiu “sentir” os desejos e as opiniões das pessoas, seja naquilo que gostariam de ter, seja naquilo que elas sentiam necessidade de mudar e aquilo que elas próprias pensavam necessário mudar, de forma a trabalha-las no projeto. Assim, se enunciou a finalidade do projeto e os objetivos (gerais e específicos) de acordo com os problemas, necessidades, potencialidades, recursos e constrangimentos expressos pelas pessoas e apresentados em momentos anteriores deste relatório. A tabela apresentada no apêndice IX permite uma leitura contextualizada e informada das necessidades ou problemas levantados e daquilo que se faz para, os colmatar, ou seja, permite ver, entre outras coisas se os objetivos são claros e concretizáveis, como se pretende num projeto desta natureza.

Naturalmente, que no desenho deste projeto não nos pudemos alhear daquilo que consideramos como potencialidades, seja das pessoas, seja da realidade social e do contexto, pois se o projeto é feito com e para as pessoas tem que atender às suas especificidades, de forma a maximizarmos as energias e os recursos e potenciarmos o sucesso do projeto e conseqüentemente possibilidades de novas oportunidades de mudança e transformação social. De entre as diferentes potencialidades, destacamos a excelente relação conseguida, bem como o forte conhecimento intergrupar entre os próprios idosos da academia sénior. Também se valorizou a facto de, no dia-a-dia, haver um considerável grupo de idosos com uma vida ativa que participava nas iniciativas associativas, festivas e culturais desenvolvidas na freguesia; a estreita vivência e participação comunitária dos idosos da academia sénior; a excelente cooperação/articulação entre as respostas sociais e pela boa relação entre a instituição e a comunidade local relação essa constatada e assinalada pela abertura e pela cumplicidade de ambas as partes.

Realçamos ainda, os recursos humanos, sem os quais não seria possível “sonhar” com este projeto, pois tal como Serrano (2008, p.73) tomamos como crucial a identificação dos recursos em vários níveis, visto estes consagrarem “uma certa garantia de que o projeto pode ser levado a cabo”, possa alcançar resultados e desenvolver alterações no quotidiano das pessoas. Neste contexto, pudemos contar com a diretora técnica, a equipa técnica, o professor de música e enfermeiro de reabilitação, as voluntárias e as funcionárias da instituição. Assim, estes recursos aliados aos recursos materiais, anteriormente elencados, as instalações do Centro Social incluindo os espaços amplos seja dentro ou fora da instituição, bem como a carrinha de transporte, ao estarem acessíveis disponíveis, para auxiliarem nas diferentes atividades do projeto, revelam-se como uma mais-valia, porque permitirão com que o projeto seja viável e passível de ser concretizado.

Segundo Serrano (2008), a definição dos objetivos é um dos grandes desafios no gizar de um projeto. No que concerne este projeto, cremos que os objetivos específicos delineados encontram-se bem formulados, de acordo com as pessoas a quem se destinam, são mensuráveis e considera-se que estão intimamente relacionados com os objetivos gerais correspondentes, permitindo alcançar o que cada um deles pretende e revelando coerência entre aquilo que se pretende e aquilo que se poderá alcançar. Neste sentido, houve cuidado no planeamento das ações, das estratégias e das atividades formuladas, para que permitissem trabalhar os objetivos delineados, almejando a grande meta e intenção do mesmo, ou seja, que cada um pudesse ser capaz de refletir sobre si próprio e sobre a realidade onde se insere, adotando um papel ativo e comprometido no processo de mudança e de emancipação, indo ao encontro dos gostos e das vontades dos envolvidos. Para além disto, assume-se clareza no que respeita a quem se destinam as ações definidas, bem como nos objetivos que cada uma pretende trabalhar. Tudo isto, se encara como aspetos que poderão facilitar a identificação das pessoas ao projeto, auxiliando na sua realização e avaliação do mesmo. As ações do projeto permitem operacionalizar todos os objetivos do projeto, uma vez que para além de trabalhar em específicos alguns deles, possibilitam fomentar sempre, (de alguma forma), o conhecimento intergrupar, uma forte ligação entre respostas sociais, nomeadamente o fomento de encontros

intergeracionais e uma maior participação dos idosos na tomada de decisão, como é desejável neste tipo de intervenção.

Despontou-se em todos os momentos da construção do caminho do projeto, a possibilidade de criar momentos e espaços de abertura e de partilha, impulsionando uma mudança social a partir daquilo que os indivíduos consideram que é necessário trabalhar e transformar. Isto é, o caminho foi-se (re)construindo consoante as vontades e necessidades emergentes e sentidas pelos participantes, pois nada poderia ser estanque, por um lado nem se poderia limitar a espontaneidade e a criatividade de todos, por outro.

Só assim, a análise reflexiva e crítica faz sentido, sendo que a realizada, até então, possibilitou antecipar possíveis constrangimentos, reajustando as ações a eventuais entraves ao desenvolvimento do presente projeto, designadamente: as questões da temporalidade e o facto de a investigadora ter algumas dificuldades em conseguir conciliar a vertente profissional, com todas as responsabilidades que lhe são inerentes e as exigências da direção com o tempo disponível para o desenvolvimento do projeto; o facto de a academia sénior funcionar em dias úteis e consequentemente os participantes não se encontrarem na instituição ao fim de semana, dias mais disponíveis da investigadora, e ainda o facto de a atividade de hidroginástica coincidir com um dos dias em que a investigadora está com eles na instituição, não nos permite ampliar outras atividades, ainda que fossem almejadas.

Para se avaliar se os objetivos específicos e a finalidade do projeto foram alcançados, os indicadores de avaliação assumem um papel crucial e decisivo (Cohen & Franco, 1993). A formulação correta e adequada dos objetivos específicos facilitarão a definição dos indicadores, como também a sua aplicação no desenvolvimento do projeto (Ventosa, 2002). Essa formulação não deve ser estanque, mas aberta ao dinamismo do projeto e da realidade. Os indicadores quantitativos definidos foram: o número de idosos que iniciaram o projeto; o número de idosos que terminaram o projeto; o número de participantes em cada atividade; a assiduidade de cada idoso; a frequência das intervenções de cada idoso.

Podemos, assim, dizer que em projetos sociais, os indicadores são parâmetros qualificados e/ou quantificados que servem para detalhar em que medida os objetivos de um projeto foram alcançados, dentro de um determinado prazo ou tempo e numa localidade específica. Como o próprio

nome sugere, são uma espécie de “marca” ou sinalizador, que procura expressar algum aspeto da realidade sob uma forma que possamos observá-lo ou mensurá-lo. A primeira decorrência desta afirmação é, justamente, que eles indicam mas não são a própria realidade. Baseiam-se na identificação de uma variável, ou seja, algum aspeto que varia de estado ou situação, variação esta que consideramos capaz de expressar um fenómeno que nos interessa (Serrano, 2008). Assim, neste projeto consideramos como indicadores de sucesso do projeto:

- A criação do grupo de danças e cantares populares.
- A organização da apresentação de danças e cantares populares.
- O número de participantes, o seu envolvimento e interesse demonstrado.
- A perceção dos idosos e comunidade.

Os indicadores qualitativos definidos foram: a qualidade da participação e a intervenção ativa dos idosos nas atividades desenvolvidas; o interesse e abertura dos idosos; a capacidade de iniciativa dos idosos e adequação das suas propostas aos objetivos pretendidos; a troca de experiências e saberes entre os idosos; o envolvimento e participação dos idosos na planificação e no desenvolvimento das atividades; a valorização crescente da partilha de experiências e saberes; a alteração da postura de alguns idosos face ao envelhecimento; a alteração de discursos e práticas por parte dos idosos; valorização por parte dos idosos das suas competências; a autonomia crescente dos idosos; a crescente capacidade crítica e reflexiva dos idosos; o envolvimento e participação crescentes dos idosos nas iniciativas locais, associativas, culturais e festivas; o envolvimento dos idosos na finalização do projeto; e o reconhecimento dos idosos dos impactos positivos pela participação e envolvimento no projeto.

Torna-se também imprescindível definir os instrumentos de avaliação que permitirão analisar o desenvolvimento e os resultados do projeto, sendo eles: as conversas intencionais, a observação participante, os registos de diário de bordo, os exercícios de dinâmica de grupo, as orientações tutoriais, alguns seminários, os planos de cada atividade e o seu desenvolvimento.

### 3. O DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E A AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Ao longo do projeto, os participantes foram “dançando conforme a música”, ou seja, à medida que se iam implicando no projeto mais forte se revelava a vontade e necessidade de mudança, e mais se “atreviam” a propor ideias e orientações que pudessem levar a cabo os objetivos propostos. A força de vontade, a confiança e a esperança numa realidade diferente e melhor impôs aos idosos participantes um maior comprometimento no projeto, sentindo-o como seu, pois ao participarem na sua construção despoletam-se outras formas relacionais como a cumplicidade e a empatia, diferenciando-se das lógicas de intervenção mais assistencialistas onde se “decide” o que fazer, independentemente da vontade dos participantes.

O projeto de Educação e Intervenção Social desenvolvido tem como alicerce principal a relação de proximidade entre a investigadora social e os sujeitos, visto que sem essa relação, que a primeira estimulou, a participação e o envolvimento dos idosos, não teria sido possível. Acresce ainda o facto de que todos os *feedbacks*, aquando da realização das atividades realizadas, das conversas intencionais mantidas no decorrer do desenvolvimento do projeto com os diferentes atores sociais do CSPSEN se revelaram cruciais e indispensáveis para conhecer o sentir de cada um, considerado como um todo e não como a soma das partes, no que concerne o que se desenvolveu. Importa, ainda referir que, face ao que foi dito, se impôs que todas as ações e atividades realizadas fossem, previamente planificadas, em conjunto com os idosos, pois de outra forma seriam desprovidas de sentido para os participantes e consubstanciam-se, nas seguintes:

Recorremos a um exercício de dinâmicas de grupo - o *brainstorming* – com o intuito de mergulhar nas histórias de vida, memórias e aprendizagens de cada idoso, procurando perceber as tradições de dança que conheciam e/ou experimentaram enquanto jovens e adultos. Através desta recolha etnográfica chegamos às danças de roda. Tornou-se pertinente o levantamento e o registo de todas as danças em círculo que conheciam, bem como as músicas que as acompanhavam (Anexo 1).

Privilegiamos a história oral como estratégia de recolha de memórias individuais e coletivas, pois segundo Pollak (1992, p. 201) este recurso utiliza “entrevistas, sobretudo de histórias de vida” que permitem recolher “memórias individuais, ou se for o caso de entrevistas de grupo, memórias mais colectivas”. Ao pensarmos em memória “parece ser um fenómeno individual”, mas também deve ser percecionado como “um fenómeno colectivo e social, ou seja como um fenómeno construído colectivamente”, pois a memória individual remete-nos para “acontecimentos vividos pessoalmente” e a memória coletiva para “acontecimentos vividos pelo grupo ou pela coletividade à qual a pessoa se sente pertencer”.

Assim sendo, e parafraseando Guerra & Quintela (2007, p. 1): “Parte-se do pressuposto de que a nossa sociedade é herdeira de um conjunto de recursos culturais de natureza material e imaterial, que fazem parte da chamada memória colectiva. Assim, esses recursos culturais prefiguram sentimentos de identidade e de pertença comunitária.”

Posto isto, as memórias individuais e coletivas dos idosos que frequentam a AcS dizem-nos que as danças ou jogos de roda eram, não só um modo de convivialidade entre as pessoas da comunidade, mas também uma forma de celebrar labutas, colheitas, alegrias. Esta forma de se manifestarem foi transmitida não só pelos familiares, mas pela comunidade onde estão inseridas e passou de geração em geração, pois “*naquela altura não havia televisão e nós fazíamos estas brincadeiras. Os mais velhos ensinavam os mais novos*”, dizem-nos eles. Referem, ainda que se tratavam de pequenas coreografias simples formando círculos, que giravam sempre no sentido dos ponteiros do relógio em que, por vezes, o centro da roda era a fogueira onde se aqueciam. Além de dançarem, “*cantavam-se alguns versinhos*”, pequenas cantilenas em que as palavras “*rimavam*”. Apuramos que a maioria dos cânticos era desprovida de qualquer sentido, sendo simples e fáceis de reter e, não raras vezes, serviam como instruções do que cada um devia fazer na roda. Todos eram convidados a dar as mãos e a entrar na roda, pois nas suas palavras “*havia sempre lugar para mais um na roda, mesmo que não soubesse o jogo, aprendia depressa pois deixava-se levar p’los outros*”.

Ora, esta ação permitiu resgatar as memórias dos tempos em que o tempo se “regia” pelo tempo das ceifas, das vindimas, das chuvas, da matança do porco, das festividades, etc. Consequentemente, este resgate permitiu a criação

de um ambiente profícuo à partilha de saberes e de experiências, de uns e de outros, numa lógica colaborativa onde cada um falava sobre si e ao partilhar fazia o outro recordar e, por vezes, até complementar essas vivências longínquas. Assim, no decorrer desta atividade, cada um ia partilhando aspetos da sua esfera privada e pública, consoante as suas experiências e gostos, provocando nos outros o “reviver” de iguais ou diferentes memórias, provocando risos, choros, saudades, boa disposição, gerando-se momentos de incontornável cumplicidade, só conseguida quando há entrega e implicação. Ficou evidente que os idosos gostaram de (re)visitar o passado, sobretudo porque o fizeram em conjunto com outros que sentiram as mesmas emoções de alegria e felicidade, próprias de quem viveu em plenitude esses momentos. Nas palavras do Sr. X *“foi bom ir ao baú e recordar estes momentos que estavam, praticamente, esquecidos”*, ou seja, foi bom porque a todos fez sentido esta partilha, pois tal como referiu a Senhora Y *“já ninguém quer saber destas coisa, menina. Nem os meus netos querem saber. Se começo a falar eles dizem logo ó vó lá vens com as tuas histórias de antigamente, e sabe menina são mais do que histórias são retalhos da minha vida”*. Em suma, cremos que estes *“retalhos de vida”* foram importantes para quem os viveu, noutros tempos e hoje revivê-los em conjunto avivou memórias, emoções e sentimentos que, secretamente se pareciam silenciar.

### 3.1. “QUEM TEM IDADE TEM SAUDADE, QUEM SAUDADE TEM VIVEU BEM”

Esta ação visou sensibilizar para desconstruir o próprio conceito de velhice, demonstrando que a idade pode “ser um posto” pelo facto de os idosos serem depositários de mais conhecimento e, mais experiências; demonstrando a importância de se valorizarem e a importância de manterem ativos e participativos nas diferentes respostas sociais das suas comunidades; demonstrando que os conhecimentos que têm podem e devem ser partilhados, não só em grupos de pares, potenciando relações intergrupais, como a outros

grupos, como por exemplo crianças, potenciando as relações intergeracionais e demonstrando ainda, que têm ainda muita coisa a fazer, que são úteis na sociedade em geral, e na comunidade onde vivem, em particular, bem como têm o direito de decidir o que fazer, com quem fazer, onde fazer e porquê, pois continuam a ser donos das suas vidas e, que por já não estarem no ativo, terão mais tempo para fazer determinadas coisas que antes não tiveram oportunidade, desenvolvendo, assim outras competências e contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Deu-se início à sessão apresentando a técnica<sup>20</sup> convidada para dinamizar a sessão. Esta pretendia-se uma sessão de sensibilização e esclarecimento<sup>21</sup>, na área das demências, designadamente falar acerca do Alzheimer. Neste sentido, a técnica alertou para a importância de frequentar as academias seniores, não só para estimulação cognitiva, mas também para promover o convívio, espaços de lazer e estabelecer laços de afeto. Falou também sobre os mitos da velhice e os estereótipos associados.

Esta sessão foi complementada com outra sessão de esclarecimentos, dinamizada em conjunto pela mesma técnica e o enfermeiro e estruturou-se em dois momentos: o primeiro mais expositivo e o segundo mais interativo, pois reservado a dúvidas e questões. Ambas as sessões visam contribuir para a desconstrução da velhice como algo negativo e demonstrar a valorização dos idosos.

Creemos, desta forma, ter contribuído para os próprios idosos se consciencializarem das suas capacidades e potencialidades, independentemente dos anos vividos. Assim, visou-se alargar os seus horizontes, acerca destas potencialidades, bem como das alternativas e estratégias que podem recorrer para se manterem mais ativos. Tencionou-se demonstrar a importância das diferentes relações, dos grupos, da participação na comunidade e tudo o mais que pudesse contribuir para um harmonioso

---

<sup>20</sup>Psicóloga Clínica, a exercer funções no Gabinete psicossocial Raízes, com sede em Moreira de Cónegos, freguesia vizinha e que estabelece uma articulação direta e permanente, com outras respostas sociais do CSN.

<sup>21</sup>Consultar apêndice XVII -Sessão de sensibilização e esclarecimento “Vamos esmiuçar mitos e preconceitos da chamada idade da reforma”

convívio entre todos, preferencialmente num ambiente alegre, relacional, participativo no qual todos tivessem uma palavra a dizer.

As suas palavras demonstram a utilidade e receptividade das sessões: “adorei este momento. Aqui, nunca tivemos ninguém de fora a falar sobre estes assuntos, eu gostei muito.” (PI); e “estes momentos também fazem com que nos sintamos melhor, também não somos assim tão velhas quanto isso” (PM) “o importante é conviver, divertirmo-nos se não um dia destes dá-nos alguma coisa e o que é que levamos?” (PL).

Com o desenrolar do caminho e com os novos objetivos de trabalho e o rumo do projeto, o interesse e entusiasmo dos idosos foi aumentando cada vez mais.

Recorreu-se, ainda a Exercícios de Dinâmica de grupo como: “A Minha árvore”<sup>22</sup> e o “Sentimentos”, ambos realizados num clima de proximidade, de afeto, de alegria de boa-disposição e muito riso à mistura.

No primeiro exercício abordado os idosos teriam que desenhar uma árvore com raízes, ramos e frutos, indicando nas raízes as qualidades ou capacidades que julgassem ter. Nos ramos colocavam os frutos, ou seja, os êxitos, os triunfos, as realizações pessoais que conseguiram ao longo das suas vidas. Posteriormente, cada um apresentou a sua árvore a todo o grupo.

Inicialmente, esta apresentação ou partilha, gerou alguma apreensão e desconforto nos idosos, sobretudo pela inexperiência, neste tipo de atividade, pois não sabiam muito bem o que escrever ou desenhar, contudo o rasgo de um participante em escrever a palavra FAMÍLIA mudou o rumo da atividade, pois ao partilhar a palavra despoletou diferentes comentários e reflexões, gerando-se um clima descontraído e participativo, no qual foram, sozinhos ou com ajuda, concretizando a atividade, permitindo-se, não raras vezes, sugestões para acrescentarem comentários.

De uma maneira geral todos realçaram a importância da Família nas suas vidas, sobretudo os netos, uma vez que os filhos já têm as suas próprias famílias e independência. Igualmente, todos consideraram relevante a entrada na AcS, bem como se referiram a esta comunidade: amigos do centro,

---

<sup>22</sup> Ver apêndice X

funcionárias e doutoras, como uma família, na qual cada um tem o seu papel e a sua importância, sendo insubstituíveis porque, de diferentes maneiras marcavam os seus dias, positivamente. Entre si trocavam palavras como: *“somos como uma família” (PC); e “damo-nos todos muito bem e estes momentos que passamos juntos são muito bons, arejamos também um pouco” (PB).*

*Face ao exposto, esta atividade facultou a todos um espaço de reflexão conjunto, bem como potenciou um maior conhecimento de si próprio e o dos demais, pois “obrigou-os” a fazer o exercício de pensar naquilo que conhecem de cada pessoa, no quanto lhes interessa, bem como de que forma e em que peso, cada uma delas, contribui para a sua felicidade e bem-estar.*

O início do exercício de Dinâmica de Grupo “Sentimentos”<sup>23</sup>, consistiu na tarefa de cada idoso recortar um coração, no qual escreveu nele o seu nome, colocando-o numa folha grande, posteriormente pregando num placar de cortiça. Em seguida, cada um escreveu o seu nome num cartão (eram todos iguais). Um participante, baralhou e cada um tirou um cartão, que não o seu, onde foi convidado a escrever algo de positivo sobre a pessoa que lhe calhou, e no final colocou no coração correspondente.

Salienta-se a forma animada com que a atividade decorreu, sendo a maior dificuldade escrever apenas “uma coisinha”, pois só lhes ocorriam frases. No final, foram convidados a explicar o porquê de atribuírem aquele elogio e não outro e nestas explicações foi evidente a proximidade e carinho que sentem uns pelos outros, demonstrando que são muito mais do que colegas que frequentam a mesma academia. Partilharam que gostaram de realizar a atividade, embora o arranque tenha sido custoso, pois não têm interiorizado o hábito de elogiar e ser elogiados, ou seja, como não foram socializados de forma a exteriorizar os sentimentos sentem alguma dificuldade em começar. Todavia, quando começam, parecem gostar, como denotam as suas palavras: *“E nem sou de dar abraços (...) mas quem não gosta de receber elogios?” (PT). “Também, se não formos nós a gabar-nos quem é que nos gaba” “Estes*

---

<sup>23</sup> Consultar apêndice XI.

*elogios, depois de velhas até sabe bem” (PA) “Adoro que elogiem. Que me deem abraços. Pronto, é um gesto para dizer que gostam de mim” (PD).*

### 3.2. VIVER COM ARTE”

Aquando do levantamento das danças e cantares, atividade intitulada “As músicas e os cantares populares: o som das danças”<sup>24</sup> foi evidente o clima de regozijo e alegria, pois os idosos ao partilharem as letras das canções, por escrito, não conseguiam conter os risos, bem como não se inibiam de tecer comentários alusivos aos tempos que cantavam e dançavam essas canções. No decorrer dessas partilhas sentiu-se uma manifesta satisfação de estarem a fazer coisas que lhes dava imenso prazer, como também as poderiam perpetuar mostrando-as às suas famílias. De certa forma, sentiam-se valorizados e reconhecidos por serem, ainda capazes, de “reproduzir” ativamente as canções de outros tempos. Esta atividade fá-los sentir úteis, vivos, ativos e produtivos.

Para que os colaboradores e voluntários da instituição pudessem, mais facilmente compreender e utilizar a estratégia das danças circulares, rentabilizando outras atividades vindouras, foi necessário promover um momento de aprendizagem, através da realização de um *workshop* de “Danças circulares dos povos”<sup>25</sup>, que se realizou no dia 13 de março pelas 18:30h, no CSN, com a duração de 2 horas. Esta iniciativa foi dinamizada por uma focalizadora convidada, com larga experiência na utilização das danças com idosos, o que permitiu aos participantes contactarem com a história e filosofia das danças circulares, tendo a oportunidade de experimentar este movimento e compreender a adaptabilidade possível a todas as faixas etárias e eventuais limitações.

---

<sup>24</sup>Ver apêndice XIII.

<sup>25</sup>Apêndice XIV.

Após este momento formativo e a recolha dos recursos culturais significativos para os idosos, nasceu o grupo de danças e cantares populares<sup>26</sup>. As danças e músicas a ensaiar foram ensinadas pelos idosos aos colaboradores e voluntários da instituição e, posteriormente, dançadas por todos. Esta atividade impulsionou de tal forma o interesse dos idosos, que eles próprios começaram a marcar sessões de dança<sup>27</sup>, sendo agora uma atividade regular da academia sénior. Estas sessões têm lugar duas vezes por semana, das 15:30 às 16:30h, sendo dinamizadas na presença do enfermeiro de reabilitação, de quem os idosos ouvem os conselhos e cuidados a ter, estando bastante atentos e fazendo o seu melhor para não se lesionarem. Os idosos que, por força da sua condição física não conseguem ainda dançar alguma das danças, participam na organização das sessões e cantam. Esta atividade, poderá a longo prazo ser complementada e enriquecida com outras atividades promovidas pela AcS, nomeadamente pelas aulas de Sociologia.

Todavia, ao existir e acontecer, também de forma espontânea denota o respeito dos espaços e dos tempos, mas sobretudo das vontades dos idosos, por um lado e o gosto e motivação para dar continuidade de forma autónoma. Um exemplo que explana esta realidade é o facto de que quando se dirigiam para o refeitório e nas viagens para a hidroginástica cantarolavam as músicas.

Como já vimos, anteriormente, os idosos mostravam alguma apatia e desinteresse face às atividades que lhes eram propostas, delegando, muitas vezes, a escolha das mesmas nos técnicos que as dinamizavam, negligenciado as suas próprias vontades. Não obstante, e contrariando esta ideia, a literatura diz-nos que a ênfase deve recair nos idosos, ou seja, que os idosos deviam tornar-se mais autónomos, implicados e participativos nos processos de tomada de decisão, tomando o leme para decidir fazer aquilo que fosse ao encontro das suas potencialidades, gostos, vontades e aspirações. No que concerne ao facto de não terem grande poder de decisão, ficou claro que só se fazia aquilo que tivessem vontade e quisessem, por isso e para isso tinham que “meter mãos à obra”. E eles não se fizeram rogados, sendo a sessão bastante

---

<sup>26</sup> Grupo danças e cantares populares: “Dançando conforme a música”

<sup>27</sup> Apêndice XV.

participada, possibilitando aos idosos um espaço de reflexão conjunta sobre o tema e até o entrecruzar de muitas visões e opiniões partilhadas. Alguém referiu: “ [São] *bom estes momentos. Nós rimos, brincamos e aprendamos uns com os outros, adoro estes momentos*” (PS), logo pudemos concluir, no final da sessão, que a sessão foi positiva e produtiva, afirmando eles, quase em uníssono, que gostaram muito dessa atividade.

Houve, ainda lugar, para concretizar duas sessões orientadas por duas idosas, uma vez que o enfermeiro de reabilitação não pode estar presente. Inicialmente, as duas idosas que estavam a aconselhar pareciam ligeiramente nervosas, todavia logo se abstraíram e acalmaram, deixando-se levar pelo momento e completamente imbuídas no que faziam e transmitiam aos colegas, com enorme vontade de com eles partilharem o que sabiam, numa lógica de que todos podemos aprender e que em conjunto se pode fazer mais e melhor. Ora, cremos que estas atitudes são reveladoras, por um lado da confiança que o enfermeiro lhes depositou e, por outro lado reveladoras de capacidades que, *à priori*, poderiam parecer não existir, aumentando-lhes a confiança e elevando-lhes a autoestima, como demonstra a opinião de uma delas: “*gosto muito disso*” (...) “*É bom ensinar e ver que elas têm muito interesse que sejamos nós, porque as nossas coleguinhas só gostam do enfermeiro (risos)*” (PR).

Creio que já o dissemos, mas não será demais repetir que as sessões foram momentos de aprendizagem e partilha, recheadas de emoções e bastante participadas. Eventualmente, esta “aparente” informalidade potenciou maior à vontade na partilha de saberes num ambiente de cumplicidade, respeito e entajuda entre todos os participantes. Consequentemente, como diz o povo, e com razão: “*Duas ou mais cabeças pensam melhor que só uma*”. Assim, em conjunto a reflexão era potenciada e os participantes foram unânimes ao referir que gostavam muito de aprender com os colegas e que isso vinha a fortalecer e intensificar a relação entre todos. Ora, parafraseando os idosos: “*é mesmo bom, estes momentos. Nós continuamos a aprender uns com os outros. É muito bom. Podemos dizer e contar às pessoas o que fazíamos. Antigamente eramos mais felizes*” (PG).

Os idosos enquanto aprendiam, ainda falaram bastante sobre as suas vidas e sobre assuntos do mundo atual, tornando-se assim também um espaço de convívio, felicidade e alegria, denotando que havia sentido naquilo que faziam,

pois referiam: *“fazemos o que gostamos e ainda falamos bastante entre nós”* (PA).

A este propósito, foi curioso verificar, que numa das sessões falamos sobre a dificuldade em estar mais presente, porque estava a trabalhar longe e disseram *“é injusto, uns vão para fora, outros vêm, isto é uma vergonha”* e daqui emergiu uma discussão que nos fez “dissecar” acerca da nossa conjuntura atual, levando-nos a uma genuína partilha de opiniões acerca da crise económica que o país atravessa e da forma como influencia as vidas de cada um. Nesta partilha, as pessoas idosas deixaram bem patente o seu desagrado face a várias situações, nomeadamente aquelas que estão diretamente ligadas com a empregabilidade, ou falta dela, e ainda manifestaram opiniões acerca da vida económica e política do concelho, mostrando, todavia que o futuro tem de ser encarado com confiança e com esperança que tudo irá melhorar. Referiram que as adversidades que tiveram na vida nunca as fizeram desistir, pelo contrário. E que agora os novos, também não podem desistir, mas sim lutar pelo seu futuro. Deixaram, ainda, patente que apesar de serem idosos, continuam a gostar de saber e ter interesse por aquilo que se passa à sua volta, mostrando-se interessados nos acontecimentos atuais, por um lado e vontade em ajudar a melhorar o futuro do local, por outro.

Não sei se influenciados pelo facto de gostarem de estar mais vezes com a investigadora, não paravam de dizer que não entendiam como se faziam, atualmente os concursos e as colocações e que não conseguiam perceber o porquê de se fazer como se faz e que nas suas opiniões é injusto pelo tempo e dinheiro que se gasta, pela fragilidade dos vínculos, pela não garantia de continuidade, pela solidão que se tem que passar, entre outros. Consideram que o desgaste é muito, logo isso será refletido na produtividade.

### 3.3. AÇÃO – “IDOSOS EM PRAÇA PÚBLICA”

Do contato com os participantes emergiu a vontade de poderem dar a conhecer o projeto, demonstrando o papel decisivo, do idoso, nos processos de negociação e tomada de decisão. A vontade consubstancia-se em apresentarem

a dança e os cantares na creche e no pré-escolar<sup>28</sup>, o que nos pareceu oportuno e potenciador de gerar vivências únicas a uns e a outros, pois antevia-se um ambiente mais relacional, alegre, divertido, animado e participativo.

Ora, no que concerne a atividade intergeracional realizada com as crianças proporcionou um novo brilho ao projeto e novas partilhas e relações para os idosos, quer na sua preparação, quer no, próprio desenvolvimento. Aquando da preparação, o repertório, isto é, as danças e das músicas que andavam a ensaiar foram ensinadas às crianças, fazendo-os recordar os seus próprios tempos de crianças.

No decurso da atividade não poupavam as palavras para dizer o quanto esta atividade lhes fazia recordar a infância e as palavras proferidas eram cheias de orgulho e satisfação. De certa forma, referiam que havia uma maior valorização do convívio e que por falta de outras alternativas “aguçavam o engenho”, que é como quem diz: *“por exemplo, não tínhamos tambor, encontrávamos, pois não havia as facilidades de hoje. É que não havia tempo, nem dinheiro”*. Apesar de tudo, o facto de noutros tempos sentirem outras limitações, que felizmente hoje não sentem, e mesmo assim conseguirem ter concretizado e vivido muitos momentos de alegria, de convívio de cantares e de danças, ainda os faz sentir, hoje, mais orgulhosos naquilo que conseguiram, que foi muito com tão pouco.

Ora, trazer à colação esses momentos agudizou, mais ainda, as emoções dos idosos e das próprias crianças, pois foi muito além de um mero convívio. Foi algo único, emocionante e repleto de uma alegria contagiante e tudo mesclado com a música e a dança, as quais desempenharam um papel fulcral neste ambiente de festa e partilha intergeracional. Era um gosto ouvir os idosos, ver a iluminação dos seus rostos e o brilho no olhar, pareciam extasiados. Entre vários comentários um deles mencionou: *“agora eles brincam é com computadores, não sabem o que perdem, pois naquela altura convivia-se mais, ia tudo para a rua dançar, nem televisão havia, mas também ninguém lhes ensina outras coisas (...). Hoje eles vão ter que contar”*.

---

<sup>28</sup>Apêndice XVI.

Ainda referente, a este momento de partilha com as crianças, foi efetivamente muito, muito especial, para todos. O barulho e agitação das crianças ao receberem os idosos contagiou-os, de imediato. Por isso foi um regalo ver a animação e carinho de ambos, bem como permanentes demonstrações de afeto e carinho, materializadas nos muitos beijos e abraços que trocaram. Ora, o começo da tarde, também não o poderia ter sido melhor, ou seja, como que numa brincadeira de faz de conta os idosos ensinaram as cantigas às crianças, bem como lhes demonstraram como brincavam antigamente. Por sua vez, as crianças estavam curiosas e atentas às novidades e, paulatinamente, iam “copiando” os passos e “imitando” os cantares, com tal entusiasmo que, a dada altura, já se confundiam as vozes e os passos, tal era o afinco com que todos juntos cantavam, numa alegre roda, repleta de idosos e crianças que aqui não tinham idade, apenas tinham a arte de viver bailando aquele momento.

Sem se dar por ela a atividade findou e aqui todos demonstraram pena e reiteraram vontade em repetir, porque adoram tudo. Os idosos sentiam o coração cheio de orgulho e alegria por terem tido a oportunidade de, com eles, reviverem o passado, de se emocionarem no presente e de ansiarem idênticos momentos no futuro, de forma a partilharem o que sabiam com as crianças, e que pela forças dos tempos e das circunstâncias, se tem vindo a perder, pois *“coitadinhos, também os pais saem tão cedo e só vêm à noite que eles precisam de fazer alguma coisa, e sozinhos não é convidativo à dança; “os tempos de hoje são outros, a rua já não é como antigamente”; “estamos num tempo sem tempo”; “as crianças, também não têm tempo para brincar, nem podem ir á rua”; “hoje ou são filhos únicos ou só têm um irmão e entre a escola e as atividades é uma correria”; “estão numa época onde não se brinca, apenas jogam jogos no computador”* (PD). Na voz dos idosos, ainda se pode fazer muito: *“gostei d’ esta tarde, foi um convívio bonito”* (PA). *“Há que repetir, as crianças também adoraram, viste como estavam felizes?”* (PE); *“que tarde tão bem passada”* e *“todos aprendemos nós com elas e elas connosco. Isso é que importa e é interessante”* (PL).

Havia orgulho estampado no rosto dos idosos, que não paravam de dizer que foram eles que ensinaram às crianças as músicas e as danças, fazendo com que lhe fossem feitas questões e dirigidos elogios, ou seja, esta iniciativa potenciou a partilha de afetos e carinhos, dando visibilidade e reconhecimento

social àquilo que foram capazes de fazer. No que concerne às crianças, e mais ainda porque estas são genuinamente verdadeiras, também espelhavam alegria e satisfação, ouvindo-se “*são tão fofinhos e sabem tantas coisas*” ou “*não sabia que a minha vovó dançava e cantava tão bem, quando vou lá a casa ela não sai da cozinha, a fazer coisas boas*”, denotando e fazendo transparecer o quão valorizaram este momento passado e partilhado com os idosos.

Em suma, conclui-se que esta atividade intergeracional possibilitou aos idosos estabelecer e solidificar relações de proximidade com outras gerações, tão importantes para o seu equilíbrio e, conseqüente qualidade de vida e bem-estar. De certa forma, ao fazerem a partilha com as crianças não só aprofundaram o conhecimento, acerca de si próprios, como também alargaram a partilha aos seus pares, intensificando, desta forma, as relações encetadas entre uns e outros. Assim, ficaram a conhecer-se melhor e criou-se um sentimento de pertença ou intergrupar, pois além de cada um partilhar um “*retalho da sua história de vida*” acabaram por construir uma memória coletiva, uma vez que a prepararam e desenvolveram em conjunto.

Naturalmente, daqui surgiram novas e complementares ideias. De entre muitas é de realçar o interesse manifestado em se fazer a apresentação das danças à comunidade<sup>29</sup>, no Dia de Santo António, como acabou por vir a acontecer, tal foi o empenho e vontade mostrados.

A celebração do Santo António parece ter correspondido às habituais expectativas da comunidade face a tal evento. Assim, pela manhã, e como habitualmente, assistiram à celebração da eucaristia, em honra do Santo António e, imediatamente a seguir à procissão, cumpriram as devidas promessas ao Santo. De tarde, e excecionalmente, fizeram a exibição das músicas e danças populares, sendo que esta exibição exigiu uma preparação prévia, bem como ensaios complementares e aos quais ninguém se logrou faltar, sobretudo porque “aumentaram” o desafio, adequando as músicas à festividade. Assim, apesar da parte instrumental e dos passos de dança terem ficado iguais, ousaram (re)escrever as letras de feição a enquadrarem-se ao

---

<sup>29</sup>Apêndice XVIII.

momento e ainda ensaiaram um novo repertório para “*surpreender e brindar*” os presentes. Ao desenvolverem esta atividade demonstraram grande autonomia e capacidade de decisão, bem como demonstraram enorme implicação pessoal e capacidade de implicar a comunidade. Um exemplo, foi “aproveitarem” a ajuda de um voluntário ensaiador com formação musical, maximizando, assim as potencialidades de todos. Também, ouviram os conselhos do pároco da freguesia relativamente às cantigas e à forma como estavam a cantar, estando bastante atentos e fazendo o seu melhor para não desafinar e para que em conjunto a música soasse bem nos ouvidos das pessoas. Na voz dos idosos: “*é bom ensaiarmos a canção que fizemos para mostrar que também sabemos coisas bonitas*” e “*que cantamos muito bem, embora às vezes desafinarmos*” (PR); e “*como em tão pouco tempo escrevemos juntas esta canção tão bonita, também a iremos cantar muito bem*”; “*É a nossa primeira de muitas, vai ser um sucesso, que ainda vamos Ao Portugal em festa*”; “*Nuca se sabe, os outros não são mais do que nós e também lá foram*”; “*e não é para nos gabar, mas até cantamos muito bem*”; “*Olha até podemos começar a escrever para as nossas festas, escrevemos as nossas canções, ensaiamos e fazemos uma bela figura*” (PC). cremos que as palavras dos idosos dizem mais e melhor acerca do sucesso desta iniciativa e sobretudo acerca da motivação e vontade em lhe dar continuidade.

Todavia, importa referir que os ensaios foram diários e que os idosos os achavam, duplamente positivos: ensaiavam para fazerem um brilharete e saíam de casa. Ou seja, além da desejável melhoria na prestação musical, também se contribuía para a melhoria da capacidade funcional, pois as caminhadas para os ensaios aumentavam o tempo de exercício diário, logo as performances também aumentavam. Os idosos, como já foi referido tinham um ensaiador com formação musical, logo aproveitavam todos os contributos, conselhos e ideais que este lhes dispunha. Esta abertura e receptividade para a mudança e melhoria foi, de certa forma, facilitadora para também se criarem laços de amizade e momentos de cumplicidade e alegria, pois todos estavam a trabalhar para um objetivo comum.

A cada final de ensaio, sentia-se a sensação de dever cumprido e a vontade se fazer mais e melhor, tal era a implicação e o envolvimento. Ainda não tinham acabado já “balbuciavam” ideias de melhorias para o dia seguinte e para o futuro. Os mesmos lembravam que: “*Roma não se fez num dia*”, “*mas*

*estamos a avançar bem e, ainda por cima, são momentos em que todos trabalhamos para o mesmo objetivo e temos a ajuda de uma pessoa voluntária, mas que é um excelente profissional e efetivamente parece gostar de estar com nós” (PLI);e “é tão bom podermos fazer algo adoramos. E olhe o Sr. C é uma joia de pessoa que adora ajudar. Ele disse que o Centro Social lhe abriu as portas de uma forma muito aberta, carinhosa e disponível e que ele quer retribuir de igual forma” (PD).*

Foi por demais evidente que os idosos adoraram estes momentos, mas no que concerne ao ensaiador foi recíproca a entrega e a vontade de participar. A este propósito, realçou que ajudar os outros é fundamental para si, pois diz que ao ajudar sente que recebe muito mais do que aquilo que dá, sente-se vivo e útil. Refere que: *“Adoro estes momentos de ensaio. Não dão trabalho nenhum, pois estão sempre atentos e abertos a aceitar as minhas sugestões. São os alunos que qualquer professor gostaria de ter, mas infelizmente já não há disto nas escolas”*. O ensaiador enalteceu, ainda a profundidade do trabalho pelo facto de as músicas serem escritas por eles, bem como de, paralelamente, se terem envolvido na decoração para a festa, recriando através de arcos e outros elementos decorativos o espírito das festas populares.

Estes momentos foram, também momentos de paródia e animação já que os idosos ora pegavam nos arcos, ora colocavam as mãos à cintura imitando os “marchantes”, revelando-se atividades repletas de boa disposição e plenas de boas memórias e lembranças passadas.

Globalmente, a participação dos idosos na celebração das festividades de Santo António foi muito positiva e intensa, ainda que de cariz diferente, pois se de manhã esteve patente a vertente religiosa, durante a tarde apelou-se mais à vertente pagã. Todavia, numa e noutra atividade, os idosos entregaram-se de corpo e alma e viveram com igual intensidade os diferentes momentos, ambos importantes e cada um com o seu valor nas suas vidas, pois durante a manhã deram azo à concretização da sua fé e durante a tarde puderam reviver momentos já vividos, reacendendo a vontade, para lhes dar continuidade, dado o seu simbolismo e significação como nos demonstram as palavras de (PLU) quando disse: *“adoro a festa de Santo António. É reviver uma tradição da nossa terra que já tem muitos e muitos anos”*, ou as de outro participante: *“parece que voltei ao passado. É uma emoção tão grande que nem tenho palavras pra dizer o que eu sinto”*. Ora, face ao que foi dito por quem

experienciou o momento consta-se que os idosos estavam de coração cheio e olhos lacrimejados de tanta emoção, pois além de revisitarem o passado sentiram-se valorizados e reconhecidos, não só pelo trabalho desenvolvido, como pelos resultados que alcançaram e, ainda, pelo que todo o processo significou para eles e para toda a comunidade, pois os rumores de que cantaram e dançaram bem e que os arcos estavam muito bonitos não lhes puderam ser indiferentes nesta grande comoção.

Finda a contagiante apresentação de cantares e dançares a festa alargou-se à comunidade e todos juntos cantaram e dançaram na rua, como nos tempos passados até ao encerramento da festa que se traduziu num lanche comunitário, onde cada um participou com uma “multa”. Assim, comeram, beberam, cantaram, dançaram, conviveram e aproveitaram o ensejo para dar os parabéns publicamente a um dos seus elementos que fazia anos nesse dia e a quem surpreenderam com um “verso personalizado” cantado, imediatamente, a seguir aos parabéns!

Assim, e como diz o povo: “*Merenda feita companhia desfeita*”, ou seja, depois de tanta animação e convívio era hora de cada um regressar à sua casa. Neste sentido, enquanto faziam as arrumações iam dizendo: “*são tão bons estes momentos de convívio e de nos relacionarmos uns com os outros. As pessoas que aqui trabalham, fazem com que isto seja a nossa casa. As marchas e o lanche estavam pelo melhor*” (PQ); e “*o convívio e a relação com os outros são muito importantes. Tudo estava muito bem. Foi uma tarde maravilhosa e muito bem passada*”(PH), “*sem, sem dúvida. Por isso temos de repetir*”.

Num *flachebeeck* de toda esta preparação e desenvolvimento foi evidente a extrema dedicação e um enorme companheirismo, pois conversavam e trocavam ideias entre si, criando-se e/ou fortalecendo-se laços de amizade que, certamente, iriam perdurar no tempo, dada a intensidade com que se entregavam às coisas e ao bem-estar do grupo. Já não eram os interesses individuais que se sentiam, pelo contrário, sentia-se uma enorme vontade para que tudo corresse pelo melhor, prevalecendo e evidenciando-se o interesse coletivo: “*vamos conseguir, vai correr tudo pelo melhor*”; “*Dá muito trabalho, mas no final o nosso centro vai ficar tão bonito. Todos vão gostar e dizer que preparamos tudo ao pormenor e com muita preocupação e bom gosto*” (PC).

### 3.4. UNIVERSAL(IDADE)

Esta atividade (apresentação/festival “ a arte de viver bailando”) começou a ganhar projeção, através do “passa palavra”, pois as pessoas da freguesia que tiveram a oportunidade de ver a apresentação, comentaram com pessoas de outras freguesias o trabalho feito e os resultados conseguidos, não poupando elogios aos idosos. Desta forma, a autoestima e a vontade de dar continuidade ao trabalho eram evidentes. Até diziam: *“foi muito bom, mas não é só dançar e cantar, como alguns dizem. É bom ver o nosso trabalho valorizado e reconhecido pelos outros” (PT)*, *“Sim, e é bom que não deixemos morrer as tradições”*. Consequentemente, sentiam a vontade e a energia necessárias para participarem noutros eventos da terra, designadamente “aproveitem a fama” que lhes assistia para dinamizarem as tascas que faziam a angariação de fundos para suporte financeiro das festividades, juntando assim o útil ao agradável e sempre em prol do bem comum. A este propósito ouvimos: *“trabalhar para a comunidade e ajudá-la é muito bom. E agora que temos tempo nada nos impede de o fazermos” (PL)*.

No final de todas as etapas desta atividade, os idosos referiram que apesar da sua idade se conseguem movimentar e dançar melhor do que pensavam. Embora alguns com mais apoio, não influenciou o resultado final, pois as pessoas gostam de ver, referindo que a valorização e reconhecimento do outro é imprescindível para o seu bem-estar pessoal, satisfação e alegria de viver, enfatizando que: *“as danças era o nosso passatempo, até o presidente da junta já nos pediu para dançarmos no dia dos avós”, “ Isso sim, cada vez mais o nosso trabalho é reconhecido e nós vamos” (PA)*; *“é bom ver que com esta idade ainda valorizam o que fazemos, apesar da idade avançada que já temos. Isso é muito importante para me sentir bem comigo mesma e com o mundo” (PR)*. cremos que o facto de algumas pessoas pedirem colaboração aos idosos, aumentou-lhes a autoestima e a confiança, fazendo-os sentir valorizados e reconhecidos pelo trabalho apresentado, apesar da idade já algo avançada que possuem.

Para finalizar, apraz-nos referir que todo o trabalho valeu a pena, começando a dar frutos, pois os idosos foram convidados pelo presidente da junta a fazer uma atuação no dia 26 de julho “dia dos avós”, porém apesar de

não só aceitaram prontamente o convite, como já se encontram a organizar e apesar da enorme vontade não lhes foi possível realizá-la, devido a fatores exteriores aos idosos, ao próprio Centro Social, à investigadora e sobretudo pela indisponibilidade do grupo que, atendendo ao calendário civil, já tinha compromissos marcados até ao final das férias de Verão.

Em todo caso, é de referir que se tenta reorganizar a agenda, de forma a poder concretizá-la numa data conveniente a todos, mostrando total abertura e disponibilidade para encetarem a “rentrée” com esta marcação. Sendo assim, e por iguais fatores a realização de um documentário que “guardasse estas memórias” ficará agendada também para desenvolver na mesma altura, sobretudo porque esta vontade e ideia surgiu nas celebrações das festividades em honra de Santo António.

Desta forma, cremos que assim se deixa tempo aos idosos para amadurecerem a ideia e encontrarem vias para a tornar exequível, pois apesar de se tratar de uma ideia recente, logo teve muitos adeptos e interessados nesta atividade tendo, inclusivamente, propostas para os conteúdos a gravar, bem como os locais a privilegiar nas mesmas. Logo, aquando da ideia: alguém sugeriu gravar à porta da Igreja o relato do seu casamento, da sua vida na AcS e fora dela, também as idosas PL e PC sugeriram cantar uma canção marcante para ambas, uma vez que são mãe e filha e o Sr. A propôs-se abordar as pessoas que deixou de ver durante a vida e que veio a reencontrar no CSPSEN, após começar a frequentá-lo.

Os idosos PD e PM já planearam e idealizaram, não só os locais como também os acontecimentos a filmar. O PD decidiu que se concentraria em atividades passadas no Centro, mas viradas para a comunidade. Eventualmente, optaria por duas atividades muito marcantes, pelo sucesso que na altura alcançaram: uma feira de artesanato e um almoço comunitário. Acrescentou que precisava fazer umas pesquisas para contextualizar e que também queria gravar o que os idosos produziram para a feira de artesanato e com alguns elementos que caracterizam o almoço comunitário. Este idoso estava entusiasmadíssimo: *“será muito bom gravar os vídeos. Vou adorar e o meu neto até me pode ajudar que o rapaz percebe dessas coisas”*.

O PC sugeriu contar a sua própria história, desde que chegou ao CSPSEN, com tudo que isso possa implicar e tal como o amigo demonstrou entusiasmo

por poder perpetuar a sua História de Vida num documentário. Acrescentou: *“esta atividade será maravilhosa. A gravação do vídeo será fenomenal”* (PC).

Face ao, anteriormente exposto, as filmagens dos vídeos, a preparação e montagem de cada um num documentário, ulteriormente apresentado à comunidade, bem como a elaboração manual de um convite para os idosos, as suas famílias e para a comunidade, em geral, são atividades a desenvolver após novembro do presente ano. De momento estas atividades estão pensadas, estão perspetivadas e “fervilham” ideias para a sua exequibilidade, apenas possível, com a presença de todos, ou seja, no outono.

Ao longo de todo o processo, estivemos abertos a sugestões e contributos que pudessem melhorar o projeto e conseqüentemente os resultados, havendo reajustes sempre que necessário. Um bom exemplo desta abertura e flexibilidade é visível na atividade “as fotografias do nosso projeto”, uma vez que, foi proposta pelos idosos e consistia na realização de um vídeo com todas as fotografias do projeto para relembrar e perpetuar o que fizeram.

Tão bem o pensaram, melhor o fizeram e cremos que, apesar de não ter sido uma atividade pensada, pelo contrário tratou-se de uma atividade espontânea proposta pelos participantes, fez todo o sentido, pois permitiu ver o que se fez, permitiu mais um pretexto para se juntarem, conviverem e falarem acerca das diferentes atividades, permitiu (re)avaliar o que se fez e arriscar sugestões para futuras atividades e, acima de tudo, permitiu fazer um arquivo comum destas memórias vividas coletivamente. De certa forma, estas fotografias são o espelho do que se fez, viveu e sentiu no projeto de Educação e Intervenção social. E que na voz dos idosos *“foi mesmo aquilo que precisávamos e queríamos. Só era preciso alguém puxar por nós”, “e ainda por cima fez-nos conviver mais com as pessoas da terra”, “ajudou também a desenvolver, pois agora até falam da gente e da nossas terra”, “Graças ao Projeto a nossa terra já é falada fora de portas, é um orgulho”* e *“neste projeto a nossa opinião foi ouvida, não chegou aqui nenhum doutor a dizer: façam isto que é para vosso bem”* (PDM).

Concomitantemente ao desenvolvimento do projeto realizam-se as atividades normais na Instituição e a este propósito, importa ainda referir que nunca se revelaram como uma ameaça ao projeto. Pelo contrário pareceram-nos até aliadas e potenciadoras de êxito na intervenção realizada, pois nos seus objetivos havia sempre abertura para a implicação e participação de todos seja

na planificação e gestão das atividades, seja nos processos de negociação, seja, ainda tomada de decisão. Assim, sentiu-se um fio condutor e, sobretudo, que se trabalhava com o mesmo espírito e imbuídos no mesmo paradigma, ou seja, havia uma simbiose que, de certa forma, o projeto e as atividades institucionais pareciam ter os mesmos propósitos e uma coisa é certa, o objetivo era comum, visando contribuir para a mudança e para o bem comum e reforçando a participação social e a intensificação das relações efetivas, sociais e comunitárias.

## **6. AVALIAÇÃO DO PRODUTO**

Como assumimos a avaliação como uma aliada e não como uma “espada” que obstaculiza a nossa prática, julgamos que este é um outro momento de avaliação crucial e a considerar, ao longo de todo o caminho do projeto de Educação e Intervenção Social realizado. Ou seja, aquele onde se valora e interpreta os resultados do que se conseguiu, a partir das opiniões e sentires dos participantes, em conformidade e por referência com os objetivos, anteriormente propostos com as restantes informações que se possui sobre o contexto social, tal como nos sugerem Stufflebeam e Shinkfield (1995). De certa forma, podemos dizer que nesta fase se avaliam os resultados, a participação e confirma-se em que medida se conseguiram, ou não, os objetivos propostos. Balizados nos indicadores definidos na avaliação de entrada, trata-se da etapa onde se impõe uma reflexão crítica de todo o processo, designadamente do modo como se fez e como, eventualmente se poderia ter feito, dando conta dos eventuais constrangimentos encontrados.

No que concerne o número de participantes em cada ação foi bastante satisfatório, ainda que um pouco variável, pois apesar de muito interessados, participativos e sempre presentes, por motivos pessoais alguns faltaram à academia sénior. Não obstante, aferimos que o projeto se revelou muito positivo, “espicaçando-os” para uma maior autonomia, um maior envolvimento, uma maior participação e abertura, demonstrando-se, continuamente disponíveis para fazerem sugestões e darem indicações

durante o desenvolvimento do projeto, demonstrando empenho na construção de uma vida melhor e mais participativa na comunidade.

O número de idosos que participou nas atividades desenvolvidas até finais de Julho, por referência ao número de idosos que iniciaram o projeto, foi ligeiramente superior. Este aumento de participantes permite-nos tirar duas ilações: primeiro não houve desistências daqueles que começaram o projeto e segundo, ainda conseguiram, com o seu entusiasmo contagiar outros para aderirem e participarem ativamente nas atividades. cremos que este fator, por si só, também nos permite inferir que se conseguiram criar relações muito positivas e profícuas no que concerne a estimulação e as relações grupais que, paulatinamente se foram fortalecendo durante o projeto. Consequentemente, podemos referir que os grandes propósitos do projeto foram conseguidos.

No que se refere aos objetivos chegou, também aqui e agora, o momento de compreender em que medida foram, ou não concretizados.

Assim, relativamente ao OG1-Promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos – foi conseguido, não só através das atividades desenvolvidas, mas também pelo que estas impunham. Houve momentos de esclarecimento, houve apoio e indicações de um enfermeiro, houve os ensaios e as danças, propriamente ditas, sendo que, conjuntamente todas as iniciativas contribuíram, ainda que com pesos e variações diferenciadas, para promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos.

Quanto ao OG2 – Promover as relações interpessoais – foi sendo atingido, na medida que se foram fortalecendo as relações entre pares, entre funcionários e a própria comunidade. Projetaram-se e concretizaram-se dinâmicas e atividades, especialmente para este fim, ou seja, criaram-se condições e momentos para cada um falar de si e da sua história de vida de maneira a conhecerem-se melhor uns aos outros e a si próprios, respeitando e aceitando que a pesar de serem todos diferentes e cada um ter a sua especificidade não têm mais ou menor valor, pelo contrário cada um tem o seu próprio valor porque é essa diferença e diversidade que traz riqueza ao grupo.

O OG3 – Reconstruir a identidade cultural coletiva – foi sendo conseguido, pois através das memórias individuais, partiu-se para a criação de atividades coletivas, nomeadamente a apresentação dos cantares e danças à comunidade, aquando da celebração das festividades do padroeiro, Santo António e ainda através das fotografias de todas as atividades. cremos que

numa e outra atividade, os idosos estiveram verdadeiramente implicados na (re)construção das memórias coletivas, manifestando um continuado interesse em participar em todas as manifestações artísticas, culturais e festivas locais, por um lado porque lhe recordavam a infância, povoando-lhes a memória de aprazíveis recordações, e por outro porque queriam manter viva essa memória. Ao se implicarem nestas atividades, não só contribuíam para a reconstrução da identidade cultural coletiva, como também contribuíam para perpetuar essa memória. As fotografias, são um excelente exemplo dessa perpetuação, pois trata-se de um arquivo que vai perdurar no tempo, fazer história, não história mundial, mas a história daquela comunidade e daquele lugar onde se fez o que se fez, porque era ali que fazia sentido.

Por último OG4 – Promover a participação ativa dos idosos na dinâmica do CSPSEN – foi também alcançado, na medida em que, nas diferentes atividades houve a participação dos idosos, seja na preparação, seja no desenvolvimento eles estavam sempre lá. Também davam a sua opinião, as suas sugestões e palpites, os quais, sempre que possível eram considerados. Estas atitudes refletiram que os idosos se consideravam, cada vez mais, implicados, com maior naturalidade para expressar opiniões e vontade, reforçando a sua capacidade crítica e de decisão, não delegando nos outros as escolhas. Aliás, foi-se assistindo que, à medida que se iam imbuindo no projeto, implicando-se, mais discussão e participação havia. Por vezes até parecia uma “desgarrada”, pois um dizia uma coisa e vinham logo os outros a dizer mais uma ou duas. Paulatinamente foram-se gerando momentos que revelaram maior capacidade de iniciativa e participação em todas as atividades desde a planificação até à consecução das mesmas.

Importa, ainda referir que foi manifestada a vontade, por parte dos idosos, em dar continuidade às atividades. A umas no sentido de as “manterem como uma nova tradição”, como é o caso do grupo de danças e cantares e outras porque, por motivos alheios à vontade de todos não se puderam realizar em tempo útil, como é o caso dos idosos na praça pública ou a gravação do documentário.

Os obstáculos encontrados prendem-se, essencialmente com a disponibilidade dos idosos, pois como nos meses de agosto e setembro, essencialmente por razões familiares, não frequentarem com regularidade o CSPSEN, percebemos que não haveria *quórum* para realizar determinadas

atividades. Assim, tivemos a necessidade de (re)ajustar a agenda das atividades, sendo que a estratégia encontrada, e de agrado a todos, foi desenvolver as atividades até julho e retomar o projeto em outubro, ou seja, seria, na voz dos idosos, “*uma rentrée em grande*”.

Um outro obstáculo prendeu-se com as multitarefas que a investigadora tinha que conciliar, condicionando-lhe o tempo útil a dedicar a cada uma delas. Ou seja, já não falando da vida pessoal e académica havia, ainda a considerar a conciliação de todas as atividades do projeto (desde a génese, planificação, desenvolvimento, avaliação) e a escrita do relatório que, por força das circunstâncias, se negligenciou dando prioridade à prática e ao desenvolvimento do projeto, uma vez que este processo envolvia outras pessoas, logo sentimos maior responsabilidade e comprometimento, mais ainda, porque a escrita é uma fase mais solitária.

## CONCLUSÃO

Face ao modelo de desenvolvimento societal assiste-se, hoje, a um envelhecimento da população mundial, conseqüentemente impõe-se uma (re)organização dos tempos, dos espaços e das próprias pessoas, no sentido de se viver melhor, pois não basta viver mais, tem que ser melhor!

Todavia, o Mundo não pára e as transformações não são exteriores aos indivíduos, pois a globalização é, como refere Giddens, um “fenómeno «interior» que influencia aspetos íntimos e pessoais de cada um de nós” (2000, p. 23). Dadas as galopantes transformações, importa adotar estratégias que potenciem um estilo de vida mais saudável, incorporando a prática de exercício físico, e da participação em programas de valorização pessoal e convívio social, a par da procura de atividades mais significativas, como forma de preservar e melhorar a vida, a saúde e o bem-estar, dando qualidade aos anos que ainda faltam viver, e que hoje são mais. Sobretudo, porque vários estudos<sup>30</sup> fornecem provas de que, apesar de todos os pré-conceitos associados aos idosos, os dias de hoje podem ser melhores do que os do passado, especialmente no que diz respeito à saúde do cérebro, sugerindo que se pode reduzir a incidência ou retardar o aparecimento da demência.

Para o efeito, sugerem que “pés ao alto” e cabeça desocupada a verem o tempo passar, não será a rotina ideal para uma melhoria na qualidade de vida dos idosos. Pois, hábitos mais saudáveis, aliados aos avanços da medicina, poderão derrubar os limites físicos que, antes, caracterizavam o envelhecimento. Assim, afastar a ociosidade e problemas relacionados, como o isolamento, a solidão, a inatividade potenciarão a tão almejada e propagada melhoria da qualidade de vida.

Desta forma, parece-nos que as AcS permitem ao idoso perceber o envelhecimento como uma coroação, à medida que os possibilita viver esta

---

<sup>30</sup> Concretamente o estudo levado a cabo pelos estudiosos do Centro de Pesquisa de Envelhecimento Dinamarquês, da Universidade do Sul da Dinamarca. O trabalho foi publicado dia 10 de julho de 2013, na revista *TheLancet*.

fase da sua vida, alimentando projetos pessoais e a participação em atividades que antes, por estarem ativos, e que agora podem desfrutar, como é o caso da participação neste projeto.

O projeto arte de envelhecer dançando permitiu aos idosos a interação com os outros, reforçando os laços de amizade e interagida num sentido coletivo, pois ao dançar-se em grupo o sentido de comunidade, assim, como a memória coletiva eram reforçados. Dançar na terceira idade não é só uma maneira divertida de mexer o corpo e esta ideia, também se desconstruiu com o desenvolvimento deste projeto. À medida que os idosos tiveram a oportunidade de constatar “dançando” que habilidades como força, ritmo, agilidade, equilíbrio e flexibilidade ao serem desenvolvidas, lhes trouxeram bem-estar e melhor saúde. Quando dançam, eles fazem um esforço maior para memorizar a sequência dos passos e precisam de concentração para não invadir o espaço do parceiro, logo as capacidades cognitivas também são estimuladas. Além do mais, e isso foi por demais evidente, ao dançar lembram-se de experiências e sensações vividas no passado, pois a música tem o poder de os remeter à sua história divina.

Com este projeto foram, então, potenciadas práticas de inclusão que responderam não só às necessidades individuais dos idosos, mas também a valores comunitários, como a cooperação, a cogestão, a coparticipação, a comunicação, a solidariedade e a participação, pois tivemos sempre presente que intervir na comunidade implica um trabalho realizado com as populações, tendo como objetivo a resolução de problemas e a promoção das potencialidades, através de uma ação ponderada entre vários agentes da comunidade local. Orientamos a prática no sentido de estimular a consciência crítica das pessoas, ao mesmo tempo que se tentavam descobrir as capacidades das pessoas, se fomentava a ocupação dos tempos livres.

Deste percurso resta-nos algumas pistas para continuar a investigar, nomeadamente questões ligadas com a intergeracionalidade, aprofundar os contributos da AcS para o desenvolvimento da comunidade local, entre outros aspetos relevantes.

Nesta experiência importou fazer com os idosos o que eles desejassem, que neste caso foi dançar e cantar, não nos restando outra opção senão “dançar” e fizemo-lo conforme a música, ou seja conforme as necessidades emergentes e sentidas.

## BIBLIOGRAFIA

- Almeida, J., & Pinto, J. (1995). *A investigação em ciências sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Araújo, L., & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Eds.), *Manual de envelhecimento activo* (pp. 141-167). Lisboa: Lidel.
- APA - American Psychological Association (s/d). *Memory and aging*. Consultado em 13 de Dezembro de 2014, de <http://www.apa.org/pi/aging/memory-and-aging.pdf>.
- Azevedo, M. J., & Teles, R. (2011). Revitalize a sua mente. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Eds.), *Manual de envelhecimento activo* (pp. 77-112). Lisboa: Lidel.
- Batista, A. (2002). Serena idade. In *Terceira idade: uma questão para a educação social* (pp. 71-75). Porto: Publicação do Departamento de Ciências Históricas e de Educação da Universidade Portucalense Infante D. Henrique.
- Barros-Oliveira, J. (2006). Educação das pessoas idosas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (10), 267-309.
- Bedmar, M., Fresneda M. D., & Muñoz, J. (2004). *Gerontagogía: educación en personas mayores*. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Bell, J. (2004). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Berger, L. (1995a). Contexto dos cuidados em gerontologia. In L. Berger, & D. Mailloux-Poirier (Ed.), *Pessoas idosas: uma abordagem global* (pp. 1-9). Lisboa: Lusodidacta.
- Berger, L. (1995b). Aspectos biológicos do envelhecimento. In L. Berger, & D. Mailloux-Poirier (Eds.), *Pessoas idosas: uma abordagem global* (pp. 123-155). Lisboa: Lusodidacta.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Bruner, J. (2002). *Actos de significado*. Coimbra: Edições 70. Original: (1996) *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Capul, M. & Lemay, M. (2003). *Da educação à intervenção social*. Coleção Educação e Trabalho Social, nºs 2 e 3, Vols. 1 e 2. Porto: Porto Editora.

- Carvalho, A. D. & Baptista, I. (2004). Educação social. Fundamentos e estratégias. Coleção Educação e Trabalho Social, nº 1. Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2007). La animación sociocultural: una propuesta metodológica (14ª edição). Madrid: Editorial Popular.
- Costa, J. (2009). Contexto familiar e envelhecimento. In J. Pereira, & M. Lopes, A animação sociocultural na terceira idade (pp. 129-133). Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Comissão Europeia (2001). Tornar o espaço europeu de aprendizagem ao longo da vida uma realidade. Bruxelas.
- Coulombe, S. J. F. (2004). “Tremblay and S. Marchand, Enquête internationale sur l’alphabétisation des adultes, performance en littératie, capital humain et croissance dans quatorze pays de l’OCDE”, Statistique Canada: Ottawa.
- Coutinho, C. P. (2013). Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas - teoria e prática. Famalicão: Edições Almedina.
- Cuche, D. (1999). A noção de cultura nas ciências sociais. Bauru: EDUSC.
- Correia, J. A. (1996). Para uma teoria crítica em educação. Porto: Porto Editora.
- Cohen, E., & Franco, R. (1993). Evaluación de proyectos sociales. Madrid: SigloXXI de España.
- Delors, J., Al-Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., . . . Suhr, M. (1998). Educação um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez editora.
- Estatística, I. N. (2014). Projeções de população residente 2012-2060. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Esteves, A. (1990). Investigação-ação. In A. Silva, & J. Pinto, Metodologias das ciências sociais (pp. 251-278). Porto: Edições Afrontamento.
- Fernández-Ballesteros (2005). *Envejecimiento activo: contribuciones da psicologia*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fontaine, R. (2000). Psicologia do envelhecimento (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2011). Reforma e reformados. Coimbra: Edições Almedina.

- Fonseca, A. M. (2005a). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl & A. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 281-308). Lisboa: Climepsi Editores.
- Freire, P., & Nogueira, A. (1989). *Que fazer - teoria e prática em educação popular*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Galinha, S. (2009). A inter-relação qualidade de vida percebida, bem-estar subjetivo no envelhecimento ativo, animação e coaching ontológico. In J. Pereira, & M.
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção: o planeamento em ciências sociais*. Lisboa: Principia.
- Guerra, P., & Quintela, P. (2007). *A Cultura como alavanca de inclusão e de participação social: uma nova geração de políticas públicas de proximidade*. First International Conference of Young Urban Researchers. Lisboa.
- Giddens, A. (2000). *O Mundo na era da globalização*. Lisboa: Editorial Presença.
- Heitor, F. S. (2013). *Ano europeu do envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações 2012. Working paper*. Lisboa: Gabinete de Estratégia, Planeamento e Avaliação Culturais.
- Jacob, L. (2012). *Universidades seniores: criar novos projetos de vida*. Consultado em 15 de novembro 2014 :[http://www.rutis.org/documentos/conteudos/livrosdasUniversidadesSeniores\\_edio.pdf](http://www.rutis.org/documentos/conteudos/livrosdasUniversidadesSeniores_edio.pdf).
- Lemieux, A., & Martinez, M. S. (2000). Gerontagogy beyond words: a reality. *Educational gerontology*, 26 (5), 475-498.
- Lima, R. d. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão...com os pés assentes na terra*. Porto: Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade do Porto.
- Maia, R. (2002). *Dicionário de sociologia*. Porto: Porto Editora.
- Martín, A. V. (1994). *Educación y envejecimiento*. Barcelona: PPU.
- Martinez, W. N. (2005). *Comentários ao estatuto do idoso*. São Paulo: LTr.
- Marques, M. (2009). *Bem-estar académico em alunos das universidades da 3ª idade em Portugal*. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade de Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). Estilos motivacionais de alunos das universidades da terceira idade. *Psicologia, Educação e Cultura*, XII,1, 87-112.
- Monteiro, C., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Atividade física, bem-estar subjectivo e felicidade: Um estudo com idosos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, nº 1, pp. 57-76.
- Nations, U. (2013). *World population prospects. The 2012 Revision. Volume II: Demographic profiles*. New York: United Nations. Department of Economic and Social Affairs .
- National Center for Education Statistics (NCES) (2000). *Lifelong learning NCES task force. Working Paper*, 1, 1-64.
- Nóvoa, A. (1998). Nos 30 anos do movimento da escola moderna. *Escola Moderna*, 3(5), 13-18.
- Nunes, M. V. (2008). *Estudo das modificações dos processos mnésicos com a idade: abordagem integrada no âmbito das neurociências do envelhecimento*. Tese de doutoramento não publicada. Universidade de Lisboa: Faculdade de Medicina.
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl, & A. Fonseca, *Envelhecer em Portugal* (pp. 21 - 41). Lisboa: Climepsi Editores.
- Pacheco, N. (2000). "Relatório da disciplina de psicossociologia da formação de agentes educativos". F.P.C.E.U.P. (doc. policopiado).
- Pinto, G. (2008). *Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois*. Cadernos de Apoio Pedagógico da FLUP. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Pollak, M. (1992). Memória e identidade social. *Estudos Históricos*, Vol.5, nº10, pp. 200-212.
- Quintela, M. J.(2011). Prefácio. In O. Ribeiro & C. Paúl (Orgs.), *Manual de envelhecimento activo*. (pp.XIII -XIV). Lisboa: Lidel.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa: Lidel.
- Saúde, M. O. (2011). *Envelhecimento activo*. Obtido de Portal da Saúde. Direção-Geral da Saúde: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).
- Santos, B. S. (2001). *Um discurso sobre as ciências*. Porto: Edições Afrontamento.

- Santos, P. (2000). A depressão no idoso - estudo da relação entre fatores pessoais e situacionais e manifestações da depressão. Coimbra: Quarteto Editora.
- Sequeira, C. (2010). Cuidar de idosos com dependência física e mental. Lisboa: Lidel - edições técnicas, lda.
- Serrano, G. P. (2008).Elaboração de projectos sociais. Casos práticos. Porto: Porto Editora.
- Simões, A. (2011). Um modelo mal sucedido de envelhecimento bem-sucedido. *Psicologia, Educação e Cultura*, XV,1, 7-27.
- Silva, M. G., & Schwartz, G. M. (Dezembro de 1999). A Expressividade na dança: visão do profissional. *Motriz*, vol.5. nº2, pp. 168-177.
- Silva, S. R. (s.d.). A Importância da Dança: Um Direito do Idoso. Associação Arcos.
- Sousa, J., & Metzner, A. (2013). Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe on-line*, 8-13.
- Souza, G. G. (2013). A dança e a qualidade de vida do idoso. Recife: Universidade Gama Filho.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2006). Envelhecer em família - os cuidados familiares na velhice. Porto: Ambar.
- Spiriduso, W. (2005). Dimensões físicas do envelhecimento. S. Paulo: Manole.
- Stoppard, M.(2004). Desafiar a idade. Porto: Civilização, Editores, Ld.<sup>a</sup>.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1995). Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica. Madrid: Ediciones Paidós.
- Terrasêca, M. (2002). “Avaliação de sistemas de formação, contributos para a compreensão da avaliação enquanto processo de construção de sentido”, Dissertação para Doutoramento, FPCEUP, pp: 105-479.
- Tótora, S. (2008). *Ética da vida e o envelhecimento*. São Paulo: Vetor.
- Veloso, E. C. (2007). Contributos para a análise da emergência das universidades da terceira idade em Portugal. *Revista portuguesa de pedagogia*, 41 (2), 233-255.
- Ventosa, V. (2002). Desarrollo y evaluación de proyectos socioculturales. Madrid: Editorial CCS.
- Vianna, K. (1990) . A dança. São Paulo: Siciliano.
- World Health Organization (WHO) (2002). Active aging. A policy framework. Madrid: World Health Organization.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE I – OS IDOSOS E A APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

A comunicação intitulada “Realizar um espaço europeu da educação e da formação ao longo da vida”, publicada pela Comissão em 2001, sublinha a importância da educação e da formação ao longo da vida, entre outras coisas, para a inserção social, da Cidadania ativa e do desenvolvimento pessoal.

A aquisição de competências chave por todos os cidadãos é, então um desafio para todos os estados-membros, já que as investigações levadas a cabo mostram que uma distribuição equitativa das competências entre as populações tem uma forte incidência nos resultados económicos globais (Coulombe, 2004).

Neste registo, como a educação e formação de adultos têm um papel relevante na luta contra a exclusão social em geral, importa detetar o nível geral das competências da população adulta, possibilitando mais e melhores aprendizagens ao longo da vida adulta, não tendo, apenas, em vista o objetivo de tornar as pessoas mais eficazes face ao trabalho, mas de as tornar cidadãos melhor informados e mais ativos, contribuindo, desta forma, para o seu bem-estar<sup>31</sup>. Pois, cremos que as pessoas precisam de recursos que lhes permitam apurar o seu lugar no mundo de uma forma informada e crítica.

Os estados-membros incluíram nos seus programas nacionais de reforma, planos e políticas destinadas a reforçar a educação e formação ao longo da vida, tornou-se necessário passar de uma planificação à ação. Ainda que maioritariamente esta ação seja suportada por fundos estruturais europeus, particularmente o Fundo Social Europeu (FSE), tem em vista o melhoramento, quer das infraestruturas, quer das ofertas formativas no domínio da educação e formação de adultos. Os estados-membros deixaram de se permitir não ter/dispor de um sistema de educação e formação de adultos eficaz, integrado nas suas estratégias de educação e formação ao longo da vida, capaz de

---

<sup>31</sup> In comunicação da comissão «Efficacité et équité des systèmes européens d'éducation et formation» ponto 25.

assegurar aos participantes um melhor acesso ao mercado de trabalho, melhorando a sua integração social e preparando-os para um envelhecimento ativo no futuro.

Esta iniciativa dos estados membros, no contexto português, fez despontar outros projetos auto-financiados no âmbito da aprendizagem ao longo da vida, como é o caso das academias séniores.

## APÊNDICES II- MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A CARACTERIZAÇÃO DO CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE SANTA EULÁLIA DE NESPEREIRA (CONTEXTO DE INTERVENÇÃO)

### **A Freguesia de Nespereira**

A freguesia de Nespereira pertence ao concelho de Guimarães, distrito do Braga. De acordo com o Censos, esta freguesia possui cerca de 2862 habitantes com 3,76 km<sup>2</sup> (www.anossaterra.pt).

Nespereira é uma freguesia antiga, bem próxima da urbe vimaranense, a menos de 7 quilómetros da sua sede de concelho, e raia com o Concelho de Vizela, sendo atravessada pela EN105. Ao circular pela freguesia é possível perceber que as suas acessibilidades fazem-se também por via-férrea, dispondo de um apeadeiro utilizado para uma deslocação a Guimarães. Com um território bastante extenso e uma população numerosa e dinâmica, esta localidade alia o lado urbanístico com uma certa ruralidade, possuindo hoje um recente parque de lazer, no topo da freguesia, que atrai muitos visitantes.

A partir de conversas intencionais foi possível apurar que, de acordo com o presidente da junta, esta é uma freguesia cuja atividade económica assenta na indústria tendo menos expressão nos serviços e comércio, o que vem corroborar com o “Plano de Desenvolvimento Social de Guimarães - 2011-2013”. Quanto os aspetos mais históricos, segundo o Pároco da freguesia, as origens desta terra levam-nos ao ano de 950, data do primeiro registo da freguesia, que trata sobre a herança do Hermenegildo, na qual o seu filho Gonçalo ficou com a igreja de Nespereira, tendo-a mais tarde cedido à sua mãe, Condessa Mumadona Dias, por troca com a igreja de Tabuadelo. Confirma-se, desta forma, que Nespereira tem povoação anterior ao século X<sup>32</sup>. Acrescentando, que semelhante longevidade tem a Igreja de Santa Eulália de Nespereira, uma abadia que já não existe, vítima de incêndio, dando lugar à

---

<sup>32</sup> Consultado em <http://www.anossaterra.pt/>

atual, do século XIX, com traços barrocos e neoclassicistas, que preservam a padroeira Santa Eulália.

Relatou, ainda, um paroquiano que do património desta freguesia destaca-se a Casa do Alto ou Casa Raul Brandão, onde o escritor Raul Brandão residiu e compôs o grosso da sua obra. Prosador e poeta, apesar de nascido na Foz do Douro (12/03/1867), este escritor esteve sempre muito ligado ao concelho de Guimarães, mais propriamente à freguesia de Nespereira. Referiu, também, que “esta história está na internet, no *site* da nossa terra<sup>33</sup> para que os visitantes desta freguesia conheçam a nossa história”.

Outro paroquiano, que se juntou a nós ao longo da conversa, contou, ainda, que Nespereira tem, ligada a si e à sua história, muitos símbolos: Nespereira arrancada de verde e frutada de ouro - este símbolo (árvore de fruto) vem justificar a designação desta freguesia. Em simultâneo, poderá representar a energia e o poder das suas gentes; Roda Dentada de Prata - é o elemento representativo da indústria. Nespereira tem assistido a um notório desenvolvimento económico e demográfico, tendo como principal suporte o setor industrial, com particular atenção para os ramos: têxtil e da marcenaria; Tinteiro de Prata com Pena de Ouro - simboliza a ligação desta freguesia vimaranense à memória do escritor Raúl Brandão<sup>34</sup>.

Ainda, em conversa com o presidente foi referido, que esta freguesia possui diversas coletividades e associações, nomeadamente desportivas, culturais e de solidariedade social, que participam frequentemente em diversas atividades promovidas na freguesia Nespereira<sup>35</sup>, o que vai, mais uma vez, ao encontro do “Plano de Desenvolvimento Social de Guimarães - 2011-2013”.

No que diz respeito ao apoio social à população, a diretora técnica do CSN, referiu que esta freguesia conta com a Escola Básica 1º Ciclo com Polidesportivo e Cantina Escolar, dois Campos de Futebol, o Centro Social com a Creche, o Jardim de Infância, o ATL, o Apoio Domiciliário e Cantina Social e

---

<sup>33</sup> Em <http://www.anossaterra.pt/>

<sup>34</sup> Consultado em <http://www.anossaterra.pt/>

<sup>35</sup> Consultado em <http://www.anossaterra.pt/>

a Unidade de Serviços Continuados<sup>36</sup>, tal como podemos confirmar no “Plano de Desenvolvimento Social de Guimarães - 2011-2013”.

## **Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira**

O Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), do concelho de Guimarães fundada no ano de 1984, com sede na Rua Padre Bernardino Ribeiro Fernandes.

Inicialmente, criada em 1959, regia-se como Centro Assistencial da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira, tendo como principais fundamentos nos seus estatutos a assistência material, educativa e moral aos necessitados da paróquia, quaisquer que fossem as suas crenças religiosas<sup>37</sup>.

De acordo com o presidente da direção do CSN, mais tarde, com o surgimento das Instituições Particulares de Solidariedade Social consignadas no Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de Fevereiro, a sua denominação alterou-se para Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira, bem como os seus estatutos que passaram a considerar a promoção integral de todos os paroquianos e pessoas de paróquias vizinhas, num espírito de solidariedade humana, cristã e social<sup>38</sup>.

Atualmente, e fruto de uma reflexão coletiva por parte dos colaboradores desta Instituição, a Missão do Centro Social de Nespereira descreve os ideais e as orientações gerais pelas quais regem o seu trabalho, nomeadamente: Promover o Bem-estar e o Humanismo das Pessoas e ajudá-las no Desenvolvimento do seu Potencial<sup>39</sup>.

O Presidente da direção do CSN partilhou, ainda, que a criação desta Instituição Particular de Solidariedade Social resultou da tomada de

---

<sup>36</sup> Consultado em <http://www.cmguimarães.pt/uploads/writerfile/document/652/2011102412264746757.pdf>

<sup>37</sup> Consultado no regulamento interno da instituição da resposta social

<sup>38</sup> Consultado em <http://www.csnespereira.com/resenha.php>

<sup>39</sup> Consultado em regulamento interno do CSN

consciência de que os equipamentos sociais desta comunidade, de apoio à Infância/Juventude e Terceira Idade, eram escassos ou reduzidos. Referiu que o CSN veio, assim, dar resposta a estas lacunas, num primeiro momento através da criação das respostas sociais de Creche e Jardim-de-Infância, mais tarde em 1996 com o Centro de Atividades de Tempos Livres que cessou funções em 2010; em 2004 emerge o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e em 2007 a Academia Sénior (AcS). Mais recentemente foi inaugurada a Unidade de Cuidados Continuados: Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM), a 2 de Janeiro de 2012, para pessoas ou famílias com incapacidade de satisfação das necessidades básicas.

Ao nível das infra estruturas, a Socióloga, a exercer funções nesta instituição, explicou que o “Centro Social é composto pelo edifício do jardim-de-infância, pelo edifício que nós chamamos “Casa de Pedra”, e pelo edifício da Unidade de Longa Duração e Manutenção”. Estes três edifícios encontram-se dispersos entre si, num raio de trezentos metros. O facto de estarem distantes impossibilita uma eficiente gestão de recursos humanos e materiais. Obstaculiza, ainda, a concretização de determinadas ações. Até porque, nas palavras da educadora de infância do CSN “o plano anual de atividades, e o projeto educativo, tem que estar em sintonia em todas as respostas sociais (...) para tornar exequíveis as atividades interseccionais é difícil, por exemplo, no transporte das crianças - mobiliza recursos humanos e materiais que de outra forma não seriam necessários e não implicaria tantos elementos (não precisava de carrinha, de motorista, o mínimo de colaboradores para assegurar o transporte). Até os próprios convívios, as reuniões de coordenação, que são importantes acabam por não acontecer com a frequência desejada”.

Pela leitura das verbalizações supracitadas percebe-se que esta distância se apresenta como um constrangimento, uma vez que pode contribuir para a debilidade de interações entre respostas sociais, dificultando, deste modo, a participação efetiva nas atividades desenvolvidas no CSN.

Todos os anos se procede a uma avaliação alicerçada em questionários de satisfação que posteriormente são tratados e refletidos com vista à implementação de melhorias. Tal como refere a diretora técnica/assistente social do CSN, simultaneamente “é feita uma monitorização de indicadores por parte de todas as categorias profissionais para se medirem os resultados obtidos anualmente com as pessoas e com as famílias”.

Estas práticas avaliativas pareceram-nos interessantes, na medida em que se apresentam dinâmicas e transformadoras. De referir que as estruturas de gestão optam por metodologias que estimulam a implicação ativa dos intervenientes. Parecem-nos pois que existe um investimento intencional na avaliação contínua e formativa dos mesmos.

Este conhecimento contextual fez-nos perceber alguns dos pontos fortes e fracos, bem como as oportunidades e ameaças com que podemos contar, sendo certo que, tal como reflete Baptista (2005, p.115), “(...) a aventura humana, não está isenta da possibilidade de desconforto e da existência de obstáculos, mas, também por isso, ela implica emoção, entusiasmo e a alegria da descoberta de coisas novas”. Estes desafios podem ser energias desencadeadoras de um projeto de qualidade.

### **Unidade de Cuidados Continuados: Unidade de Longa Duração e Manutenção**

A Unidade de Longa Duração e Manutenção do Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira<sup>40</sup> (CSPSEN), adiante designada por Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira (ULDMN), está integrada na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI ou Rede), e visa prestar cuidados de saúde e de apoio social a pessoas em situação de dependência temporária ou permanente, que não reúnam condições para serem cuidadas no domicílio, independentemente da idade.

A ULDMN não tem personalidade jurídica própria e constitui-se como uma resposta social do CSPSEN<sup>41</sup>.

O mesmo documento (Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira) assegura que as Unidades de Cuidados Continuados de Longa Duração e Manutenção representam uma importante resposta social, pois são instituições que asseguram a prestação de cuidados a pessoas adultas, dependentes, portadoras de doença crónica e/ou

---

<sup>40</sup>Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

<sup>41</sup>Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

incapacitante, bem como às suas famílias e/ou cuidadores, após altas hospitalares. Pode também ser proporcionado o internamento a doentes com dificuldades de apoio familiar ou quando o cuidador principal tem necessidade de descanso.

Segundo o artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 101/ 2006, a Unidade de Cuidados Continuados, de tipologia de Longa Duração e Manutenção, define-se como sendo de “carácter temporário ou permanente, com espaço físico próprio, para prestar apoio social e cuidados de saúde de manutenção a pessoas com doença ou processos crónicos, com diferentes níveis de dependência e que não reúnam condições para serem cuidados no domicílio”<sup>42</sup>, com previsibilidade de período de internamento superior a noventa dias consecutivos.

A ULDMN exerce a sua atividade em articulação com os outros serviços, sectores e organismos que integram a RNCCI, no âmbito do Decreto-Lei n.º 101/2006, de 6 de Junho e da Portaria n.º 1087-A/2007, de 5 de Setembro, e do Acordo estabelecido com a Administração Regional de Saúde do Norte (ARS Norte) e o Centro Distrital de Segurança Social de Braga (CDSS Braga).

No diálogo estabelecido com a diretora técnica da instituição, percecionou-se uma eventual fragilidade institucional, o débil envolvimento por parte da Direção Geral do CSN, referindo que “a Direção Geral da instituição deveria ser mais interventiva e participativa nas atividades, na organização e na gestão da instituição, contribuindo com ideias e recursos materiais, porque esse envolvimento traria vantagens em vários sentidos”<sup>43</sup>.

Neste mesmo diálogo, aquando quisemos saber sobre a ULDMN, percebemos, pela voz da diretora que esta “assegura a prestação de cuidados continuados de saúde e apoio social, nomeadamente, apoio a atividades de higiene, alimentação, conforto e estimulação, cuidados de enfermagem diários, cuidados médicos, prescrição e administração de fármacos, cuidados de fisioterapia, de terapia ocupacional e de terapia da fala, e apoio psicossocial ao doente e à família”. Objetiva-se, com esta conjugação de serviços, promover a

---

<sup>42</sup>Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

<sup>43</sup>Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

recuperação global da pessoa, melhorando a sua funcionalidade e autonomia<sup>44</sup>.

Quanto ao espaço físico, a ULDM apresenta instalações muito recentes (construída em 2011) e é composta por um edifício que suporta uma estrutura de três andares, oferecendo, na perspetiva da direção, boas condições de trabalho aos profissionais, bem como conforto e higiene aos utentes. De referir que, o envolvimento da comunidade e dos profissionais<sup>45</sup>, foi apontada pela direção como um “ contributo para que este [edifício] se tornasse mais dinâmico, prático e permitisse uma maior qualidade de serviços”.

Salienta-se o facto, desta unidade possuir uma enfermaria com capacidade de internamento para trinta pessoas. Segundo a diretora técnica do CSN o corpo técnico desta unidade de prestação de serviços de saúde e apoio social, é composto por cinco médicos, quinze enfermeiros, onze auxiliares de ação médica, dois fisioterapeutas, uma ajudante de fisioterapia, uma terapeuta da fala, uma terapeuta ocupacional, uma psicóloga, uma assistente social, um animador sociocultural e quatro auxiliares de serviços gerais<sup>46</sup>.

Nesta resposta social exige-se, na perspetiva da diretora técnica/assistente social um trabalho interdisciplinar. Assim, a equipa interdisciplinar (diretora técnica, enfermeira, psicóloga, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta e terapeuta da fala), reúne quinzenalmente e sempre que necessário. Referiu que esta necessidade de trabalho concertado entre os intervenientes da equipa multidisciplinar, é particularmente sentida pelos enfermeiros e auxiliares de ação médica com vista a uma maior organização do serviço e melhoria da dimensão comunicacional.

De referir que é dada especial atenção ao desenvolvimento pessoal dos trabalhadores, uma vez que dinamizam, em horário pós-laboral atividades lúdico-desportivas (Zumba). Estes momentos, no dizer da diretora, são

---

<sup>44</sup>Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

<sup>45</sup>Regulamento Interno da Unidade de Longa Duração e Manutenção de Nespereira

<sup>46</sup>A título de exemplo, referimos a participação semanal, nomeadamente aos sábados, de forma rotativa de várias equipas (constituídas por profissionais desta instituição e elementos da comunidade), para dinamizar a “Tasca”, onde são efetuadas refeições regionais, sendo que o valor monetário angariado reverte a favor da instituição.

considerados pelos participantes como um momento de “distração, convívio, é um momento para relaxar (...), (...) “serve para esquecer um pouco os problemas”.

Foi, ainda, notória a preocupação por parte dos técnicos em promover ações de formação destinadas a cuidadores informais e formais. Estas visam sobretudo informar, esclarecer e melhorar acerca de dimensões de ação. A título de exemplo: “situações de dependência”; “cuidar e adotar estratégias de *cooping*”. De referir que as equipas de formação são constituídas por diversos profissionais (psicólogo; técnico de serviço social; fisioterapeuta, enfermeiro e terapeuta ocupacional), com vista a um maior apoio dos familiares/cuidadores informais dos sujeitos que frequentam esta instituição.

Anota-se que relativamente na ULDMN, o recrutamento de profissionais é efetuado através de medidas de emprego promovidas pelo IEF, desde estágios profissionais, POC, CEI, Medidas de Emprego, etc. Atualmente o CSN possui profissionais que terminadas essas medidas, ficaram com vínculos instáveis com a instituição. A opção da instituição por estes vínculos instáveis prende-se, na ótica da diretora técnica, apenas a motivos de gestão financeira e equilíbrio orçamental da instituição, pois garantir vínculos mais estáveis e postos de trabalho mais estáveis, poderia sobrecarregar financeiramente a instituição. No entanto, percebe-se um esforço por parte da equipa interdisciplinar para regularizar esta situação, transmitindo à direção geral do CSN o trabalho frutífero e o papel imprescindível de alguns técnicos/colaboradores. Pese embora a existência desta preocupação não podemos deixar de sublinhar que esta circunstância pode ser ameaçadora na concretização de um projeto de intervenção. Repare-se que o número de profissionais necessários nas respostas sociais está distribuído de acordo com as exigências e orientações dos organismos que a regem, no entanto sempre que se verificam falhas recorre-se a políticas de substituição precárias. Ora, este facto, aliado à precariedade de vínculos presente-se obstaculizante, gerando inevitavelmente uma frágil implicação dos profissionais.

Para compreender melhor os serviços da unidade, nomeadamente a estrutura organizacional e as dependências entre os departamentos e órgãos, apresenta-se em anexo, por questões de gestão de espaço, o organograma da ULDM de Nespereira.

No organograma apresenta-se o serviço de psicologia, cujo funcionamento decorre ao longo de quinze horas semanais, sendo este direcionado para o atendimento e intervenção com os participantes e seus familiares.

### **Ceche e Pré-escolar**

A creche e a educação pré-escolar visam apoiar as crianças, entre os 3 meses e os 6 anos, no desenvolvimento da independência, do respeito por si e pelos outros, bem como da socialização (M.E, 1997). Segundo o Projeto educativo, esta resposta social pretende estimular “o desenvolvimento global da criança, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens positivas e diferenciadas, ao mesmo tempo que se preocupam com a capacidade de expressão através do diálogo e da criatividade, desenvolvendo a curiosidade e o gosto pela compreensão”.

Segundo o parecer da educadora de infância, as famílias optam por esta resposta social “precisamente pelo seu cariz familiar, uma vez que apresentam uma vertente de pedagogia assente na relação afetiva do dia-a-dia” acrescenta, ainda, que o empenho dos profissionais que lá trabalham e as relações de proximidade que estabelecem, quer com as famílias, quer com a comunidade, transmite segurança aos pais/famílias. Claro que a localização da instituição “está bem situada, é um local de passagem para muitos pais para o contexto de trabalho”, também é um fator preponderante nesta escolha institucional por parte das famílias dos participantes que a frequentam. De referir que alguns profissionais que trabalham nas respostas sociais de creche e jardim-de-infância são profissionais com alguns anos de serviço na mesma instituição. Aliás, a maioria está na instituição desde a sua génese. Ora, este facto é considerado pela diretora técnica como mais um fator securizante para as famílias que a elegem, uma vez que estabelecem relações comparativas com instituições mais recentes e com funcionários sem tanta perenidade. De referir, também que esta situação poderá apresentar-se obstaculizadora, uma vez que pode existir, por parte destes profissionais, uma apropriação do espaço/dinâmica de funcionamento impenetrável a novos elementos da equipa e a novos projetos. Aliás, este foi um dos motivos que nos levou a não optar por um trabalho focalizado na infância. Preferimos, tal como já referimos, aproveitar os “bons ventos colaborativos” da academia sénior.

## **Serviço de Apoio Domiciliário**

O SAD, conforme informação do Regulamento Interno<sup>47</sup> deste serviço constitui-se numa resposta social que visa a prestação de cuidados individualizados e personalizados ao domicílio, a pessoas e famílias que, por qualquer motivo, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades instrumentais de vida diária, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.<sup>48</sup>

Esta resposta social possui objetivos muito específicos e de acordo como seu foco de ação, visa “a melhoria das condições de vida e de bem-estar dos participantes, através da prestação de cuidados individualizados de saúde e de apoio social; possibilita e privilegia a permanência das pessoas idosas e/ou dependentes no domicílio e no seu meio sociofamiliar, prestando-lhes uma diversidade de cuidados e serviços em função das suas necessidades; previne o isolamento e a dependência, promovendo condições facilitadoras de autonomia e bem-estar; contribui para o retardamento ou, mesmo evita a institucionalização; apoia os familiares ou prestadores informais, na respetiva qualificação e na prestação dos cuidados, proporcionando satisfação em relação aos serviços ministrados no domicílio; articula e coordena em rede dos cuidados em diferentes serviços, sectores e níveis de diferenciação; garante o desenvolvimento sustentável, no plano social, ambiental, económico e financeiro; promove a recuperação contínua ou manutenção da funcionalidade e da autonomia; faz com que haja participação e corresponsabilização da família na prestação dos cuidados”.<sup>49</sup>

Segundo a coordenadora do SAD, este (...) “dispõe de um conjunto diversificado de serviços em função das necessidades de cada um dos nossos utentes”. Os cuidados e serviços prestados pelo SAD são disponibilizados todos os dias da semana, fins-de-semana e feriados<sup>50</sup>. Assim, estes serviços

---

<sup>47</sup> Consultado em Regulamento Interno do Serviço de Apoio Domiciliário

<sup>48</sup> Regulamento Interno do Serviço de Apoio Domiciliário

<sup>49</sup> Regulamento Interno do Serviço de Apoio Domiciliário

<sup>50</sup> Regulamento Interno do Serviço de Apoio Domiciliário

apresentam-se variados e ajustados às pessoas. Assinalam-se os “cuidados de higiene e conforto pessoal; Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados; Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica; Tratamento de roupa de uso pessoal do idoso; Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade; Serviço de Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos idosos; Apoio psicossocial; Confeção de alimentos no domicílio; Transporte; Realização de pequenas modificações ou reparações no domicílio; Gestão e administração da terapêutica sob prescrição do médico de família; Avaliação Inicial de Enfermagem”<sup>51</sup>.

Esta resposta social é considerada pelos idosos uma forma de continuarem inseridos no seu contexto habitual de vida, rodeadas dos seus afetos e pertences. Esta afirmação bebe força nos seus testemunhos e na observação participante que tivemos oportunidades de realizar. As suas vozes mostram contentamento e apreço pelos profissionais que com elas trabalham:

“Ainda bem que existe este serviço, que assim podemos ficar em casa (...)”(U-1). “Se não fosse este apoio tinha que deixar de trabalhar, para tratar do meu pai. E as meninas também me dão algum apoio (...)”(F-1). “Às vezes se não fossem lá as meninas do apoio, nem visitas tinha” (U-2).

O SAD tem como missão, conforme consulta do Regulamento Interno “promover o bem-estar e o humanismo das pessoas e entre pessoas e ajudá-las no desenvolvimento do seu potencial. Mais ainda, tem como princípios e valores fundamentais as várias dicotomias respeito e sensibilidade, responsabilidade e organização, disponibilidade e entreaajuda, determinação e alegria”.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup>Regulamento Interno do Serviço de Apoio Domiciliário

<sup>52</sup>Regulamento Interno do Serviço de Apoio Domiciliário

### **Academia Sénior (AsC): A casa do baile (Contexto de intervenção)**

A Academia Sénior de Nespereira foi criada em Junho de 2012 e iniciou as atividades em Setembro de 2012. Esta é um projeto sem fins lucrativos, mais concretamente uma resposta social do CSN, que segue o modelo inglês (ensino não-formal), possui um calendário letivo, sendo o horário de funcionamento das 9h30 às 11h30 e das 14h30 às 17h30<sup>53</sup>.

Possui instalações próprias (sala-de-convívio; três salas de aula; casa de banho), à exceção das instalações onde se realizam as atividades de hidroginástica e ginástica e que se localizam no complexo de piscinas de Guimarães e na Sede dos Escuteiros de Nespereira. As restantes disciplinas operacionalizam-se realizam-se na “Casa de Pedra”<sup>54</sup>.

É condição regulamentada que os participantes inscritos têm que ter idade superior a 50 anos, ser reformadas ou desempregados.

A oferta formativa é constituída por onze disciplinas. Funcionam em moldes de voluntariado, à exceção da hidroginástica, isto é, cada aluno/participante paga, apenas, uma mensalidade de 15 euros (mais 15 euros mensais para a hidroginástica). Este valor contempla o transporte para quem deste necessite.<sup>55</sup>

Atualmente, AsC é frequentada por vinte e oito pessoas, das quais vinte e sete são do sexo feminino, tendo apenas uma pessoa do sexo masculino.

Relativamente à faixa etária, o intervalo compreendido é entre 50 anos e os 86 anos de idade.

Segundo a psicóloga/coordenadora desta resposta social, a maioria dos participantes possui a escolaridade mínima e são oriundos de meios rurais. Provinham, maioritariamente de atividades profissionais relacionadas com a agricultura, a indústria têxtil e uma boa parte desempenharam funções de

---

<sup>53</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

<sup>54</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

<sup>55</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

“moças de servir”, ou seja, empregadas de grandes explorações agrícolas e, empregadas de empresas têxteis, situadas nos arredores da sua freguesia.

No testemunho dos participantes, também foi perceptível que a condição económica destas pessoas revela-se débil, isto é consentânea com as atividades laborais que desempenharam ao longo das suas vidas e ainda com a precariedade da proteção social que o estado proporciona. Diga-se, aliás, que a maioria sobrevive com pensões de valores muito baixos, muito inferiores ao ordenado mínimo nacional, conforme se pode constatar na seguinte verbalização: “Oh filha, a reforma mal me dá para as despesas, às vezes nem chega para os medicamentos”(U-3).

Da auscultação intencional aos participantes percebemos que mantêm relações familiares satisfatórias, sendo que a grande maioria vive com familiares, nomeadamente com os conjugues e com os filhos, à exceção de uma pessoa que diz morar sozinha. As relações sociais destas pessoas situam-se na esfera familiar e na esfera institucional, estando circunscritas a micro sistemas relacionais<sup>56</sup>.

A condição física dos participantes apresenta limitações típicas da faixa etária, sendo que um terço apresenta algumas dificuldades de mobilidade, muito embora apenas uma pessoa se desloque com ajuda de uma bengala.

Acrescem aos problemas de mobilidade, problemas de saúde, nomeadamente doenças crónicas, tais como a diabetes, a hipertensão arterial, problemas cardíacos e doenças do foro neuro psicológico.

Durante os diálogos estabelecidos percebeu-se fluidez e coerência no discurso da maioria dos participantes, pese embora nos tenhamos confrontado com episódios de alguma deterioração intelectual, típica da idade, formalizada pela mudança de assunto ou por um certo mutismo seletivo. De referir que grande parte destes participantes manifestam verbalmente sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima, pois acreditam já não serem capazes de realizar algumas tarefas, tal como exemplificamos: “nós agora também já não servimos para nada”, “(...) só servimos para dar trabalho” (U-4).

---

<sup>56</sup>Regulamento Interno da Academia Sénior de Nespereira

Podemos perceber que as memórias dos tempos passados ainda estão bem presentes em cada um deles e, tendo em conta a sua história de vida, podemos identificar vivências comuns, tais como a atividade profissional e algumas formas de socialização. É comum no seu discurso aparecerem referências a um passado longínquo, conforme se pode constatar nesta verbalização: “antigamente não tínhamos dinheiro, nem tempo de ir para a escola, tínhamos que ir ajudar os pais, olhe a trabalhar na lavoura” (U5).

Pese embora o seu discurso saudosista, por vezes negativo e revelador de uma conjuntura de dificuldade, foi curioso verificar que, apesar dos seus problemas de mobilidade física gostam de atividades que impliquem movimento. Referiram com vivacidade: “nós gostamos é de ir para hidroginástica” (U-3) e “por mim ia todos os dias para a piscina” (U-8). Acrescentaram, ainda, que gostam “ dos bailaricos [a] que agora chamam (...) danças” (U-6). Os outros participantes anuíram e reforçaram a ideia, expressando que “antigamente dançava-se muito” e “eu onde ouvia o realejo ia logo dançar” (U- 9). Argumentaram este gosto no facto de “antigamente não havia televisão e as pessoas juntavam-se na rua a dançar” (U-9) e “era o nosso entretenimento” (U-7;3).

Sobressaiu destas verbalizações e das expressões faciais que as mediarão, um certo gosto pela dança, que designam de “*bailaricos*”. Percebeu-se que as memórias da adolescência e juventude as fazem recordar vivências, saberes e histórias da sua “*geração*”.

## APÊNDICES III - MODELO DAS 9 QUESTÕES

### **1. Porque se vai atuar?**

A partir de todo o conhecimento produzido, até ao momento, da análise reflexiva sobre a realidade permitiu-nos percebermos que os idosos gostam de frequentar a academia sénior e participam nas atividades realizadas na instituição, embora apresentem pouca autonomia no que diz respeito à gestão organizacional e pouca participação no processo de negociação e de tomada de decisão, sendo notório um espaço reduzido para a sua intervenção no dia-a-dia da instituição.

Os idosos e os profissionais partilham a ideia de que existe uma reduzida convivência/ relação entre as diversas respostas sociais que a instituição possui, tendo sido evidente a necessidade de uma maior concertação entre as várias respostas sociais e, este trabalho, passa por realizar atividades que potenciem as relações de convivência entre os idosos e as restantes respostas sociais, a qual não se deveria circunscrever às festividades tradicionalmente comemoradas. Proporcionar outros momentos de partilha, de forma a estabelecer uma relação de proximidade e fortalecer os laços de afeto, seria uma mais-valia para o bem-estar de todos aqueles que integram esta instituição.

Através de conversas intencionais com alguns idosos foi perceptível que estes apresentam uma imagem negativa perante esta fase da vida, tendo partilhado alguns sentimentos de insatisfação, perante as suas dificuldades e limitações que influenciam o seu dia-a-dia, que verbalizam em relação a eles próprios e aos seus gostos. Neste sentido, é necessário desconstruir o preconceito e a estigmatização associada à velhice, que passa por sensibilizar os idosos para a importância de valorizarem a sua sabedoria e capacidades, que lhes podem trazer ganhos e conquistas diárias.

Ainda, através da observação, foi possível identificar algumas dificuldades de mobilidade, problemas de saúde que os idosos verbalizaram, verificando a necessidade de ser fomentado, no quotidiano da instituição, atividades que

promovam a melhoria da capacidade funcional dos idosos, as relações interpessoais, a socialização e a integração no grupo, para motivá-los a participar.

## **2. Que se vai fazer?**

Planificar e desenvolver um projeto tendo em conta os gostos, necessidades e desejos dos participantes, que promova a participação ativa, bem como o envelhecimento ativo dos idosos, através das danças de roda, divulgando a cultura popular às crianças da Creche e do Pré-Escolar (intergeracionalidade), às suas famílias e à comunidade envolvente. Impõe-se, também, que a intervenção promova o bem-estar, potencie o espírito crítico e desconstrua pré-conceitos associados à velhice e ao envelhecimento.

## **3. Para que se vai atuar?**

A intervenção social realizada visará reforçar sempre, (de alguma forma), o conhecimento intergrupar, uma forte ligação entre respostas sociais, nomeadamente fomentar os encontros intergeracionais e promover uma participação ativa dos idosos nos processos de negociação e na tomada de decisões, como é desejável neste tipo de intervenção.

## **4. A quem se dirige a ação?**

A ação dirige-se aos idosos da Academia Sénior do Centro Social e Paroquial de Santa Eulália de Nespereira, em particular, e a toda a comunidade, em geral.

## **5. Como se vai fazer?**

A cada ação subjaz um conjunto de estratégias que permitem a concretização do projeto. Neste âmbito, a intervenção terá como estratégias: a observação e a escuta ativa, exercícios de dinâmica de grupo, conversas informais e intencionais, sessões informais para planificação de atividades, um

*workshop* sobre dança, dinamização de uma sessão de sensibilização e de esclarecimento relativamente ao preconceito sobre a velhice.

#### **6.Com quem se vai contar?**

O desenvolvimento do projeto conta com o apoio fundamental dos profissionais da instituição, bem como dos voluntários/as da mesma, e com a participação dos idosos como autores deste projeto de Educação e Intervenção Social.

#### **7.Como que se vai realizar a ação?**

A direção da instituição disponibilizará recursos físicos e materiais para se realizar a ação. Relativamente aos recursos financeiros, o projeto contará, ainda, com o apoio do Centro Social e da Junta de freguesia de Nespereira, trabalhando, assim, numa lógica de partilha e cooperação. Abriar-se-á, sempre que possível, à comunidade.

#### **8.Quando se vai realizar?**

Entre os meses de fevereiro/março e julho de 2015.

#### **9.Onde se vai fazer?**

Nas instalações do Centro Social da Paróquia de Santa Eulalia de Nespereira, nomeadamente nos locais amplos dentro da instituição e nos espaços exteriores da instituição, como por exemplo nas instalações da resposta social da creche/pré-escolar e no salão dos escuteiros da junta de freguesia.

Adaptado de: Cembranos, F., Montesinos, D. & Bustelo, M. (2007). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular.

APÊNDICES IV- GRELHA DE IDENTIFICAÇÃO DOS  
PROBLEMAS/PROBLEMATIZAÇÃO

<b>PROBLEMATIZAÇÃO</b>		
<b>Problemas</b>	<b>Causas Prováveis</b>	<b>Potencialidades e recursos</b>
1. O preconceito e a estigmatização da velhice (Idadismo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A perceção negativa perante esta fase da vida,</li> <li>• Eventuais dificuldades e limitações que influenciam o dia-a-dia,</li> <li>• O peso das perdas e algum fatalismo associado à fase da velhice,</li> <li>• O facto das pessoas perspectivarem o seu projeto de vida muito ligado à doença e à perda das suas capacidades relativas à saúde,</li> <li>• A aproximação da morte e afastamento das pessoas mais próximas,</li> <li>• A saída do mercado de trabalho,</li> <li>• Dificuldades em estabelecer e manter as relações interpessoais, etc.</li> <li>• Desvalorização das capacidades e competências dos idosos, decorrentes de ideologias socialmente preconizadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A diversidade e riqueza dos saberes e experiências dos idosos;</li> <li>• A capacidade dos idosos na realização das suas rotinas diárias;</li> <li>• A potencial ajuda dos idosos nos diferentes quadros familiares (apoio aos netos, refeições para todos os elementos da família);</li> <li>• A participação nas atividades da academia;</li> <li>• A alegria de recordar o passado e partilha-lo com os outros;</li> <li>• Grande gosto pela dança e pela música;</li> <li>• A participação de um número razoável de idosos em diferentes iniciativas associativas, da freguesia;</li> <li>• Forte conhecimento intergrupar e relação de afetividade entre os idosos;</li> <li>• Bom</li> </ul>
2. Os preconceitos associados aos ambientes institucionais dos idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque associado à velhice está muito presente a imagem de que o ambiente onde o idoso se insere é pouco ativo, dinâmico e alegre;</li> <li>• A ideia sensocomunizada, de que as instituições são frequentadas apenas por idosos que não encontraram outras</li> </ul>	

	<p>alternativas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comumente, se pensar que a vontade dos idosos não é respeitada, ou seja, que uma vez na instituição se devem submeter às regras existentes.</li> </ul>	<p>relacionamento entre os idosos e as diferentes funcionárias da instituição, particularmente com a diretora técnica;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bom ambiente na instituição;</li> <li>• A existência de vínculos fortes entre os idosos e a família;</li> <li>• Abertura da instituição à comunidade, em geral e aos familiares dos idosos, em particular;</li> <li>• Recetividade e abertura da diretora técnica a novas ideias e/ou sugestões dos idosos;</li> <li>• Forte articulação e cooperação entre as diferentes valências;</li> <li>• Enorme preocupação com o bem-estar, a satisfação pessoal e a alegria dos idosos;</li> <li>• Rigor e transparência na gestão organizacional;</li> </ul>
<p>3. Fraco envolvimento dos idosos no processo de tomada de decisão</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vulgarmente associado aos idosos está a pouca autonomia no que diz respeito à gestão organizacional e pouca intervenção no processo de negociação e de tomada de decisão;</li> <li>• No geral as instituições têm dinâmicas próprias, nas quais os idosos têm um espaço reduzido para a intervenção no dia-a-dia da instituição;</li> <li>• Os idosos respeitam e valorizam as decisões tomadas pela instituição sem questionarem o porquê de realizar as atividades propostas;</li> <li>• Associado à velhice está, também, alguma passividade.</li> </ul>	
<p>4. A pouca valorização das relações intergeracionais entre as respostas sociais da instituição.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De uma maneira geral as organizam as suas atividades e rotinas consoante a respostas sociais;</li> <li>• Regularmente não são promovidas atividades intergeracionais;</li> <li>• A distância geográfica, não permite este contato regularmente,</li> <li>• Igualmente, os equipamentos onde são desenvolvidas as respostas sociais, aparecem como impedimento central para um maior envolvimento nas atividades intergeracionais.</li> </ul>	
<p>5. As limitações manifestadas ao nível da mobilidade e pouca atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Associado à velhice estão as mudanças que o envelhecimento provoca, nomeadamente as dificuldades de mobilidade, problemas de</li> </ul>	

física por parte dos idosos.	saúde e os sentimentos negativos que verbalizam em relação a eles próprios; <ul style="list-style-type: none"> <li>• A ideia de que aos idosos pouco mais resta do que esperar o fim do ciclo de vida;</li> <li>• A dificuldade em associar novas atividades e novas rotinas aos quotidianos dos idosos.</li> </ul>	
<b>Identificação dos afetados</b>		
<b>Indivíduos mais afetados</b>	<b>Dados que traduzem a gravidade</b>	<b>Prioridades</b>
1. Idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceção negativa por parte de alguns idosos sobre a velhice e o envelhecimento;</li> <li>• Resignação dos idosos perante a fase de vida pela qual passam;</li> <li>• Alguns idosos demonstram tristeza e insatisfação perante as suas limitações;</li> <li>• Sentimentos de conformismo e passividade dos idosos face ao envelhecimento;</li> <li>• Forte relacionamento entre velhice com a doença e as perdas;</li> <li>• O facto de alguns idosos da valência de lar ser dependentes e, em alguns casos, acamados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmistificar e desconstruir a estigmatização da velhice, seja através da sensibilização (palestras por diferentes profissionais de saúde), seja perspetivando e concretizando diferentes atividades lúdicas e culturais;</li> <li>• Reconhecer e valorizar as diferentes competências em qualquer fase de vida.</li> </ul>
2. Idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não estar instituído o hábito de conversa entre os idosos;</li> <li>• Fraco relacionamento e partilha entre os idosos;</li> <li>• A falta de atividades que trabalhem a boa-disposição e alegria dos idosos;</li> <li>• Clima da valência da unidade de cuidados continuados é um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar as relações interpessoais entre os idosos;</li> <li>• Criar momentos e espaços convidativos e propícios à conversa e descontração recorrendo a “motes” de conversa e</li> </ul>

	pouco pesado, menos alegre e relacional, sendo que alguns utentes <sup>57</sup> partilham que precisam de um clima mais leve, alegre, conversador e participativo;	“músicas”; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular os idosos na partilha de ideias, de experiências e sentimentos, uns com os outros e com os diferentes profissionais.</li> </ul>
3. Idosos e a Instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzida intervenção dos idosos no processo de negociação e tomada de decisão;</li> <li>• Espaço institucional pouco aberto à intervenção dos idosos na tomada de decisão;</li> <li>• Os idosos aceitam passivamente as decisões da instituição;</li> <li>• Os Idosos aceitam com naturalidade que as decisões se centrem na diretora técnica;</li> <li>• Pouco envolvimento dos idosos na gestão organizacional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior investimento na participação eletiva dos idosos, ou seja:</li> <li>• Sensibilizar para a importância e necessidade de participação na vida institucional;</li> <li>• Contribuir para alargar o “corredor de liberdade” e participação nas decisões e atividades da instituição;</li> <li>• Estimular a autonomia dos idosos e a sua participação na dinâmica da instituição e nos processos de negociação e na tomada de decisão.</li> </ul>
4. Idosos, as crianças/jovens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzida relação entre os idosos e os jovens e crianças,</li> <li>• A alegria e motivação que os idosos demonstram quando falam das crianças, por exemplo dos netos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar atividades intergeracionais, nas quais os idosos sintam e comprovem a sua “utilidade”;</li> <li>• Potenciar a partilha de saberes e experiências entre idosos e crianças.</li> </ul>

---

<sup>57</sup> Terminologia utilizada pela instituição

5. Idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dada a pouca participação dos idosos as atividades desenvolvidas são pouco adaptadas às características dos idosos, às suas capacidades e aos seus interesses;</li> <li>• As atividades são muito “starizadas” e não parecem ir de encontro com os reais interesses dos idosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auscultar os idosos no sentido de aferir quais os gostos, vontades e prazeres;</li> <li>• Desenvolver atividades adaptadas às capacidades, vontades, gostos e aptidões dos idosos.</li> </ul>
-----------	---	--

Adaptado de Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Ação. O Planeamento em Ciências Sociais*. Estoril: Principia Editora.

## APÊNDICES V - SESSÃO EM GRUPO DA PRIORIZAÇÃO DAS NECESSIDADES

Com todo o conhecimento produzido sobre a realidade até então (através das conversas intencionais, dos encontros informais, da observação, da escuta ativa e dos exercícios de dinâmica de grupo), com todos os atores sociais, foram elencados um conjunto de problemas, necessidades e potencialidades (consultar apêndice IV – Grelha de identificação dos problemas). Neste sentido, foi necessário devolvê-los às pessoas, sendo fundamental ter a sua “voz”, para que as mesmas refletissem sobre quais as prioridades a trabalhar perante as necessidades mais prementes, o tempo e os recursos disponíveis.

Assim, foram desenvolvidas três sessões em grupo e perante este leque de problemas e as necessidades a si subjacentes, os participantes decidiram quais os problemas que se iria intervir.

Apresentamos, assim, as necessidades/ problemas priorizadas para o desenho e o desenvolvimento do projeto de Educação e Intervenção social:

### **Problema 1: Limitações ao nível da mobilidade e pouca atividade física**

**Necessidade 1:** Estimular a prática de exercício físico nos idosos.

- Promoção de um estilo de vida ativo dos idosos, recorrendo à prática de atividades físicas para retardar ou até atenuar o declínio da funcionalidade dos mesmos;
- Utilizar música durante a atividade física sendo benéfica para o estado psicológico dos idosos e favorecer positivamente a motivação para a realização dos exercícios.

“Realmente nós estamos muito tempo sentados (...) as atividades também não são mexidas” (PM)

“Só quando vamos para a hidroginástica é que nos movimentamos mais. Até música tem e dançamos” (PL)

“Precisamos é de atividades mexidas, com música (...) *Eu gosto muito dessas músicas. E dos cantares. Antigamente é que nos divertíamos*” (PA)

### **Problema 2: Pouca valorização das relações intergeracionais entre as respostas sociais da instituição.**

**Necessidade 2:** Realizar atividades que potenciem as relações de convivência entre o grupo e as restantes respostas sociais.

- Promover a autonomia e a participação dos idosos, e reforçar as relações sociais, através de exercícios de dinâmicas de grupo, criando assim um clima empático, alegre e de convívio entre todos.
- Fomentar um maior conhecimento intergruppal.

“Eu gostava de conviver mais com as crianças. Passar algumas tardes com eles e até contar histórias” (PG)

“É um aspeto que deve ser cada vez mais valorizado. Não devia de ser só nas festas, como o Natal e a Páscoa que nos devíamos juntar. É uma alegria quando estamos todos juntos” (PL)

“É algo que deve ser trabalhado e cada vez mais valorizado. Devíamos de conviver mais com as outras pessoas do centro” (PC)

### **Problema 3: Preconceito e estigmatização da velhice**

**Necessidade 3:** Desconstruir o preconceito e a estigmatização da velhice.

- Aumentar a auto-estima identificando as competências de cada um, nesta fase da vida;
- Reconhecer os seus valores culturais;
- Valorizar as relações interpessoais, partilhando os seus sentimentos, opiniões, os seus saberes e experiências.

“É algo que deve ser trabalhado *para que as pessoas entendam que são capazes (...), e que valorizem as suas capacidades e competências*” (PDT).

“*As pessoas vêm-nos como pessoas inúteis, que só estamos a receber a reforma e que o governo só tem gastos. Nós já trabalhamos muitos anos e descontamos, desde mocinha que trabalho*” (PE).

*“(...) é triste como as pessoas nos vê. Eles não veem que ainda somos pessoas e precisamos de nos sentir bem com nós próprios” (PF).*

#### **Problema 4: Fraco envolvimento dos idosos no processo de tomada de decisão**

**Necessidade 4:** Autonomizar os idosos para que exista uma participação pró-ativa nas dinâmicas/atividades realizadas no CSN.

- Motivar a participação ativa e o envolvimento dos idosos em todas as atividades.
- Participar na formulação de propostas, escolha e realização das atividades.
- Dinamizar atividades ajustadas aos gostos, vontades e aptidões dos idosos, de forma a promover participação, o convívio, marcado pela alegria e boa disposição.

*“a doutora é que sabe as atividades que vamos fazer. Ela é que escolhe” (PE).*

*“(...) ela aqui é que manda. Explica o que vamos fazer e nós fazemos”(PF) .*

*“as atividades deviam ir mais ao gosto das pessoas, era muito melhor para nós” (PA).*

*“É preciso fazer atividades que todos gostem, assim é que devia de ser ” (PD).*

*“Nós queremos que as atividades sejam ao nosso gosto e que agradem todas as pessoas, mas também não damos ideias. Temos que começar a ajudar as nossas doutoras” (PA).*

*“ (...) temos que começar a dar ideias para as atividades (...) e até é bom participar e dar a nossa opinião” (PD).*

#### **Outras Observações:**

Estas sessões promoveram a participação ativa e a reflexão crítica dos participantes, tornando-se momentos de partilha, de negociação e de tomada de decisão por parte destes atores sociais, sobre as necessidades sentidas e as que eram mais emergentes trabalhar no momento.

Inicialmente não foi fácil fomentar a participação das pessoas tendo sido, como já aconteceu em situações anteriores, um dos participantes tomar a iniciativa de partilhar a sua opinião, motivando a participação dos restantes. Neste sentido, foram realizadas três sessões de grupo para dar tempo e uma maior abertura e espaço a vontade para participarem e a expressar a sua opinião.

Ao longo das sessões foi-se verificando um maior envolvimento por parte dos mesmos, tendo estes adotado uma atitude mais interventiva e participativa.

Os idosos tiveram oportunidade de expressar e dar a sua opinião, partilhavam e falavam entre si, sem que o investigador social sentisse necessidade de intervir, sendo apenas um mediador/moderador quando estes se distanciavam do assunto.

Contudo, os mesmos partilharam que estes momentos revelaram-se de extrema importância e interesse, pois pensaram e refletiram, em conjunto, sobre os problemas comuns e da própria instituição que necessitam de ser trabalhados, pois nas palavras da PF *“ estes momentos são importantes até para refletirmos e darmos a nossa opinião para o centro. Com o nosso contributo podemos melhorar sempre alguma coisinha. E também nos sentimos mais valorizados”*.

Foram sessões bastante ricas, pois tal como os participantes referiram, é algo que eles não estão habituados a fazer, pois é sempre “a doutora “ quem decide aquilo que eles realizam, sentindo-se ouvidos e que a sua opinião foi valorizada.

APÊNDICES VI- PRINCIPAIS AÇÕES, ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES

Ação	Objetivos	Estratégias/ Atividades	O que se pretende
<p>“Quem tem idade tem saudade, quem saudade tem é porque viveu bem”</p>	<p>Desconstruir o conceito de velhice; Contribuir para minimizar o preconceito e a estigmatização da velhice; Aumentar a autoestima; Contribuir para autonomia e participação dos idosos.</p>	<p>Através de conversas informais e do exercício de dinâmica de grupo “Sentimentos”; o exercício de dinâmica de grupo “História dos Nomes”; o Exercício de dinâmica de grupo “A minha Arvore” e a ação de sensibilização “Esmiuçar mitos e preconceitos da chamada idade da Reforma”.</p>	<p>Tentar identificar as competências de cada um, nesta fase da vida; Tentar que os idosos reconheçam os seus valores culturais, valorizando as relações interpessoais, Criar momentos e espaços propícios à partilha de sentimentos, opiniões, saberes e experiências; Transmitir aos idosos a importância de estarem envolvidos nas atividades e iniciativas da comunidade e da sociedade; Demonstrar que se respeitam as suas aspirações, vontades e capacidades.</p>

<p>“Viver com arte”</p>	<p>Contribuir para os idosos reviverem as lembranças, recordações, sentimentos; Promover a participação e o envolvimento dos idosos no processo de decisão das atividades a desenvolver.</p>	<p>Através de conversas informais, um exercício de dinâmicas de grupo: “O brainstorming”; o levantamento das danças e cantares populares: “Recordar o passado e preparar o futuro” e a criação do grupo de danças e cantares populares: “A arte de envelhecer dançando.</p>	<p>Abordar lembranças, recordações e sentimentos dos idosos; Valorizar as opiniões, gostos e interesses, promovendo a participação e o envolvimento; Escutar as suas opiniões, gostos e interesses, Permitir aos idosos de pensarem e sugerirem atividades que gostassem de realizar.</p>
<p>“Idosos em praça pública”,</p>	<p>Ir de encontro da necessidade que os idosos sentem em partilhar com outras pessoas; Recriar/reviver a forma como brincavam e ocupavam os seus tempos livres; Promover a reflexão sobre os dias de hoje; Realizar uma apresentação que retratasse a sua mocidade; Dar a conhecer, um pouco, à comunidade a</p>	<p>Através do exercício de dinâmica de grupo: “O Grupo-A Rejeição e o Preconceito”; o exercício de dinâmica de grupo: “Resolução de Problemas/Trabalho em Equipa” e a organização, divulgação e preparação da apresentação das danças e cantares (elaborando um panfleto conjunto a informar sobre a atividade; e de um convite para as crianças e as respetivas famílias e para a comunidade); ou</p>	<p>Promover momentos e espaços onde os mais velhos pudessem conviver com os mais novos; Promover o respeito pela diversidade de valores costumes, memórias e vivências. Tentar estabelecer relações com outras gerações e promover iniciativas e contatos intergeracionais. Criar oportunidade para aproveitarem de forma interessante e positiva a sua “reforma”.</p>

	<p>forma como ocupam os seus tempos livres na AcS; Relembrar as tradições.</p>	<p>seja, através de exercícios de dinâmica de grupo e divulgação através de panfletos, da apresentação das danças e cantares, bem como da deslocação às valências de infância (creche e ao pré-escolar) e à junta de freguesia de nespereira e a realização de uma apresentação das danças e dos cantares populares às crianças que frequentam a creche e o pré-escolar, às respetivas famílias e à comunidade em geral.</p>	
<p>Universal(idade)</p>	<p>Demonstrar a necessidade dos idosos adotarem um estilo de vida mais saudável; Incorporar a prática de exercício físico; Promover a participação em programas de valorização pessoal e convívio social;</p>	<p>Através da realização de sessões de ensaios das danças e músicas (duas vezes por semana, das 15:30 às 16:30h) e recorrendo aos colaboradores e voluntários da instituição para dinamizar estas sessões.</p>	<p>Cantar e participar na organização das sessões (o espaço, montagem do material audiovisual) e cantam. Propor atividades significativas, como forma de preservar e melhorar a vida, a saúde e o bem-estar; Promover um estilo de vida ativo, recorrendo à prática de atividades físicas para retardar ou até</p>

	Favorecer a motivação para a realização dos exercícios; Estimular a prática de exercício físico nos idosos.		atenuar o declínio da funcionalidade dos mesmos; Utilizar a música durante a atividade física.
--	---	--	---

## APÊNDICES VII – RECURSOS DO PROJETO

Recursos Humanos	Recursos Físicos	Recursos Materiais	Recursos Financeiros
Equipa técnica; os/as colaboradores e voluntários/as do CSPSEN; pessoas da comunidade que queiram participar; professor de música e o enfermeiro de reabilitação.	Instalações do Centro Social da Paroquia de Santa Eulalia de Nespereira: Locais amplos dentro do espaço institucional (sala de convívio da academia sénior; o salão dos escuteiros da junta de freguesia de nespereira, a sala de convívio da UCC) e os espaços exteriores da instituição; carrinha de transporte.	Instrumentos musicais; material audiovisual (televisão, projetor, rádio); materiais de expressão plástica; material para divulgação; materiais de desgaste e palco.	Centro Social da Paróquia de Santa Eulália de Nespereira; Junta de Freguesia de Nespereira

**Quadro 1 - Recursos do projeto “ A arte de envelhecer dançando”**

**APÊNDICES VIII - CALENDARIZAÇÃO/ CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DO PROJETO (2014/2015)**

Duração/meses do ano 2014/2015	Dez	Nov	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Atividades									
Contextualização e análise da realidade/processo de integração	█								
Levantamento das danças e cantares populares		█							
Preparação e realização do Workshop				█					
Criação do grupo de danças e cantares populares/ensaios				█					
Alargar o projeto à Creche e Pré-Escolar						█			
Abertura à comunidade								█	
Organização do Festival de danças e cantares populares								█	█

**Quadro 2 – Cronograma de atividades do projeto “A arte de envelhecer dançando”**

APÊNDICES IX - AVALIAÇÃO DE ENTRADA

<b>Problema</b>	<b>Necessidade</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Ações</b>	<b>Atividades</b>
1.Limitações ao nível da mobilidade e pouca atividade física	Estimular a prática de exercício físico nos idosos, através: Promoção de um estilo de vida ativo dos idosos, recorrendo à prática de atividades físicas para retardar ou até atenuar o	OG1. Promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos.	OE1.Compreender os benefícios da prática de exercício físico/dança para a saúde. OE2. Praticar exercício físico, com recurso às danças, de acordo com as	Realização de exercícios de dinâmica de grupo.  Realização de um workshop  Conversas informais.	“Universal(idade)”	Preparação e realização do <i>workshop</i> “Danças circulares dos povos”.  Organização das sessões das danças e músicas.  Sessões das danças e músicas “Dançando

	declínio da funcionalidade dos mesmos; Utilizar música durante a atividade física sendo benéfica para o estado psicológico dos idosos e favorecer positivamente a motivação para a realização dos exercícios.		suas capacidades. OE3. Estimular as suas funções cognitivas, nomeadamente a memória, a concentração e a capacidade visuoespacial.			conforme a música”.
2.Pouca valorização das relações intergeracionais entre as respostas sociais da instituição.	Realizar atividades que potenciem as relações de convivência entre o grupo e as restantes pessoas que frequentam	OG2. Promover as relações interpessoais e a integração no grupo.	OE1. Construir/reforçar os laços de afeto. OE2.Relacionar com os outros, partilhando	Realização de exercícios de dinâmica de grupo.  Apresentação das danças e cantares à resposta social	“Idosos em praça pública”	Organização e divulgação da apresentação das danças e cantares.  Apresentação das danças e cantares “A arte de viver

	<p>as outras respostas sociais; Promover a autonomia e a participação dos idosos, e reforçar as relações sociais, através de exercícios de dinâmicas de grupo, criando assim um clima empático, alegre e de convívio entre todos.</p> <p>Fomentar um maior conhecimento intergrupar.</p>		<p>momentos agradáveis convívio.</p> <p>OE3. Difundir a cultura popular a grupos etários mais jovens de forma a manter e perpetuar este tipo de cultura.</p>	<p>creche/pré-escolar e à comunidade em geral.</p> <p>Conversas informais.</p>		<p>bailando”.</p>
3.Preconceito e estigmatização da velhice	Desconstruir o preconceito e a estigmatização da	OG3. (Re) construir a identidade	OE1. (Re) conhecer e valorizar os	Realização de exercícios de dinâmica de	“Quem tem idade tem saudade, quem saudade tem é	Exercício de dinâmica de grupo: “Sentimentos”.

(Idadismo)	<p>velhice (Idadismo), através de:</p> <p>Aumentar a auto-estima identificando as competências de cada um, nesta fase da vida;</p> <p>Reconhecer os seus valores culturais;</p> <p>Valorizar as relações interpessoais, partilhando os seus sentimentos, opiniões, os seus saberes e experiências.</p>	cultural coletiva.	<p>recursos culturais identitários.</p> <p>OE2. Partilhar experiências culturais de forma a estimular a memória e reviver tradições antigas.</p> <p>OE3. Participar no grupo de danças e cantares populares.</p>	<p>grupo.</p> <p>Realização de uma sessão de sensibilização e de esclarecimento.</p> <p>Conversas informais.</p>	<p>porque viveu bem”.</p>	<p>Exercício de dinâmica de grupo: “A minha Arvore”.</p> <p>Preparação e realização de uma sessão de sensibilização e esclarecimento: “Esmiuçar mitos e preconceitos da chamada idade da reforma”.</p>
------------	--	--------------------	--	--	---------------------------	--

<p>4.Fraco envolvimento dos idosos no processo de tomada de decisão</p>	<p>Autonomizar os idosos para que exista uma participação pró-ativa nas dinâmicas/atividades realizadas no CSN. Motivar a participação ativa e o envolvimento dos idosos em todas as atividades. Participar na formulação de propostas, escolha e realização das atividades. Dinamizar atividades</p>	<p>OG4: Promover a participação ativa dos idosos na dinâmica do CSPSEN</p>	<p>OE1: Valorizar a sua participação nos processos de decisão. OE2: Desenvolver o seu espírito crítico e a sua autonomia.</p>	<p>Realização de exercícios de dinâmicas de grupo. Conversas informais.</p>	<p>“Viver com arte”</p>	<p>Exercício de dinâmica de grupo: “O brainstorming”.  Levantamento das danças e cantares populares: “As músicas e os cantares populares: o som das danças”.  Criação do grupo de danças e cantares populares “A arte de viver bailando”.</p>
---	---	--	---	---	-------------------------	---

	ajustadas aos gostos, vontades e aptidões dos idosos, de forma a promover participação, o convívio, marcado pela alegria e boa disposição.					
--	--	--	--	--	--	--

APÊNDICES X - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:  
EXERCÍCIO DE DINÂMICAS DE GRUPO “A MINHA ÁRVORE”

Atividades	“ A minha árvore”
Descrição	Cada participante deve desenhar a sua árvore indicando nas raízes as qualidades ou capacidades que consideram ter e nos ramos colocam os frutos, ou seja, as realizações pessoais ou êxitos. Desafiar um dos participantes a apresentar ao grupo, como estratégia de incentivar os restantes.
Objetivos	<p>Promover a capacidade dos participantes em reconhecer as suas aptidões pessoais;</p> <p>Estimular a auto-estima dos participantes e a auto-afirmação;</p> <p>Proporcionar espaços de reflexão, de partilha de experiências e das histórias de vida;</p> <p>Promover a participação e desenvolver o espírito crítico de cada participante;</p> <p>Fomentar um maior conhecimento intergrupar e reforçar os laços de afeto;</p> <p>Valorizar as relações interpessoais;</p> <p>Relacionar com os outros, partilhando momentos agradáveis de convívio;</p> <p>Criar um maior grau de comunicação e confiança no grupo.</p>
Destinatários	Participantes (idosos da AcS)
Local	Sala de convívio da AcS
Calendarização	19 de dezembro de 2014 das 15:00 às 16:30 (1h30) - 1º Sessão
Material	Papel, cartolina, canetas e/ou tintas.
Desenvolvimento	Cada elemento do grupo desenhou uma árvore, com raízes e com ramos, tendo, por iniciativa, acrescentaram folhas. Nas raízes escreveram as qualidades ou capacidades que consideram ter. Nos ramos colocaram os frutos e, alguns, os êxitos, as vitórias, as realizações pessoais que alcançaram ao longo da vida. Nas folhas escreveram os nomes de pessoas significativas e

	<p>importantes para eles.</p> <p>Inicialmente os participantes não sabiam o que escrever ou desenhar, no entanto com a iniciativa de uma das idosas que escreveu a palavra FAMÍLIA incentivou e despoletou a reflexão dos demais e diferentes comentários, vivenciando um clima descontraído e participativo, no qual foram, sozinhos ou com ajuda, concretizando a atividade, permitindo-se, não raras vezes, sugestões para acrescentarem comentários.</p> <p>Na generalidade, todos os participantes salientaram a relevância da Família nas suas vidas, sobretudo os netos, uma vez que os filhos já têm as suas próprias famílias e independência. Todos os participantes, consideraram, também, importante a entrada na AcS, bem como se referiram a esta comunidade: amigos do centro, funcionárias e doutoras, como uma família, na qual cada um tem o seu papel e a sua importância, sendo insubstituíveis porque, de diferentes maneiras marcavam os seus dias, positivamente. Entre si trocavam palavras como: <i>“somos como uma família” (DC); e “damo-nos todos muito bem e estes momentos que passamos juntos são muito bons, arejamos também um pouco”</i>.</p> <p>No final, cada um apresentou a sua árvore a todo o grupo.</p> <p>No entanto, alguns dos colegas do grupo, tomaram a iniciativa de acrescentar algumas “raízes” e “frutos” que reconhecem na pessoa e que não estavam identificados/desenhados na árvore.</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Foi curioso verificar que, inicialmente, esta sessão criou um pouco de ansiedade e timidez nos participantes, talvez pela inexperiência neste tipo de atividades, que para alguns era completamente novo.</p> <p>Esta atividade foi interessante uma vez que contribuiu para estimular a reflexão sobre as suas qualidades, competências e incitar o seu espírito crítico e o processo de tomada de decisão sobre o que consideram ser as suas realizações pessoais ou êxito no seu percurso de vida.</p> <p>Como muitas das competências individuais são desenvolvidas no seio de grupos, este exercício de</p>

	<p>dinâmica de grupo permitiu ainda, treinar a capacidade de escuta, empatia, diálogo e reforçar os laços de afeto. No final da sessão, foi evidente que esta atividade proporcionou um espaço de reflexão conjunta, tendo potenciando um maior conhecimento de si próprio e dos demais por um lado e, por outro, fomentou um momento de partilha com o grupo, bastante positivo e emotivo, em que cada um reconheceu a importância que cada participante tem no seu dia-a-dia.</p> <p><u>Importa referir, que do registo das várias intervenções dos participantes se evidenciaram as seguintes verbalizações:</u></p> <p>“Tudo aquilo que fomos conseguindo, ao longo da nossa vida, foi devido a muito trabalho e muito esforço(...)”.</p> <p>“Antigamente não tínhamos tantos “frutos” nem oportunidades, como agora os jovens têm (...), fomos conseguindo ao longo dos anos esses “triumfos”.</p>
--	---

APÊNDICES XI- PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE: EXERCÍCIO DE DINÂMICAS DE GRUPO “SENTIMENTOS”

<b>Atividades</b>	<b>“ Sentimentos”</b>
Descrição	<p>Os participantes são convidados recortar um coração e escrever nele o seu nome, colocando-o, posteriormente, numa folha grande, e pregando-o num placar de cortiça. Depois, cada um escreve o seu nome num cartão, sendo estes todos iguais.</p> <p>Em seguida, baralharam-se os cartões e, cada um, tira um cartão, que não o seu, onde escreve algo positivo sobre a pessoa que lhe saiu, e coloca-o no coração correspondente.</p>
Objetivos	<p>Reforçar as relações interpessoais, através da partilha de sentimentos, saberes e opiniões;</p> <p>Potenciar a auto-estima dos participantes;</p> <p>Desenvolver o espírito crítico de cada participante, promovendo a participação;</p> <p>Fomentar o reconhecimento das suas aptidões;</p> <p>Incentivar o grupo a reforçar, de forma positiva, cada um dos participantes;</p> <p>Proporcionar momento agradáveis e de convívio, criando assim um clima empático e alegre;</p> <p>Respeitar e aceitar as diferenças dos outros.</p>
Destinatários	Participantes (idosos da AcS)
Local	Sala de convívio da AcS
Calendarização	<p>29 de dezembro de 2014 das 15:00 às 16:30 (1h30)-1º Sessão</p> <p>30 de dezembro de 2015 das 15:00 às 17:00(2h00)-2º Sessão</p>
Material	Papel, cartão, canetas, papel de cenário e placar de cortiça.
Desenvolvimento	<p>Cada participante recortou um coração e escreveu nele o seu nome, colocando-o numa folha grande e, posteriormente, pregando num placar de cortiça. Em seguida, cada um escreveu o seu nome num cartão (eram todos iguais). Um dos participantes, voluntariou-se, e baralhou os cartões. No final cada um, aleatoriamente, tirou um cartão à sua escolha</p>

	<p>(que não o seu), tendo sido convidado a escrever algo de positivo, como por exemplo um elogio, sobre a pessoa que lhe calhou. No final, cada um colocou no coração correspondente.</p> <p>Uma das dificuldades sentidas pelos participantes foi o facto de terem de escrever apenas “uma coisinha”, pois só lhes ocorriam frases. No final, foram convidados a explicar o porquê de atribuírem aquele elogio e não outro e nestas explicações foi evidente a proximidade e carinho que sentem uns pelos outros, demonstrando que são muito mais do que colegas que frequentam a mesma academia. Partilharam que gostaram de realizar a atividade, embora o arranque tenha sido custoso, pois não têm interiorizado o hábito de elogiar e ser elogiados.</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Foi curioso verificar o tipo de reação que alguns dos participantes tiveram, quando se depararam com o resultado do sorteio dos cartões e com os nomes que lhes calhou. Inicialmente, não sabiam o que escrever, que elogio tecer, mas depois a dificuldade foi escolher apenas um aspetos positivo daquela pessoa. Foi ainda visível a forma animada com que a atividade decorreu, tendo sido evidente a relação de proximidade e afetividade que sentem uns pelos outros, como já referimos anteriormente.</p> <p>Ao longo da atividade, verificou-se, também, que os participantes não estão habituados a este tipo de exercício, ou seja, a elogiar e a serem elogiados, pois como não foram socializados de forma a exteriorizar os sentimentos sentem alguma dificuldade em começar.</p> <p><u>Importa referir, que do registo das várias intervenções dos participantes evidenciam-se as seguintes expressões:</u></p> <p>“Todos nós, em todo o nosso ciclo de vida, temos aspetos positivos (...)”.</p> <p>“ foi muito engraçado falarmos em sentimentos e “parar para pensar” sobre o outro, falar sobre o outro, não é assim tão fácil!”.</p> <p>“ Foi giro! Foi uma atividade diferente! Sabe sempre</p>

	<p>bem ouvir um elogio.”.</p> <p><i>“Eu nem sou d`estas coisas (...) mas quem não gosta de receber elogios?”</i></p> <p><i>“Também, se não formos nós a gabar-nos quem é que nos gaba” “Estes elogios, depois de velhas até sabe bem”.</i></p>
--	--

APÊNDICE XII - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:  
EXERCÍCIO DE DINÂMICAS DE GRUPO “BRAINSTORMING”

<b>Atividades</b>	<b>“Brainstorming” - Chuva de ideias</b>
Descrição	Os participantes são convidados a partilhar experiências, histórias de vida, aprendizagens e memórias dos seus tempos (chuva de ideias).
Objetivos	Promover a participação ativa dos idosos; Desenvolver o seu espírito crítico e a sua autonomia; Expressar a sua opinião, participar e agir no processo de tomada de decisão; Promover a auto-estima e as relações sociais; Criar espaços de partilha de histórias e memórias, valorizando os recursos identitários; Proporcionar e vivenciar momentos alegres, de convívio e participativos.
Destinatários	Participantes (idosos da AcS)
Local	Sala de convívio dos escuteiros.
Calendarização	05 de janeiro de 2015 das 15:00 às 16:30 (1h30) - 1º Sessão 09 de janeiro de 2015 das 15:00 às 16:30 (1h30) – 2º Sessão 16 de janeiro de 2015 das 14:30 às 16:30 (2ho0) – 3º Sessão
Material	Papel, canetas e/ou tintas.
Desenvolvimento	Chuva de ideias: cada participante ia partilhando aspetos da sua esfera privada e pública, consoante as suas experiências e gostos. Estas partilhas foram incitando nos outros participantes o “reviver” de iguais ou diferentes memórias, tendo provocando risos, choros, saudades, boa disposição, gerando-se momentos de incontornável cumplicidade. Esta atividade permitiu a criação de um ambiente profícuo à partilha de saberes e de experiências, de uns e de outros, numa lógica colaborativa onde cada um falava sobre si e ao partilhar fazia o outro recordar e, por vezes, até complementar essas vivências longínquas. Recordaram os tempo das ceifas, das vindimas, das chuvas, da matança do porco, das festividades, das danças que conheciam e/ou experimentaram enquanto jovens e adultos, sendo uma das formas de

	<p>como ocupavam o tempo antigamente, etc.</p> <p>Consequentemente, através destas histórias de vida e memórias, ou seja, através destas vivências emergiu, a vontade de se concretizar “algo” relacionado com as danças de roda e os cantares populares.</p>
<p><b>Outras observações</b></p>	<p>Foi curioso verificar que os idosos gostaram de (re)visitar o passado, sobretudo porque o fizeram em conjunto com outros que sentiram as mesmas emoções de alegria e felicidade, próprias de quem viveu em plenitude esses momentos.</p> <p>Consideramos, que estas vivências foram importantes para quem os viveu, noutros tempos e hoje revive-los em conjunto avivou memórias, emoções e sentimentos que, secretamente se silenciavam.</p> <p>Nesta atividade os participantes estavam ainda mais participativos, ativos e muito motivados para dar continuidade às sessões.</p> <p><u>Importa referir, que do registo das várias intervenções dos participantes evidenciam-se as seguintes opiniões:</u></p> <p><i>“(…) foi bom ir ao baú e recordar estes momentos que estavam, praticamente, esquecidos”;</i></p> <p><i>“já ninguém quer saber destas coisa, menina. Nem os meus netos querem saber. Se começo a falar eles dizem logo ó vó lá vens com as tuas histórias de antigamente, e sabe menina são mais do que histórias são retalhos da minha vida”.</i></p>

APÊNDICE XIII - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:  
 “AS MÚSICAS E OS CANTARES POPULARES: O SOM DAS DANÇAS”

<b>Atividades</b>	<b>“As músicas e os cantares populares: o som das danças”</b>
Descrição	Os participantes são desafiados a fazer um levantamento das danças de roda e dos cantares populares que conhecem. Pede-se a cada participante, que queira partilhar, para ler e/ou cantar a(s) letra(s) da(s) canções que escolheu.
Objetivos	<p>Promover a participação ativa dos idosos;</p> <p>Desenvolver o seu espírito crítico e a sua autonomia;</p> <p>Promover a auto-estima e as relações sociais;</p> <p>Criar espaços de partilha de histórias e memórias, valorizando os recursos endógenos e culturais de cada um;</p> <p>Partilhar experiências culturais de forma a estimular a memória e reviver tradições antiga;</p> <p>Proporcionar e vivenciar momentos alegres, de convívio e participativos;</p> <p>Expressar a sua opinião, participar e agir no processo de tomada de decisão.</p>
Destinatários	Participantes (idosos da AcS)
Local	Sala de convívio da AcS /escuteiros
Calendarização	23 de janeiro de 2015 das 15:00 às 16:30 (1h30) – 1º Sessão 06 de fevereiro de 2015 das 15:00 às 16:30 (1h30)-2º Sessão 13 de fevereiro de 2015 das 15:00 às 16:30 (1h30)-3º Sessão
Material	Quadro, marcadores, folhas brancas, canetas.
Desenvolvimento	Os participantes fizeram um levantamento e registo de todas as danças em roda e cantares populares que conheciam. Alguns dos participantes escrever num papel e partilharam na sessão seguinte com os restantes colegas. Outros, na mesma sessão, cantaram e um dos idosos, voluntariamente, começou a escrever as canções no quadro. Um dos participantes, com alguma timidez, ditou uma das canções. No final, refletimos em grupo e o “nosso voluntario” foi escrevendo no quadro (os que inicialmente tiveram espaço) os “cantares populares” apresentados. Devido

	<p>ao entusiasmo e à vontade de, na generalidade, querem partilhar com os restantes participantes os “seus cantares populares”, optamos por realizar mais uma sessão, para a próxima semana, uma vez que necessitávamos de mais tempo para o término da atividade. No final, alguns dos participantes escreveram todas as letras das canções num caderno.</p>
<p><b>Outras observações</b></p>	<p>Estas sessões proporcionaram momentos de alegria, convívio e emoção. Os idosos ao partilharem as canções não se inibiam de tecer comentários alusivos aos tempos que dançavam e cantavam essas canções. No decorrer destas partilhas sentiu-se uma manifesta satisfação de estarem a fazer coisas que lhes dava imenso prazer. Sentiam-se valorizados e reconhecidos por serem, ainda capazes, de “reproduzir” ativamente as canções de outros tempos. Esta atividade fá-los sentir úteis, vivos, ativos e produtivos.</p> <p>O fato desta atividade ser proposta pelos participantes, tendo os mesmos manifestado esta vontade, algo que eles não estão habituados a fazer delegando, muitas vezes, a escolha das mesmas nos técnicos que as dinamizavam, negligenciado as suas próprias vontades, trouxe-lhes um maior envolvimento e felicidade.</p> <p><u>Do registo das várias intervenções dos participantes salientam-se as seguintes afirmações:</u></p> <p><i>“ (...) naquela altura não havia televisão e nós fazíamos estas brincadeiras. Os mais velhos ensinavam os mais novos”.</i></p> <p>Além de dançarem “cantavam-se alguns versinhos”, pequenas cantilenas em que as palavras “rimavam”.</p> <p>Todos eram convidados a dar as mãos e a entrar na roda, pois “<i>havia sempre lugar para mais um na roda, mesmo que não soubesse o jogo, aprendia depressa pois deixava-se levar p’los outros</i>”.</p>

APÊNDICE XIV - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:  
WORKSHOP “AS DANÇAS CIRCULARES DOS POVOS”

<b>Atividades</b>	<b>Workshop “Danças circulares dos povos”</b>
Descrição	<p>Esta atividade foi dinamizada por uma focalizadora convidada, com larga experiência na utilização das danças com idosos.</p> <p>Numa primeira fase foi mais teórica, pois consistiu na explicação, pela focalizadora, da história e filosofia das danças circulares dos povos e, numa segunda fase, foi mais dinâmica, onde os participantes tiveram a oportunidade de experienciar esta vivência.</p>
Objetivos	<p>Promover as relações interpessoais, partilhando sentimentos, experiências e saberes; (Re)construir a identidade cultural coletiva. Criar e vivenciar a história e filosofia das danças circulares tendo a oportunidade de experienciar este movimento; Compreender a adaptabilidade possível das danças circulares a todas as faixas etárias e eventuais limitações; Proporcionar e vivenciar momentos alegres, de convívio e participativos; Expressar a sua opinião, participar e agir no processo de tomada de decisão.</p>
Destinatários	Participantes (idosos da AcS, colaboradores do CSN e voluntários)
Local	Sala de convívio dos escuteiros.
Calendarização	13 de março de 2015 das 18:30 às 20:30 (2h00)
Material	Instrumentos musicais; material audiovisual (rádio).
Desenvolvimento	<p>No início da sessão, a focalizadora convidou os participantes a sentarem-se livremente nas cadeiras que se encontravam distribuídas na sala ampla. Deu-se início à partilha da história filosofia das danças circulares, tendo-se registado algumas intervenções por parte dos participantes, para questionarem sobre algumas dúvidas e curiosidades, pelo que nos quis parecer que este momento se revelou bastante profícuo.</p>

	<p>Posteriormente, com recurso à música, os participantes estiveram a experimentar estas danças, onde observavam e estavam atentos aos movimentos e orientações dadas pela convidada, para que os mesmos compreendessem que a adaptabilidade é possível a todas as faixas etárias e às eventuais limitações das pessoas, ou seja, mas que todos podem participar respeitando as diferenças e os tempos e ritmos de cada um.</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Esta atividade embora, tenha sido um momento formativo e de recolha dos recursos culturais significativos para os idosos, foi um momento marcado pela boa-disposição, onde todos dançavam e questionavam, por vezes, a dinamizadora sobre alguns passos.</p> <p>A focalizadora ao longo da sessão, foi sempre dando um reforço positivo aos participantes, tendo-se verificado um clima de empatia e alegria. Os idosos mencionaram que foi muito importante esta atividade e muito divertida, referindo que estas iniciativas, sugeridas pelos mesmos, os faz sentir bem com eles próprios e valorizados pelos outros.</p> <p>Esta atividade impulsionou, de tal forma, o interesse dos idosos, que eles próprios começaram a marcar sessões de dança, sendo agora uma atividade regular da academia sénior, ou seja, teve quase de imediato um efeito muito positivo.</p> <p>Foi, ainda, notório o carinho com que receberam a convidada, tendo no final proporcionado um momento agradável, agradecendo a sua presença e dedicação, tecendo-lhes, diretamente, alguns elogios.</p> <p><u>Do registo das várias intervenções dos participantes salientam-se as seguintes verbalizações:</u></p> <p>“ Estes momentos foram fantásticos e divertidos. Devíamos de repetir”.</p> <p>“ É d`isto que eu gosto, de música, danças, de bailaricos”.</p> <p>“ É uma excelente profissional. Obrigada por nos proporcionar um momento tão especial como este. Que Deus a ajude na sua carreira. É muito simpática e tem jeito para os idosos”.</p>

APÊNDICES XV - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:  
SESSÕES DO GRUPO “DANÇANDO CONFORME A MÚSICA”

<b>Atividades</b>	<b>Sessões do grupo “Dançando conforme a música”</b>
Descrição	Os idosos ensinaram as danças e as músicas aos colaboradores e voluntários da instituição, para que todos aprendessem e pudessem dançar.
Objetivos	<p>Promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos;</p> <p>Praticar exercício físico, com recurso às danças, de acordo com as suas capacidades;</p> <p>Treinar a flexibilidade, a força, o equilíbrio e a coordenação motora;</p> <p>Estimular as suas funções cognitivas, nomeadamente a memória, a concentração e a capacidade visuoespacial;</p> <p>Fomentar as relações interpessoais, a socialização e a integração no grupo;</p> <p>Proporcionar e vivenciar momentos alegres, participativos e de convívio;</p> <p>Combater o isolamento social e depressão.</p>
Destinatários	Participantes (idosos da AcS, colaboradores e voluntários da instituição)
Local	Sala de convívio dos escuteiros
Calendarização	Às 2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup> feiras das 15:30 às 16:30h (desde o dia 16 de março)
Material	Instrumentos musicais; material audiovisual (rádio).
Desenvolvimento	<p>Os idosos estavam bastante nervosos, mas também ansiosos para começar. Inicialmente, algumas das participantes expressaram a sua vontade e opinião em ser uma das colegas, a dinamizar a sessão, uma vez que consideravam que ela “tinha muito jeito”.</p> <p>No entanto, em grupo, decidiram que cada um daria o seu contributo. O início da sessão foi um pouco confuso, mas no decorrer da mesma os participantes começaram a ser mais coordenados, tendo-se tornado</p>

	<p>um ambiente de cumplicidade, respeito e entreaajuda entre todos os participantes.</p> <p>Os idosos ensinaram as danças e as músicas aos colaboradores e voluntários da instituição, para que todos aprendessem e pudessem dançar. Esta atividade foi tão divertida e interessante, que os idosos tomaram a iniciativa de marcar sessões de dança. Estas sessões passaram a ter lugar duas vezes por semana, sendo dinamizadas na presença do enfermeiro de reabilitação, que os orienta nos movimentos, e vai dizendo os cuidados que cada um deve ter para não se lesionarem, respeitando as limitações que cada um apresenta. Os idosos que, por força da sua condição física não conseguem ainda dançar alguma das danças, participam na organização das sessões e cantam.</p> <p>Duas das sessões realizadas foram dinamizadas por duas participantes, uma vez que o enfermeiro de reabilitação teve que se ausentar, não podendo estar presente. Inicialmente, as duas idosas estavam ligeiramente nervosas, mas logo se abstraíram e acalmaram, deixando-se levar pela música e pelo momento, estando completamente imbuídas no que faziam, transmitindo aos colegas, com enorme vontade, o que sabiam, numa lógiã de que todos podemos aprender e que em conjunto se pode fazer mais e melhor.</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Foi evidente que estas sessões fomentaram a vontade das pessoas participarem de forma ativa nesta atividade. Foram sessões muito enriquecedoras, tendo-se verificado uma maior implicação dos mesmos. Foram momentos em que os idosos puderam expressar a sua opinião, participar e agir no processo de tomada de decisão.</p> <p>Importa referir, que esta atividade também foi proposta pelos participantes, sendo do seu interesse próprio, algo que eles gostariam de desenvolver, sendo notório que este facto lhes trouxe, mais uma vez, uma maior alegria e prazer. Os idosos sentiram-se valorizados e ouvidos, pois como já referimos, estes não estavam habituados a sugerir as atividades a</p>

realizar, e este facto faz com que se sintam mais motivados para continuarem a propor atividades e contribuir para o Projeto de Educação e Intervenção Social.

Consideramos que esta implicação e participação têm alcançado resultados bastante positivos, uma vez que nas “vozes” dos participantes estes reconhecem que é extremamente importante as suas ideias serem postas em prática, referindo que os faz sentir bem com eles próprios e, também, valorizados pelos outros.

Consideramos, ainda, que as sessões dinamizadas pelas duas participantes, foram bastante enriquecedoras, por um lado revelaram a confiança que o enfermeiro lhes depositou e, por outro lado reforçaram a sua confiança elevando-lhes a sua autoestima.

Importa referir, que do registo das várias intervenções dos participantes evidenciam-se as seguintes opiniões:

“Foram momentos divertidos. Agora é que nós nos mexemos (...) não é só na piscina”.

“Parece os bailaricos de antigamente (...) só faltam os homens aqui no grupo para fazer pares (risos)”

*“É mesmo bom, estes momentos. Nós continuamos a aprender uns com os outros. É muito bom. Podemos dizer e contar às pessoas o que fazíamos. Antigamente eramos mais felizes”.*

*“gosto muito disso” (...) “É bom ensinar e ver que elas têm muito interesse que sejamos nós, porque as nossas coleguinhas só gostam do enfermeiro (risos)”.*

APÊNDICES XVI - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:  
 “IDOSOS EM PRAÇA PÚBLICA –INTERGERACIONALIDADE”

<b>Atividades</b>	<b>“Idosos em praça pública - Intergeracionalidade”</b>
Descrição	Os participantes dirigem-se ao infantário para dar a conhecer o projeto e partilhar com as crianças da valência pré-escolar e creche, as danças e os cantares populares. Nesta partilha também irão transmitir aos participantes como brincavam antigamente.
Objetivos	<p>Difundir a cultura popular a grupos etários mais jovens de forma a manter e perpetuar este tipo de cultura.</p> <p>Fomentar as relações interpessoais, a socialização e a integração no grupo.</p> <p>Construir e reforçar os laços de afeto.</p> <p>Relacionar com os outros, partilhando momentos agradáveis convívio.</p> <p>Promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos;</p> <p>Praticar exercício físico, com recurso às danças, de acordo com as suas capacidades;</p> <p>Estimular as suas funções cognitivas, nomeadamente a memória, a concentração e a capacidade visuoespacial.</p> <p>Proporcionar e vivenciar momentos alegres, participativos e de convívio;</p> <p>Desenvolver o espírito crítico de cada participante;</p> <p>Expressar a sua opinião, participar e agir no processo de tomada de decisão.</p>
Destinatários	Participantes (idosos da AcS, crianças e profissionais da educação/psicologia da instituição).
Local	Espaço exterior das instalações do infantário.
Calendarização	10 de abril de 2015 das 14:00 às 17:00-Período da tarde
Material	Instrumentos musicais; material audiovisual (rádio).
Desenvolvimento	A sessão iniciou com um ligeiro atraso, uma vez que a organização do espaço e a preparação dos materiais

necessários, bem como a orientação/ordenação das crianças (visto que estas estavam entusiásticas por receberem os idosos, sendo um momento pautado por barulho e agitação), demoraram mais tempo que o planeado.

O início da sessão foi marcado por momentos de alegria e descontração. Feitas as apresentações, os idosos explicaram às crianças, que se encontravam curiosas e atentas, o motivo que os levou a desenvolver esta atividade, esclarecendo o seu repertório.

Ao longo da sessão, os idosos ensinaram as danças e as cantigas, (que andavam a ensaiar), às crianças, bem como lhes demonstraram como brincavam antigamente.

As crianças iam “copiando” os passos e “imitando” os cantares que os idosos estavam a partilhar para elas aprenderem. Todos juntos, em roda, repleta de idosos e crianças, cantaram. A emoção e a alegria (gargalhadas e risos) era tanta, que, a dada altura, já se confundiam as vozes e os passos. As crianças não paravam de fazer questões e de tecer elogios aos idosos, demonstrando o seu entusiasmo.

Atendendo ao facto, que estes momentos fizeram parte das suas vivências quando crianças, os idosos iam verbalizando que estes ensejos os fazem recordar os seus próprios tempos.

Nesta atividade intergeracional realizada com as crianças criou-se e vivenciou-se um ambiente mais relacional, alegre, divertido, animado e participativo. As demonstrações de afeto e um enorme carinho, foram uma constante, tendo os participantes manifestado os seus sentimentos através dos muitos beijos e abraços que trocaram. Todos demonstraram pena e reiteraram vontade em repetir, porque adoram estes momentos.

Nas palavras dos idosos, estes sentiram o coração cheio de orgulho e alegria por terem tido a oportunidade de reviverem o passado, com as crianças e de ansiarem momentos como estes no futuro. Pretende, assim, partilharem com as crianças o que

	<p>sabem, e que consideram que ao longo dos tempos se tem vindo a perder.</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Esta atividade intergeracional foi algo único, emocionante e repleto de uma alegria contagiante e tudo mesclado com a música e a dança, as quais desempenharam um papel fulcral neste ambiente de festa e partilha intergeracional.</p> <p>Era um gosto ouvir os idosos, ver a iluminação dos seus rostos e o brilho no olhar, pareciam extasiados.</p> <p>Apesar de tudo, o facto de noutros tempos sentirem outras limitações, que felizmente hoje não sentem, e mesmo assim conseguirem ter concretizado e vivido muitos momentos de alegria, de convívio de cantares e de danças, ainda os faz sentir, hoje, mais orgulhosos naquilo que conseguiram, que foi muito com tão pouco.</p> <p>No que concerne às crianças, também espelhavam alegria e satisfação, e “fartaram-se” de tecer elogios, denotando e fazendo transparecer o quão valorizaram este momento passado e partilhado com os idosos, ouvindo-se <i>“são tão fofinhos e sabem tantas coisas”</i>.</p> <p><i>“não sabia que a minha vovó dançava e cantava tão bem, quando vou lá a casa ela não sai da cozinha, a fazer coisas boas”</i>,</p> <p>Entre vários comentários dos idosos um deles mencionou: <i>“agora eles brincam é com computadores, não sabem o que perdem, pois naquela altura convivia-se mais, ia tudo para a rua dançar, nem televisão havia, mas também ninguém lhes ensina outras coisas.....Hoje eles vão ter que contar”</i></p> <p><i>“Coitadinhos, também os pais saem tão cedo e só vêm à noite que eles precisam de fazer alguma coisa, e sozinhos não é convidativo à dança; “os tempos de hoje são outros, a rua já não é como antigamente”; “estamos num tempo sem tempo”; “as crianças, também não têm tempo para brincar, nem podem ir á rua”; “hoje ou são filhos únicos ou só têm um irmão e entre a escola e as atividades é uma correria”; “estão numa época onde não se brinca, apenas jogam jogos no computador”</i>.</p>

Na voz dos idosos, ainda se pode fazer muito: *“gostei d’ esta tarde, foi um convívio bonito”*.

*“Há que repetir, as crianças também adoraram, viste como estavam felizes?”*.

*“Que tarde tão bem passada” e “todos aprendemos nós com elas e elas connosco. Isso é que importa e é interessante”*.

APÊNDICES XVII - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE: SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E ESCLARECIMENTO “VAMOS ESMIUÇAR OS PRECONCEITOS E ESTIGMATIZAÇÃO DA VELHICE”

<b>Atividades</b>	<b>“Vamos esmiuçar os preconceitos e estigmatização da velhice”</b>
Descrição	Esta atividade foi complementada com uma sessão de esclarecimentos, dinamizada em conjunto pela técnica convidada <sup>58</sup> e pelo enfermeiro de reabilitação e estruturou-se em dois momentos: o primeiro mais expositivo e o segundo mais interativo, pois reservado a dúvidas e questões. No cômputo geral, visa-se contribuir para a desconstrução da velhice como algo negativo e demonstrar a valorização dos idosos.
Objetivos	Desconstruir o preconceito e a estigmatização da velhice; Aumentar a auto-estima identificando as competências de cada um, nesta fase da vida; Fomentar o reconhecimento das suas aptidões; Reconhecer os seus valores culturais; Valorizar as relações interpessoais, partilhando os seus sentimentos, opiniões, os seus saberes e experiências; Desenvolver o espírito crítico de cada participante; Participar e agir no processo de tomada de decisão; Proporcionar e vivenciar momentos alegres, participativos e de convívio.
Destinatários	Participantes (idosos AcS)
Local	Sala de convívio da AcS
Calendarização	27 de março de 2015 das 10:00 às 12:30 -Parte da manhã 27 de março de 2015 das 14:00 às 16:30-Período da tarde
Material	Material audiovisual (projektor; retroprojektor).
Desenvolvimento	A sessão iniciou-se com um atraso de 15 minutos, devido a vários contratempos por parte da

<sup>58</sup> Psicóloga Clínica, a exercer funções no Gabinete psicossocial Raízes, com sede em Moreira de Cónegos, freguesia vizinha e que estabelece uma articulação direta e permanente, com outras respostas sociais do CSN.

	<p>técnica/dinamizadora, por motivos profissionais.</p> <p>Deu-se início à sessão apresentando a técnica<sup>59</sup>convidada para dinamizar a sessão. Pretendia-se uma sessão de sensibilização e esclarecimento, na área das demências, designadamente falar acerca do Alzheimer e sobre os mitos da velhice e os estereótipos associados.</p> <p>Os participantes foram convidados a sentar-se livremente nas mesas que se encontravam distribuídas pela sala ampla.</p> <p>Os presentes foram desafiados a refletir e discutir sobre algumas frases, por vezes, proferidas pelos mesmos, nomeadamente: “nós agora também já não servimos para nada”, “(...) só servimos para dar trabalho” (U-4), entre outras e, sugerirem aquilo que é possível melhorar, para que consigam “valorizar” esta fase das suas vidas.</p> <p>Inicialmente os participantes ofereceram alguma resistência em expor o seu ponto de vista, mas após um “quebra-gelo” em que um dos elemento partilhou com o grupo exemplos de várias experiências positivas e negativas vivenciadas, proporcionando assim alguma dinâmica e interação entre os participantes, começaram a verbalizar sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima, pois acreditam já não serem capazes de realizar algumas tarefas. Contudo, este elemento destacou-se dos restantes, por ser mais espontâneo e ativo.</p> <p>Os presentes foram questionados acerca das maiores dificuldades sentidas nesta fase das suas vidas “velhice” e de que forma pensam que esta sessão os poderão ajudar a ultrapassar esta imagem negativa.</p> <p>A convidada proporcionou um momento de diálogo referindo que “nós vemos as coisas de forma diferente, por isso temos que respeitar as opiniões de uns e de outros e respeitar-nos uns aos outros. O que um sente,</p>
--	---

---

<sup>59</sup>Psicóloga Clínica, a exercer funções no Gabinete psicossocial Raízes, com sede em Moreira de Cónegos, freguesia vizinha e que estabelece uma articulação direta e permanente, com outras respostas sociais do CSN.

pode não ser o que o outro possa estar a sentir”. No entanto, a percepção que temos sobre a “velhice” podem influenciar positiva ou negativamente a vida de cada um, reforçando e responsabilizando cada participante pela sua escolha/atitude, referindo que “cada um é que sabe como quer viver. Claro que cada um passa por vários momentos, mas temos é que saborear todas as fases e esta é mais uma”, afirmando que “o comboio passa e nós apanhamo-lo com aquilo que de melhor há”, proferindo palavras e atitudes de incentivo que encorajam os presentes. Realçou as potencialidades desta fase da vida e a autoestima dos participantes (todos nós, em todo o nosso ciclo de vida, temos aspetos positivos), enumerando alguns, como por exemplo: a diversidade e riqueza dos saberes e experiências dos idosos; a capacidade dos idosos na realização das suas rotinas diárias; a potencial ajuda dos idosos nos diferentes quadros familiares (apoio aos netos, refeições para todos os elementos da família); a alegria de recordar o passado e partilha-lo com os outros; a participação nas atividades da academia e o grande gosto pela dança e pela música.

Neste seguimento, a técnica alertou, também, para a importância de frequentar as academias seniores, não só para estimulação cognitiva, mas também para promover o convívio, espaços de lazer e estabelecer laços de afeto. Falou e reforçou, novamente, sobre os mitos da velhice e os estereótipos associados. Após este momento mais expositivo da técnica, abriu-se um momento de perguntas, respostas e dúvidas seguindo-se um “animado” debate.

Creemos, desta forma, ter contribuído para os próprios idosos se consciencializarem das suas capacidades e potencialidades, independentemente dos anos vividos. Assim, visou-se alargar os seus horizontes, acerca destas potencialidades, bem como das alternativas e estratégias que podem recorrer para se manterem mais ativos. Tencionou-se demonstrar a importância das diferentes relações, dos grupos, da participação na comunidade e tudo o mais que

	<p>pudesse contribuir para um harmonioso convívio entre todos, preferencialmente num ambiente alegre, relacional, participativo no qual todos tivessem uma palavra a dizer.</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Nesta sessão os participantes estavam ainda mais ativos e muito motivados para participar e dar continuidade às sessões.</p> <p>Tendo em conta os aspetos referidos anteriormente em relação à avaliação efetuada pelos participantes, consideramos que estas sessões se revelaram muito úteis e importantes para os participantes proporcionando-lhes a oportunidade para refletirem sobre o idadismo. As suas palavras demonstram, também, a utilidade e receptividade das sessões: <i>“Adorei este momento. Aqui, nunca tivemos ninguém de fora a falar sobre estes assuntos eu gostei muito”</i>.</p> <p><i>“estes momentos também fazem com que nos sintamos melhor, também não somos assim tão velhas quanto isso”</i>.</p> <p><i>“ o importante é conviver, divertirmo-nos se não um dia destes dá – nos alguma coisa e o que é que levamos?”</i>.</p>

APÊNDICES XVIII- PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE: “IDOSOS EM PRAÇA PÚBLICA – SANTO ANTÓNIO”

Atividades	“Idosos em Praça Publica-Santo António”
Descrição	Para a celebração das festividades de Santo António, foi realizada uma preparação prévia, em que os participantes ensaiaram as danças e os cantares que iriam apresentar à comunidade. Realizaram, ainda, elementos decorativos para a festa. Esta celebração foi desenvolvida em dois momentos, da parte da manhã esteve patente a vertente religiosa, no período da tarde apelou-se mais à vertente pagã, onde foi feita a apresentação das danças e cantares populares à comunidade.
Objetivos	Fomentar o reconhecimento das suas aptidões e aumentar a auto-estima; Reconhecer os seus valores culturais; Valorizar as relações interpessoais, partilhando os seus sentimentos, opiniões, saberes e experiências. Construir e reforçar os laços de afeto; Promover a melhoria da capacidade funcional dos idosos; Praticar exercício físico, com recurso às danças, de acordo com as suas capacidades; Proporcionar e vivenciar momentos alegres, participativos e de convívio; Desenvolver o espírito crítico de cada participante; Expressar a sua opinião, participar e agir no processo de tomada de decisão.
Destinatários	Comunidade em geral.
Local	Igreja e parque de lazer da freguesia de Nespereira.
Calendarização	12 de junho de 2015 das 10:00 às 12:30 – Parte da manhã 12 de junho de 2015 das 14:00 às 18:30 – Período da tarde
Material	Material audiovisual (radio);Palco; fitas de cetim coloridas; fita adesiva colorida; arame; cola; tesouras, esponjas e tintas de água com cores.
Desenvolvimento	Para esta atividade os idosos (re)escrever as letras de feição a enquadrarem-se ao momento e ainda ensaiaram um novo repertório para apresentarem à comunidade.

Foram realizados ensaios (na sala de convívio da AcS e dos escuteiros) das danças e dos cantares populares, adequando as músicas à festividade de Santo António. Foram diários e aos quais ninguém faltou, sendo considerados pelos participantes como duplamente positivos, uma vez que ensaiavam para fazerem um “brilharete” e também saíam de casa. Nesta preparação prévia, os idosos contaram com a ajuda de um voluntário ensaiador com formação musical, tendo aproveitado os seus conselhos e ideias que este lhes dispunha. Tiveram, ainda, com o apoio e as sugestões do pároco da freguesia relativamente às cantigas e à forma como estavam a cantar, estando bastante atentos e fazendo o seu melhor para não desafinar e para que em conjunto a música soasse bem nos ouvidos das pessoas.

No final de cada ensaio, estes verbalizavam, que se sentiam muito bem e com a sensação de “dever cumprido”, manifestando vontade em se fazer mais e melhor. Ainda não tinham acabado já “balbuciavam” ideias de melhorias para o dia seguinte e para o futuro. Foram ainda elaborados elementos decorativos, como arcos e flores. Os idosos tiveram, ainda, a ideia de fazer uma cruz (de esponja com o símbolo da instituição), contribuindo, assim, para a decoração da festa, tendo-se verificado que estavam satisfeitos e orgulhosos pela sua participação. Nestes momentos, os participantes não paravam de falar uns com os outros; iam partilhando e revivendo momentos do passado já vividos, com alegria e boa-disposição. Consideraram que estes momentos eram importantes porque permitem que falem sobre as suas vivências, e partilham as suas memórias e o que sentem.

De referir que foram dias marcados pelo nervosismo, por parte dos participantes, uma vez que estes estavam ansiosos pelo dia da festa, ambicionando que tudo corresse bem, pois a implicação e envolvimento de todos foi visível para ter este “desfecho”.

Chegada a tão “desejada festa”, para celebração das festividades de Santo António, de manhã, os idosos assistiram à celebração da eucaristia, em honra do

	<p>Santo António e, imediatamente a seguir à procissão, cumpriram as devidas promessas ao Santo. Durante a tarde apresentaram dos cantares e dançares, que se alargou à comunidade, e todos juntos cantaram e dançaram na rua, verbalizando que estavam a reviver os tempos passados.</p> <p>Assim, cantaram, dançaram, conviveram e aproveitaram o ensejo para dar os parabéns publicamente a um dos seus elementos que fazia anos nesse dia e a quem surpreenderam com um “verso personalizado” cantado, imediatamente, a seguir aos parabéns!</p>
<p>Outras observações</p>	<p>Na opinião dos participantes, foi notório, a implicação e o envolvimento em toda a preparação, ao longo das sessões, para que a esta celebração fosse um sucesso. Foi evidente que os ensaios diários também contribuíram para a melhoria da capacidade funcional dos participantes.</p> <p>Demonstraram, também, ao longo desta atividade grande autonomia e capacidade de decisão, bem como uma enorme implicação pessoal e capacidade de envolver a comunidade.</p> <p>De certa forma, a abertura e receptividade dos mesmos para a mudança e melhoria foi, também, facilitador para se criarem laços de amizade e momentos de cumplicidade e alegria, pois todos estavam a trabalhar para um objetivo comum.</p> <p>Foram vividos momentos agradáveis, de alegria, boa-disposição e de amizade, onde os idosos puderam mais uma vez conviver.</p> <p>No entanto, as palavras dos idosos dizem mais e melhor acerca do sucesso desta iniciativa e sobretudo acerca da motivação e vontade em lhe dar continuidade, pois na voz dos mesmos:</p> <p><i>“adoro a festa de Santo António. É reviver uma tradição da nossa terra que já tem muitos e muitos anos”.</i></p> <p><i>“parece que voltei ao passado. É uma emoção tão grande que nem tenho palavras pra dizer o que eu sinto”.</i></p> <p>Outras das opiniões e afirmações também relevantes</p>

foram:

*“é bom ensaiarmos a canção que fizemos para mostrar que também sabemos coisas bonitas”*

*“como em tão pouco tempo escrevemos juntas esta canção tão bonita, também a iremos cantar muito bem”.*

*“ É a nossa primeira de muitas, vai ser um sucesso, que ainda vamos Ao Portugal em festa”.*

## **ANEXOS**

## ANEXO 1 : LEVANTAMENTO DOS CANTARES

### **Água leva o regadinho**

Água leva o regadinho  
Água leva o regador  
Enquanto rega e não rega  
Vou falar ao meu amor

### **Refrão**

Ó balancé, balancé  
Ó balancé da neve pura  
Ó minha salva rainha  
Ó minha vida doçura  
Vamos dar meia volta,  
Meia volta vamos dar  
Vamos a dar outra meia  
Adiante troca o par

Água leva o regadinho  
Pela minha porta a baixo  
Escorreguei e cai  
Parti o fundo ao tacho

### **Refrão**

Água leva o regadinho  
Água leva o bem regado  
Enquanto rega e não rega  
Vou falar ao meu amado

### **Refrão**

Água leva o regadinho  
Água rega o alecrim  
Enquanto rega e não rega

vou falar ao Joaquim

**Refrão**

Água leva o regadinho  
Água leva e vai regar  
A água do nosso rio  
Corre toda para o mar

**Refrão**

Água leva o regadinho  
Água leva e vai regando  
Enquanto rega e não rega  
Ao meu amor vou falando

**Refrão**

Água leva o regadinho  
Vai regar ao meu jardim  
Enquanto rega e não rega  
Vou pensando cá p'ra mim

### **Indo eu, indo eu**

Indo eu, indo eu  
A caminho de Viseu  
Indo eu, indo eu  
A caminho de Viseu  
Encontrei o meu amor,  
Ai Jesus, que lá vou eu!

#### **Refrão:**

Ora zus, truz, truz,  
Ora zás, trás, trás,  
Ora chega, chega, chega,  
Ora arreda lá pr'a trás!

Indo eu, indo eu  
A caminho de Viseu,  
Escorreguei, torci um pé,  
Ai que tanto me doeu!

#### **Refrão**

Vindo eu, vindo eu,  
Da cidade de Viseu,  
Deixei lá o meu amor,  
O que bem me aborreceu!

#### **Refrão**

## **Na ida P`ro S.Bentinho (Cantar de Romaria)**

### **(Homens)**

Na ida p`ro S.Bentinho  
Espetei um pico num pé  
Diga-me lá ó menina  
S.Bentinho p'ra donde é.

### **(Mulheres)**

S.Bento da Porta Aberta  
É padrinho de Maria  
Eu também sou afillhada  
Da Senhora d´Abadia

### **Refrão**

Ó S.Bentinho quero ir, quero, ir,  
Ó S. Bentinho quero ir e vir,  
Ó S. Bentinho agora, agora,  
Ó S. Bentinho quero ir embora.

### **Romeiros à Senhora do Alívio**

Senhora do Alívio  
Aqui lhe trazemos  
Estes Romeirinhos.

Que lhe prometemos  
Que lhe prometemos  
Inda mais também.

Senhora do Alívio  
Para sempre ámen  
Senhora do Alívio  
Velinhas a arder  
Se elas se apagarem  
Tornai-as a acender.

## **Malhão de Roubar**

### **(Homens)**

Dão licença meus senhores  
De lhes vir apresentar  
Esta linda cantadeira  
Que me vem desafiar

### **(Mulheres)**

Já que a licença foi dada  
Eu então vou começar  
Vou cantar à minha moda  
O que ele não vai gostar

### **(Homens)**

Atirei com uma pedra ao rio  
Com o peso foi ao fundo  
Eu não temo cantadeira  
Nem que venha d'outro mundo

### **(Mulheres)**

Não tenho medo do homem  
Nem do ronco que ele tem  
O bezouro também ronca  
Vai-se a ver não é ninguém

### **(Homens)**

Vou fazer a despedida  
Que fez o cachorro magro  
Comeu, encheu a barriga  
Saiu abanando o rabo

### **Malhão de ir ao Meio**

Também lhe chamam o Barquinho  
A este Malhão de ir ao Meio  
Rapazes malhai certinhos  
Para sermos os primeiros  
Olhai que quem fica para trás  
Logo lhe chamam "begueiro"  
E para trás "mija" a burra  
"Mija" a burra do moleiro  
Por isso saltai rapazes  
Todos, todos para o meio

Rapazes e raparigas  
A virtude está no meio  
Mas deixai-vos lá de cantigas  
Deixai os homens ir ao meio,  
Olhai que e sempre no meio  
Que mais se estraga o centeio  
Por isso malhai rapazes  
Todos, todos para o meio

No rio e no ribeiro  
o Barquinho navegou  
Foi o Malhão de ir ao Meio  
Que ainda não acabou  
Toda a gente foi ao meio  
Só menos o que cantou  
Por isso quem foi "begueiro"  
Foi aquele que aqui ficou  
Ó moças ides embora  
Esperai lá que eu também vou  
O Malhão vem da malhada  
E a malhada termino.

## **Ramalhinho**

Eu cortei o ramalhinho  
Eu cortei-o e está cortado  
Eu deixei o meu amor  
Eu deixei-o e está deixado.

Laranjona, laranjeira  
Dá as voltas que ela quer  
É como um rapaz solteiro  
Enquanto não tem mulher.

Ramalhinho, ramalhinho  
És a minha perdição  
hei-de amar-te ramalhinho  
Da raíz do coração.

## **Refrão**

Ó larai, ó larai, lai, lai, Ó larai, ó larai, lai, lão.

Atirei com um limão verde  
À tua porta parou  
Quando o limão te quer bem  
Que fará quem te jogou  
Nespereira é pequenina  
E será se Deus quiser  
Sem se ter sido menina  
Não se pode ser mulher.

## **Refrão**

Ó larai, ó larai, lai, lai, Ó larai, ó larai, lai, lão.

## **Calções**

Seguimos amor, seguimos  
Caminhos da nossa aldeia.

Mostrando a nossa renda,  
A nossa fininha meia.  
Mostrando a nossa renda,  
A nossa fininha meia.

E nós os nossos calções,  
Nossos bigodes frisados.  
E nós os nossos calções,  
Nossos bigodes frisados.

Nossos corpinhos bem-feitos,  
Não são para estar arrumados  
Nossos corpinhos bem-feitos,  
Não são para estar arrumados

## **Oh meu São Bentinho**

Oh meu São Bentinho  
de trás do hospital (Bis)  
Tu deste a saúde  
a quem estava mal (Bis)  
A quem estava mal  
e aos outros também.

### **Refrão**

Oh meu São Bentinho  
para sempre ámen.

Oh meu São Bentinho  
de lado de lá da ponte  
onde puseste o pé  
nasceu uma fonte.

Oh meu São Bentinho  
velinhas a arder  
se as velas se apagarem  
voltai-as a acender.

### **Refrão**

Oh meu São Bentinho  
para sempre ámen.

### **Encadeia**

Ripa a folha ao teu Olmo,  
Que eu ao meu já lha ripei  
Tira de mim o sentido,  
Que eu de ti já o tirei.  
Tira de mim o sentido,  
Que eu de ti já o tirei.

### **Refrão**

Encadeia meu encadeado,  
Não me aperte a mão  
Que me está-la o braço.  
Encadeia meu encadeado,  
Não me aperte a mão  
Que me está-la o braço.  
Encadeia dá-me um beijinho,  
Encadeia dá-me um abraço.  
Encadeia dá-me um beijinho,  
Encadeia dá-me um abraço.

Andais mortos por saber,  
Quem é o meu namorado.  
Andais mortos por saber,  
Quem é o meu namorado.  
É um rapaz trigueirinho,  
Que usa carreira ao lado.  
É um rapaz trigueirinho,  
Que usa carreira ao lado.

### **Refrão**

Eu também já lá tenho ido  
A pedir esmola, mas ninguém me deu.  
Eu também já lá tenho ido  
A pedir esmola, mas ninguém me deu.  
Eu também lá deixei escrito,  
Mas à fome ninguém morreu.

### **Refrão**