

Orientação

AGRADECIMENTOS

Agradeço

Aos idosos pelo seu carinho, dedicação, empenho e participação no projeto de investigação e no contributo dado para a minha realização e formação pessoal, profissional e académica;

À Dr.^a Ana Pinheiro, à equipa técnica e restantes profissionais da Santa Casa da Misericórdia por me acolherem e proporcionarem o contacto e a vivência na sua realidade institucional que foi muito importante na minha formação;

À Professora Doutora Ivaneide Mendes pela orientação, pelo apoio e disponibilidade ao longo de todo o caminho trilhado. Obrigada também pelos momentos de reflexão e questionamento crítico que me propiciou;

Aos meus pais e amigos por me ouvirem, me apoiarem e me motivarem;

Ao José Ferreira por me ouvir, me dar conselhos, partilhar ideias, apoiar na tomada de decisões e acima de tudo acreditar que sou capaz;

À Escola Superior de Educação e à Santa Casa da Misericórdia enquanto contextos /locais onde pude concluir o projeto de investigação e mais uma fase do meu ciclo de estudos;

Aos professores Hugo Monteiro, Deolinda Araújo e Maria João Carvalho pelos momentos de reflexão e questionamento crítico;

À turma do Mestrado de Educação e Intervenção Social, em especial à especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, pelos momentos de reflexão e partilha;

A todos aqueles que me ajudaram e seguir em frente, a lutar por mais e melhor, por um eu e um mundo melhores.

RESUMO

O presente documento reflete o percurso do desenho e do desenvolvimento de um projeto de Educação e Intervenção Social num Lar de idosos.

Com base numa metodologia de Investigação-Ação Participativa, que privilegia os discursos, percepções e vivências dos atores sociais que integram esta realidade, procurou-se identificar os problemas e as necessidades. O conhecimento coconstruído com os idosos e profissionais da instituição permitiram a conceção e desenvolvimento do projeto “Envelhecer: ser e estar” que assentou, essencialmente, nas necessidades de (re) ativar e fortalecer as relações interpessoais, fomentar momentos de partilha, convívio, diálogo, discussão, negociação e participação, bem como, na urgência de envolver as pessoas na organização e ocupação do seu tempo livre promovendo a participação, o convívio e o lazer entre os idosos.

Sendo um projeto das pessoas e com as pessoas, foram pensadas e planeadas ações e atividades que dessem resposta aos objetivos a que o projeto se propunha na tentativa de transformar e mudar os problemas e necessidades identificados pelos participantes.

O projeto possibilitou, desta forma, iniciar um processo que permitiu fortalecer as relações entre os idosos, bem como envolvê-los na organização e participação das atividades do seu tempo livre, resultando num processo de transformação pessoal, grupal e institucional de permanente e contínua construção.

Palavras-Chave

Envelhecimento, Relação, Tempo Livre, Investigação-Ação Participativa.

ABSTRACT

This document reflects the path of design and development of a project of Education and Social Intervention in a Retirement Home.

The project was based on a methodology of Participatory Action Research, which emphasizes discourses, perceptions and experiences of social actors in this reality and tried to identify the problems and needs.

The knowledge co-constructed with the elderly and professionals of the institution allowed the conceiving and development of the project "Ageing: to be and being" based, essentially, on the needs of (re) activate and strengthen interpersonal relationships, promoting moments of sharing, interaction, dialogue , discussion, negotiation and participation, as well as the urgent need to engage people in the organization and occupation of their free time encouraging the participation, the conviviality and leisure among seniors.

Being a project of people and with the people, some actions and activities have been thought and planned to achieve the objectives to which the project is proposed in the attempt to transform and change the problems and needs identified by the participants.

Thereby, the project enabled initiating a process which gave strength to the relationships among the elderly, as well as engaged them in the organization and participation of activities in their free time, resulting in a process of permanent and continuous construction of personal, group and institutional transformation.

Keywords

Ageing, Relationship, Free Time, Participatory Action Research

NOTA PRÉVIA

A conclusão do mestrado no âmbito do qual surge o presente relatório depende do desenho e desenvolvimento de um projeto de Educação e Intervenção Social. Neste sentido, por necessidade de ir ao terreno foi proeminente pensar numa instituição onde o realizar. Refleti sobre as minhas preferências e também sobre a oportunidade de conhecer realidades diversas, com graus de exigência e faixas etárias diferentes.

Relativamente ao processo de escolha do local para desenvolver este projeto, foi algo complicado. Decidi, previamente, que gostaria de ficar em alguma instituição na minha área de residência, por isso dirigi-me a algumas explicando o que pretendia e se tinham disponibilidade para me acolherem. Contudo, as respostas nem sempre foram positivas gerando em mim alguns sentimentos de ansiedade, frustração e desmotivação.

A escolha acabou por recair a Santa Casa da Misericórdia de Penafiel (SCMP). Embora considere importante abordar o processo de integração na instituição numa parte inicial, é de ressaltar que este é um processo transversal e contínuo que abrange todo o tempo que estive na realidade em questão. Trata-se de uma construção do conhecimento que se prolonga no tempo e se deseja a mais efetiva e ampla possível.

Depois da certeza de ficar na SCMP, fiquei entusiasmada e ciente de que se iniciava um caminho para um longo percurso, que esperava ser de aprendizagem e crescimento pessoal e profissional.

Quanto ao primeiro dia na instituição, houve um momento formal marcado por uma reunião com o Sr. Provedor e as diretoras técnicas das diferentes respostas sociais, onde me foi dito que iria ficar no Lar Fernando de Oliveira Mendes e me informaram sobre o meu horário.

Nesse mesmo dia, fui recebida pela diretora técnica que me apresentou à encarregada e me mostrou as instalações e as pessoas que iam estando nos espaços que me mostrava.

Nos primeiros contactos com os idosos do Lar Fernando de Oliveira Mendes, observei um grupo de idosos pouco comunicativos entre si, com pouca autonomia e dependentes para a realização das tarefas do dia-a-dia.

Porém, à medida que os dias foram passando, através da partilha de momentos de convívio e reflexão, pude observar que nem todos os idosos correspondiam àquela realidade e àquelas características.

A diretora técnica do lar teve um papel importante nestes momentos iniciais, partilhando comigo, informalmente, algumas características de cada idoso e ajudando-me a construir as primeiras ideias sobre aquela realidade. Contudo, foi imperativo investir num conhecimento personalizado de cada idoso, conversando e partilhando diversos momentos com eles.

Para me envolver com as pessoas, procurei criar momentos de diálogo e interação, observar as suas rotinas assim como a dinâmica da instituição e dos técnicos e também fazer alguns desafios ao grupo de idosos.

Neste sentido, tornou-se essencial uma procura na literatura de temáticas que me ajudassem a perceber melhor esta fase da vida, o envelhecimento e a velhice bem como algumas problemáticas, como por exemplo Alzheimer, Parkinson entre outras.

No geral, os idosos receberam-me com amabilidade e palavras meigas. No percurso que fiz de conhecimento desta realidade, apercebi-me que algumas pessoas foram-se tornando mais comunicativas, recetivas e atenciosas.

Desde o início do meu percurso de integração, no conhecimento e na análise da realidade, foi-se tornando clarividente que as inter-relações entre os idosos seria um problema importante a trabalhar, uma vez que comunicavam e interagiam pouco uns com os outros e havia um elevado grau de dependência.

A partir das conversas intencionais que fui mantendo, pude conhecer cada vez melhor cada indivíduo. Procurei conhecer quais os seus percursos de vida; perceber as razões que os levaram a recorrer àquela resposta social, quais os seus gostos, interesses e limitações de modo a desbravar um caminho para o desenho do projeto de Educação e Intervenção Social.

À medida que o tempo foi passando, houve a necessidade de desafiar as pessoas em algumas tarefas¹ para poder criar uma maior relação de empatia e proximidade. Estes momentos revelaram-se uma mais-valia para a promoção

¹ Apêndice I – Diário de bordo

do auto e hetero-conhecimento e para o desenvolvimento nos idosos da reflexão, da partilha, da interação e do bem-estar.

A observação direta foi uma estratégia fundamental para conhecer a realidade, as pessoas e as suas dinâmicas. A partir da observação direta, constatei que os idosos se encontravam, na sua maioria, na sala de estar a ver televisão, a ler o jornal ou simplesmente em silêncio. Outros, mais autónomos, acabavam por estar noutros locais da instituição. Para chegar até estes idosos, a estratégia usada foi estar presente na hora do lanche e procurar conversar com os mesmos. Com as conversas intencionais, consegue-se conhecer cada idoso, um pouco da sua história de vida, as suas opiniões e interesses.

Neste tempo que estive nesta instituição, deparei-me com alguns constrangimentos. O facto de não poder estar todos os dias na instituição, limitou as observações. Por outro lado, foi complicado lidar com a postura dos idosos face a esta fase da vida, uma vez que se revelavam pouco motivados para se inter-relacionar e se envolver nas dinâmicas institucionais. No âmbito da educação social estes constrangimentos devem ser contrariados, sempre que possível, desconstruindo o papel passivo do idoso, tanto nas relações interpessoais como no envolvimento institucional, motivando e valorizando a sua implicação e participação.

Com o passar dos meses era visível, efetivamente, a compreensão empática manifestada pelos idosos e a cumplicidade existente. Contavam situações sobre eles, questionavam como eu estava, como tinha passado, construiu-se uma relação de empatia, de escuta-ativa e de abertura. Também a equipa técnica e os funcionários foram essenciais neste percurso deixando-me à vontade para participar nas rotinas da instituição, demonstrando abertura e disponibilidade para responderem àquilo que me suscitasse interesse ou dúvidas. A diretora técnica foi um elemento fundamental, no esclarecimento de dúvidas e, em conjunto, na mediação de ideias e de opiniões e na resolução de problemas.

ÍNDICE

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract	V
Nota prévia	VII
Índice	1
Introdução	5
Parte I – Enquadramento Teórico	7
1. Projetos em Educação e Intervenção Social	7
1.1. Educação e Intervenção Social	7
1.2. Investigação-Ação Participativa	12
1.3. Avaliação de projetos	18
1.3.1. Modelo de avaliação CIPP	20
2. Envelhecimento e Velhice	23
2.1. Autonomia versus dependência	27
2.2. Redes de relação, laços sociais e institucionalização	30
2.3. Lazer e tempos livres	35
Parte II – O Projeto Envelhecer: ser e estar	39
1. Conhecimento e Análise da Realidade	39
1.1. O Lar Fernando de Oliveira Mendes	40
1.2. Caracterização dos Idosos	43
1.3. Avaliação de Contexto	46
2. Planificação de projetos	53
3. Desenho do Projeto	53
3.1. Finalidade, objetivos gerais e específicos	54
3.2. Ações, atividades e estratégias	56
3.3. Avaliação de Entrada	58

4. Desenvolvimento do projeto e avaliação de produto	61
4.1. Desenvolvimento e avaliação do projeto	61
4.2. Avaliação de Produto	79
Conclusão	85
Bibliografia	87
Anexos	91
Anexo1 – Declaração de Consentimento	92
Apêndices	93
Apêndice I – Diário de Bordo	94
Apêndice II – Caracterização da Santa Casa da Misericórdia de Penafiel	193
Apêndice III - Funcionamento do Lar Fernando Oliveira Mendes	195
Apêndice IV – Contextualização Geográfica do Concelho de Penafiel	201
Apêndice V – Caracterização dos idosos do Lar	203
Apêndice VI – Registo de observações - perfil individual dos idosos	210
Apêndice VII – Tabela de identificação dos problemas, necessidades...	216
Apêndice VIII - Tabela dos problemas e necessidades priorizados	222
Apêndice IX – Planificação de projetos	223
Apêndice X – Calendarização das atividades	225
Apêndice XI – Tabela de planificação do projeto.	227
Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos elaborados pelos idosos	230

Índice de ilustrações

Ilustração 1 Cartaz "Dia da Mulher"	230
Ilustração 2 Cartaz "O idoso: mitos e verdades"	230
Ilustração 3 Cartaz "Dia Mundial da Poesia"	231
Ilustração 4 Cartaz "Quem conta um conto acrescenta um ponto"	231
Ilustração 5 Cartaz "Valores"	232
Ilustração 6 Jogo Sopa de letras	232
Ilustração 7 Jogo "Palavra puxa palavra"	233
Ilustração 8 Jogo "Descobrir (frutas)"	233

INTRODUÇÃO

O presente relatório insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Projeto, do segundo ano da especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, do Mestrado de Educação e Intervenção Social. Sendo que também se constitui como elemento de avaliação para o grau de mestre.

A investigação presente ao longo deste relatório decorreu de novembro 2013 a maio 2014 na Santa Casa da Misericórdia de Penafiel, no Lar Fernando de Oliveira Mendes.

A aprendizagem ao longo da vida é um tema muito importante para o bem-estar da sociedade. O ambiente exterior está constantemente a mudar, havendo desta forma uma necessidade constante de reaprendizagem para uma boa adaptação ao mundo (Nogueira, 1996, citado por Correia, 2006).

A sociedade atual vem assumindo grandes desafios, dentre eles o envelhecimento da população. Cada vez mais, neste campo os dados demográficos dão conta de números que assombram a população portuguesa (Rosa, 2012). O papel do educador social deve ser de apoiar, formar, educar os indivíduos ao longo do seu percurso de vida e no seu desenvolvimento.

A educação é, neste sentido, uma ferramenta que pode capacitar, abrir horizontes e trazer desafios à vida das pessoas. O próprio educador social, nas suas práticas, procura educar e formar as pessoas nas suas mais variadas vertentes. O objetivo principal é o desenvolvimento global da pessoa ao nível das atitudes, do comportamento, das relações com vista à melhoria das suas competências pessoais e sociais.

Assim sendo, é fundamental desenvolver a consciencialização de todos para que haja um empenhamento no sentido do seu próprio desenvolvimento, de forma a contribuir para a sociedade em geral, uma vez que temos de aprender a viver e a conviver numa sociedade multicultural (Correia, 2006).

Freire (1987) fala-nos de uma educação como prática de liberdade que possibilita a transformação, o questionamento pelo bem comum, num caminho de libertação, para estar no mundo e com o mundo. Tornando o ser humano um “ator consciente das suas responsabilidades na relação que desenvolve com os sujeitos” (Timóteo, 2010, p. 35).

Assim, as práticas educativas devem ser uma ferramenta que faz parte da vida de cada pessoa, potenciando as atitudes sociais e cívicas no ser humano. No idoso, em particular, a educação passa por uma realização pessoal, pela participação na sociedade, pela promoção da qualidade de vida pessoal, social e cultural.

A intervenção e a educação na velhice permite que as pessoas idosas fortaleçam as suas competências na resolução dos problemas da vida diária, se mantenham estimuladas intelectual e encontrem fontes de apoio social, onde praticam e exercitam o diálogo, a escuta, a partilha, a negociação, o debate e o inter-relacionamento. Assim, desafia intelectualmente a pessoa e promove um estilo de vida saudável, ativo que contribuirá para a sua qualidade de vida (Osório & Pinto, 2007).

O presente relatório é constituído por duas partes.

Com base nos pressupostos aqui elencados desenvolvemos o projeto “Envelhecer: ser e estar”, sistematizado em duas partes. Na primeira parte pretende-se fazer um enquadramento teórico da metodologia e dos temas abordados no desenvolvimento do projeto. No primeiro capítulo é feita uma reflexão em torno dos projetos em Educação e Intervenção Social e o modelo de avaliação privilegiado. Neste seguimento surge o segundo capítulo para melhor compreender algumas problemáticas e comportamentos relacionados com a terceira idade, de forma a aprofundar o conhecimento da realidade. Entre essas problemáticas podemos indicar, por exemplo, o envelhecimento, a autonomia versus dependência, a rede de relações e a importância do tempo livre.

Já na segunda parte será apresentado, o projeto. Esta parte é composta por quatro capítulos, nomeadamente, o conhecimento e análise da realidade; a planificação de projetos; o desenho do projeto e o desenvolvimento do projeto e a avaliação de produto. De forma global, é apresentado o Lar Fernando de Oliveira Mendes, bem como os idosos que o integram. Ainda no mesmo capítulo se dará conta do contexto e do percurso que teve o projeto de Investigação-Ação Participativa (IAP) desde a construção do conhecimento até ao desenvolvimento e avaliação do projeto.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

1.1. EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Na atual sociedade, verifica-se que existem várias problemáticas sociais nas quais a educação social pode e deve intervir. A educação social, como uma área de intervenção, assume-se como essencial para o questionamento, a reflexão, responsabilização e transformação do mundo e da realidade que nos rodeia (Carvalho & Baptista, 2004; Veiga & Correia, 2009).

Diaz (2006, p. 90) refere que é importante pensar que “não há uma forma unívoca de entender a educação social, mas sim diversas conceções de acordo com espaços e momentos”.

Sendo o educador social um profissional formado no sentido de intervir nas dimensões psicossociais das populações em maior vulnerabilidade social, desenvolve ações de prevenção, (re) inserção pessoal e social e promove práticas que possibilitem o desenvolvimento dos sujeitos de modo a melhorarem a sua qualidade de vida. Todo este trabalho pode ser desenvolvido em múltiplos contextos, com recurso a diferentes técnicas, daí serem várias as formas de se entender esta intervenção (Romans, Petrus & Trilla, 2003).

O educador social é um trabalhador social, “que trabalha com os indivíduos e os grupos, nas vertentes socioprofissionais, psicossociais e culturais considerando os seus contextos e o momento histórico, político e económico” (Miranda & Oliveira, 2012, p. 32) procurando o “desenvolvimento da responsabilização, da autonomia e da participação crítica, construtiva e transformadora dos indivíduos” (Veiga, 2009, p. 30).

Assim, a Educação Social é uma “educação emancipatória, transformadora e transformativa que se afirma em ruptura com o registro assistencialista e parte de uma visão de um mundo que deseja ser mais igualitário, solidário, inclusivo e democrático, firmado no paradigma sócio-crítico” (Timóteo, 2010, p. 18) em que o sujeito possa ser ator e autor do seu projeto de vida.

Mendes (2007, p. 114) refere que “a educação social deve orientar-se sobretudo pela criatividade e pelo estímulo à ação e reflexão sobre a realidade, onde os homens e mulheres sejam desafiados a questionar a sua própria existência e sejam capazes de se debruçar criticamente sobre a realidade e apreendê-la, atuando e transformando-a para o bem comum”.

Não existe palavra melhor do que educar para caracterizar todo o processo subjacente à ação do educador social (juntamente com os sujeitos)

Independentemente das circunstâncias em que as pessoas se encontrem, elas estão permanentemente envolvidas num processo educativo. Uma educação veiculada na educação formal mas também nos diferentes momentos de educação não-formal e informal (espaço onde o educador social desenvolve maioritariamente a sua ação). Deste modo, é importante que todos tenham a consciência de que várias são as possibilidades de aprender e ensinar ao longo da vida e em qualquer idade (Freire, 1996).

Especialmente na fase da velhice são múltiplas as adaptações necessárias dos sujeitos, tanto ao nível das rotinas como dos próprios papéis sociais, na adaptação às exigências que vão emergindo, o que implica uma grande capacidade de percepção, compreensão e consciencialização dos mesmos, para vivenciar esta fase o mais satisfatoriamente possível (Santos, 2000). Uma vez que estas mudanças não envolvem apenas o idoso enquanto ser individual mas todas as estruturas e dimensões da sua vida, é fulcral que quer a família, os amigos, quer as instituições tenham um papel ativo neste processo contínuo, que é a vida (Carvalho & Batista, 2004).

Como profere Diaz (2006, p. 92) “A educação social deve, antes de mais, ajudar a ser e a conviver com os outros: aprender a ser com os outros e a viver juntos em comunidade. Portanto, os objetivos que perseguem a educação social poderiam sintetizar-se no contributo para que o indivíduo se integre no meio social que o envolve, mas com capacidade crítica para o melhorar e o transformar”.

Assim, o educador social em contexto com população idosa deve ter, tal como outros profissionais, um papel ativo na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Para isso, deve não só dar-lhes assistência ao nível das necessidades primárias, mas contribuir para uma contínua aprendizagem e estimulação cognitiva e sensorial, possibilitando um papel de protagonista à pessoa, permitindo que seja uma relação coconstruída.

Assim sendo, “(...) ser educador social é questionar práticas e refletir sobre o seu próprio papel profissional, ser capaz de se aproximar do seu educando e de lhe conferir um destaque legítimo na construção do seu percurso de vida, valorizando as suas capacidades de aprender a ser, fazer e estar com os outros e valorizando as suas capacidades de aprender a aprender.” (Azevedo, 2011, p. 37).

Neste sentido, o educador social pode contar com o contributo de outros profissionais de modo a que o trabalho desenvolvido seja o mais multi ou pluridisciplinar possível. Para além de ser um desafio trabalhar em equipa devido às diferentes visões que os profissionais possam ter de uma mesma realidade, esta forma conjunta de se trabalhar pode produzir significativas vantagens porque corresponde à oportunidade de trocas de saberes e conhecimentos especializados, tornando a ação a mais ajustada possível à situação dos sujeitos (Carvalho & Batista, 2004).

Visto os idosos serem a faixa etária onde há maior probabilidade de existirem declínios físicos e psicológicos, o educador social pode atuar ao nível da prevenção desses declínios, podendo assumir um papel importante no desenvolvimento de atividades que estimulem e treinem o raciocínio, a memória e outras funções físicas, mentais e intelectuais. Já que como frisa Azevedo (2011, p. 23) a educação social é “uma profissão com dimensão prática, com ações orientadas e intencionais”.

Muitas vezes, atividades como a leitura, a escrita ou que exercitem a comunicação, o pensamento e o raciocínio são fundamentais para melhorar os níveis de auto eficiência, aumentando assim a própria autoconfiança na realização de tarefas e papéis sociais, pois mais facilmente desenvolvem

competências que lhes permite dar respostas a problemas da sua vida diária – Empowerment² (Friedmann, 1996).

Outro dos desafios surge ao nível da estimulação de competências como a escuta e a partilha. Ao viver incessantemente na interação com os outros, é imprescindível que os indivíduos, neste caso os idosos, sejam capazes de se integrarem em grupo (particularmente quando estão institucionalizados) e, se for o caso, senti-lo como um apoio social, visto os contactos sociais serem fundamentais para que seja mantido o bem-estar pessoal.

Acima de tudo o educador social deve “desenvolver várias competências e capacidades nas pessoas” (Miranda & Oliveira, 2012, p. 31) num compromisso de “Ajudar o idoso a adaptar-se à sua nova situação de velhice progressiva” o que “pressupõe manter o idoso ativo a todos os níveis, levando-o a um contínuo investimento e não desinvestimento” (Oliveira, 2012, p. 50).

A terceira idade é muitas vezes vista como uma fase de rutura do indivíduo com o resto da sociedade (Santos, 2000; Romans, Petrus & Trilla, 2003; Monteiro & Neto, 2008). Para evitar esta rutura, é importante que os profissionais promovam a autonomia pessoal e a pertença social dos idosos evitando o isolamento, o distanciamento e a dependência de terceiros.

Neste âmbito, o educador social tem a função de criar momentos de aprendizagem, de receber e partilhar contributos, emoções e experiências fomentando as interações sociais e as relações de amizade, visto que neste período da vida as interações tendem a diminuir (Freire, 1996).

Uma intervenção social deve ter por base uma abordagem participativa, motivando as pessoas para a participação e interesse pela prática do ócio, do lazer mas também de aprendizagens e consciencialização, trabalhando competências pessoais, grupais, sociais, bem como estereótipos, representações e outros temas que em cada contexto se foquem como pertinentes. O tempo livre pode e deve ser sempre rentabilizado para o

² Em português empoderamento e é um “processo de reconhecimento, criação e utilização de recursos e de instrumentos pelos indivíduos, grupos e comunidades, face a eles mesmos e ao seu meio envolvente, que se traduz num acréscimo de poder – psicológico, sócio-cultural, político e económico – que permite a estes sujeitos aumentar a eficácia do exercício da sua cidadania” (Pinto, 1998, p. 247).

desenvolvimento pessoal e social e que tenham consciência de que o importante é a sua capacidade de fruir da vida (Osório & Pinto, 2007).

O educador social tem a função de “evitar que as pessoas idosas sejam meras recetoras passivas e fomentar que adotem uma posição ativa na identificação e solução dos problemas que lhes afetam” (Romans, et al, 2003, p. 88).

Segundo Osório e Pinto (2007), o idoso necessita fomentar as suas inter-relações, participando dentro e com o grupo, não limitando a sua ação e reflexão ao seu “eu” singular.

De uma forma geral, o educador social tem o papel de gerar contextos adequados às competências e necessidades da população, de forma a promover um desenvolvimento pessoal, físico, mental e social. Neste sentido, pode possibilitar o conhecimento do “eu” e dos outros de forma a criar novas amizades e/ou fortalecer as já existentes.

O ideal seria que a rede pessoal dos idosos se envolvesse o mais possível na construção deste desenvolvimento. Uma batalha difícil de ganhar, já que à medida que se envelhece, a rede pessoal dos idosos tende a diminuir devido às mortes, perdas e abandonos. Assim, o educador social, trabalhando numa relação de proximidade com as pessoas, precisa ter o cuidado de na sua prática profissional não criar expectativas que não sejam possíveis de concretizar.

Compete-lhe informar, esclarecer e promover a participação dos idosos nos diversos momentos do processo educativo, procurando desenvolver competências que lhes permitam uma integração social satisfatória no contexto envolvente. Espera-se que seja capaz de construir uma relação onde exista espaço para o respeito, a criatividade, a iniciativa, a escuta-ativa, a reflexão, a coerência, a disponibilidade, a autonomia e a estimulação da confiança e autoestima. Um espaço de compreensão empática, de aceitação positiva e incondicional do outro, no qual torne inteligíveis os processos e os discursos latentes, e ainda que tenha em atenção a comunicação não-verbal, que desenvolva uma escuta ativa, por via de uma postura não-diretiva e não-crítica (Veiga, 2009).

Pelo exposto, é possível afirmar que a educação e a educação social em particular, se reveste de uma mais-valia e de um cunho transformativo, transgredindo a representação de que educar é apenas transmitir conhecimentos. Educar, revela-se como um meio através do qual as pessoas,

independentemente da idade, podem desenvolver-se, transformar-se e valorizar-se, num movimento de (re) significação de si mesmo e dos outros.

Educar na terceira idade é contribuir para que os idosos consigam encontrar nas suas vidas novos sentidos, novas expectativas e anseios. O idoso merece ser olhado como uma pessoa com sabedoria, experiência e saberes, respeitando as suas competências e capacidades. Cada pessoa é um ser humano único e singular que merece que se compreenda as suas angústias, os seus medos e receios.

Como toda a relação humana, também necessita ter como pilares fundamentais a escuta, o diálogo, a partir da utilização de uma linguagem desmistificada e clara. Outras características não menos importantes na relação com os idosos são a capacidade crítica, de relacionamento interpessoal, de cooperação, flexibilidade e autenticidade bem como o sentido de humor (Miranda & Oliveira, 2012).

Bertão e Timóteo (2012) acrescentam ainda a reflexividade como uma característica fundamental do educador social, já que este deve não só ser capaz de refletir sobre o que os rodeia mas também sobre si mesmo.

Assim, o educador social é um “ator consciente das suas responsabilidades na relação que desenvolve com os sujeitos” (Timóteo, 2010, p. 35) ganhando consciência sobre si e sobre o seu papel enquanto profissional e ser social.

1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

Ao desenvolver uma investigação, é fundamental que o investigador se posicione num paradigma, assumindo um posicionamento metodológico, pautado por atitudes, crenças e ideologias. Trata-se da forma como o investigador se posiciona no mundo, como o vê, como o analisa, como o representa e investiga orientado por uma metodologia ou seja, métodos e técnicas que o ajudam a trilhar o caminho para a investigação.

Segundo Santos (1993) existem dois paradigmas: o paradigma dominante ou positivista e o paradigma emergente. O paradigma dominante, ou também conhecido por positivista, caracteriza-se por ser “uma forma de conhecimento

verdadeiro” e pela sua universalidade, objetividade, onde a relação entre investigador e objeto investigado é pautada pela neutralidade (Santos, 1993, p. 11). Este paradigma caracteriza-se também pelo seu caráter quantitativo e pela sistematização do conhecimento, procurando fazer prova do conhecimento fundamentando e recolhendo explicações exatas.

O paradigma emergente nasce da necessidade de um novo olhar sobre o mundo, de uma nova forma de o compreender e de o conhecer. Este paradigma é também conhecido por construtivista, interpretativo, ou sócio-crítico. Na investigação social assume-se como um “paradigma de um conhecimento prudente para uma vida decente” (Santos, 1993, p. 37), uma vez que abarca as opiniões, as perspetivas e conhecimentos dos sujeitos. É um paradigma revolucionário que contempla as representações e a participação das pessoas na construção do conhecimento.

Ao posicionar-se neste paradigma, o investigador estabelece um compromisso com o passado, o presente e o futuro. A investigação e o conhecimento da realidade têm de abarcar os percursos de vida, as experiências das pessoas, as transformações sociais e os significados delas - Historicidade. O investigador que seguir este paradigma e, por conseguinte, a sua metodologia, não se pode esquecer de considerar a representação e a opinião dos sujeitos quanto à investigação ou seja, não deve apenas procurar compreender os significados e representações que tem sobre o seu percurso de vida, sobre o seu quotidiano e a sua realidade, mas também dar espaço à sua envolvimento, à sua participação em todo o processo investigativo (Igea et al, 1995).

É necessário salientar que o paradigma sócio-crítico pode ter várias abordagens metodológicas, como são exemplo a Investigação-Ação e a Investigação-Ação Participativa.

Esta opção metodológica prende-se com o facto de achar esta forma de investigar e analisar a realidade a mais adequada aos pressupostos da Educação e Intervenção Social, uma vez que valoriza a participação das pessoas e o trabalho “com” as pessoas e não “para” elas. É fundamental, neste sentido, investigar e problematizar continuamente a realidade de forma a compreender e conhecer a mesma.

O trabalhador social deve ter sempre presentes três dimensões: o pensamento, a observação e a ação. Cruzando estas dimensões, valorizando a

implicação das pessoas, os seus olhares, os seus saberes no processo de construção de conhecimento da realidade. Porque segundo Esteves (1995, p. 253) “quando se pensa que as coisas acontecem às pessoas, ignora-se a forma como elas vêm as coisas e a sua implicação na construção de conhecimento”.

Como menciona Lima (2003, p. 317) a Investigação-Ação Participativa “reconhece que todos somos autores deste mundo, mas tenta ao mesmo tempo diminuir a distância entre as possibilidades de decisão de uns e de outros para que a responsabilidade seja assumida por todos”, devemos assim procurar conhecer a realidade com as pessoas, numa ação baseada na construção de relações com os sujeitos ou seja, numa coconstrução entre todos os envolvidos que dela fazem parte num processo constante de troca de saberes e vivências.

À luz das palavras de Freire (1979, p. 19), “cada homem está situado no espaço e no tempo, no sentido em que vive numa época precisa, num lugar preciso, num contexto social e cultural preciso” logo cada sujeito faz história, constrói-se e cresce a partir da sua vida, das suas escolhas e das suas experiências.

Esta forma de estar no terreno, exige ao trabalhador social graduar a utopia conhecendo e vivenciando a realidade a partir da relação com os outros. É crucial que esta construção de conhecimento seja simultaneamente, uma forma de produzir conhecimento sobre si mesmo, tomando consciência das suas capacidades, limites, opiniões e constrangimentos.

Esta metodologia pressupõe uma reflexão constante e contínua em todo o processo de investigação e de transformação da realidade, já que é um processo qualitativo, aberto e flexível.

A IAP traz ao trabalhador social a grande vantagem de todo este processo ser feito no terreno e em conjunto com as pessoas, privilegiando a participação e o envolvimento pessoal e grupal, sendo que cada um deve ser ator social e agente coletivo na transformação da realidade. A reflexão conjunta da ação possibilita a reformulação da mesma em qualquer momento. Todos devem cooperar de forma a construir conhecimento útil e utilizável para solucionar cada situação em concreto (Lima, 2003). Contudo, é fundamental compreender e não menosprezar a história do sujeito porque esta influencia a interpretação da realidade (Lopes, 2000).

Conhecer uma realidade é conhecer os seus intervenientes, as suas ações, as suas práticas, as suas rotinas, a conduta pelo qual se rege, vendo o sujeito na sua individualidade, mas também no convívio e interação com os demais.

A história de vida é um processo histórico e contínuo, portanto não se pode deixar de ver a realidade social como sendo simultaneamente objetiva e subjetiva, onde é preciso desenvolver a “interiorização do exterior e exteriorização do interior” (Corcuff, 2001, p. 23).

A sociedade e as pessoas constroem-se na relação entre o eu e o outro, constituído não só pelo presente mas também pelo passado, pelas experiências, vivências e conhecimentos adquiridos ao longo da vida (Corcuff, 2001). Ou seja, o Homem é um produto social (Lopes, 2000).

É importante atuar sobre as verdadeiras necessidades e problemas das pessoas, por isso esta metodologia é uma mais-valia pois são as pessoas que sabem da sua vida e que são capazes de identificar as suas prioridades. Com a IAP, as pessoas ganham responsabilidade de ação, deixando de ser um mero objeto para se tornarem em atores sociais, participativos e implicados na construção do conhecimento e transformação da realidade.

Nas ideias de Costa (1990), o investigador no terreno, no caso em questão o trabalhador social, deve ter uma bagagem teórica e metodológica para auxiliar e apoiar as pessoas neste processo de conhecimento e construção de mudança. É fundamental o trabalhador social privilegiar um conhecimento construído a partir da relação, da proximidade e da familiarização do investigador com o contexto, com a realidade que está a conhecer.

A IAP procura o cruzamento entre o conhecimento teórico e os valores e as ações das pessoas que fazem parte da realidade; valoriza a relação entre teoria e prática, potenciando um espaço de diálogo, de espontaneidade, democracia e onde a participação e a partilha de opiniões, saberes e experiências são estimulados e valorizados. Esta metodologia pressupõe reflexão constante e continua tanto no que se refere ao processo de investigação, mas também à transformação da realidade, já que se trata de um processo qualitativo, aberto e flexível.

É fundamental ter um horizonte, uma utopia para lutar e caminhar para o desejável, contudo é importante valorizar as pequenas conquistas e, para operar a mudança, ter uma intencionalidade educativa subjacente de forma a ser consciente e refletido no que se faz e porque se faz.

Relacionando as práticas profissionais, a intervenção social e a Investigação-Ação Participativa, é fundamental compreender que “a educação social corresponde a um espaço profissional desenhado no ponto de encontro, e de cruzamentos, entre a área do trabalho social e a área da educação, o que por si, justifica alguma ambiguidade no que diz respeito à afirmação de uma identidade profissional” (Carvalho & Batista, 2004, p. 83). O educador social demarca-se assim no seu trabalho pelo seu carácter reflexivo, criativo, dinâmico, de interação e inter-relação com o outro.

Os trabalhadores sociais são profissionais que devem ajudar a promover a reflexão no indivíduo para que este se conheça e conheça o mundo que o rodeia, pois tal como refere Freire na sua primeira ideia força, “para ser válida, toda a educação, toda a ação educativa deve necessariamente estar precedida de uma reflexão sobre o homem e de uma análise do meio de vida concreto do homem concreto a quem queremos educar (ou melhor dito: a quem queremos ajudar a educar-se)” (Freire, 1979, p. 19).

Assim, “o profissional (...) não deve ser um mero executor de programas concebidos à margem do coletivo adulto, mas partir das suas necessidades” (Osório & Pinto, 2007, p. 315).

Há que respeitar a singularidade da pessoa, bem como adaptar a linguagem de forma a compreendermos e sermos compreendidos, tentando-se em todos momentos colocar-se no lugar do outro e ao mesmo tempo valorizando o feedback numa relação de implicação e envolvimento tanto do investigador como da pessoa (Bourdieu, 2007).

A Investigação-Ação Participativa não é só uma metodologia que possibilita conhecer a realidade, é muito mais que isso, uma vez que implica os sujeitos no processo de construção e análise da realidade e do conhecimento, permitindo um trabalho de proximidade com as pessoas. Só envolvendo as pessoas, enquanto atores sociais, se constrói um caminho de transformação efetiva e sólida.

É necessário identificar, compreender e tomar consciência dos problemas e das necessidades que as pessoas sentem, perspetivando as potencialidades, as redes de apoio e os recursos existentes para a resolução desses mesmos problemas e para o colmatar dessas necessidades.

Tanto a educação social como a Investigação-Ação Participativa trabalham em prol da mudança, da transformação social e da participação das pessoas na

mesma, pois tal como advoga Freire (1979, p. 22), “O homem não pode participar ativamente na história, na sociedade, na transformação da realidade, se não é auxiliado a tomar consciência da realidade e de sua própria capacidade para transformá-la”.

Ao longo do desenho e desenvolvimento do projeto foi útil o trabalho de campo e as anotações em diário de bordo, de forma a registar o que se conhece e o que vai acontecendo, o que ainda se pretende conhecer e analisar. Como reflete Lopes, (2000) é necessário conhecer o quotidiano das pessoas, ver mais de perto as suas práticas e a sua realidade de forma a entrecruzar teorias e práticas.

Esta técnica tem como vantagens permitir a compreensão do que observamos e escutamos no próprio dia, sem recorrermos a terceiros elementos ou opiniões subjetivas.

As conversas intencionais, em conjunto com a observação participante, são técnicas fundamentais para conhecer e compreender a realidade, porque só estando em contacto com a mesma e havendo envolvimento nela percebe-se as necessidades sentidas pela população, mediante a captação das suas significações e experiências subjetivas (Gil, 1989).

A observação participante é uma técnica bastante utilizada pelos educadores sociais, já que é uma “técnica de investigação social em que o observador partilha, na medida em que as circunstâncias o permitam, as atividades, as ocasiões, os interesses e os afetos de um grupo de pessoas ou de uma comunidade (Anguerra, 1985). (...) O objetivo fundamental que subjaz à utilização desta técnica é a captação das significações e das experiências subjetivas dos próprios intervenientes no processo de interação social.” (Maia, 2002, p. 268).

O investigador, ao executar esta técnica, pode-se inserir no contexto que pretende estudar, entender as normas, valores e práticas dos grupos, construindo, simultaneamente, uma relação com os sujeitos que dele fazem parte.

A observação participante permite ouvir, observar, conversar, partilhar momentos, opiniões, colocar questões, o que possibilita obter informações verdadeiras e concretas sobre a realidade (Quivy & Campenhoudt, 2003).

O conhecimento e análise da realidade passou também pela análise documental, uma vez que os documentos permitem tomar conhecimentos de

informações a que não se pode assistir ou observar. Assim, a análise documental pode “ser interpretada como sendo constituída por duas etapas: uma primeira de recolha de documentos e uma segunda de análise, como a análise de conteúdo” (Calado & Ferreira, 2004/2005, p. 3) permitindo completar e cruzar informações.

Por sua vez, as conversas intencionais ganham também especial relevo na observação participante, já que potenciam a aproximação aos participantes permitindo compreender os seus sentimentos e opiniões. A intencionalidade deve estar sempre presentes em todas as práticas do educador social. As conversas são um veículo fundamental de promoção e aquisição de conhecimento sobre a realidade, pois é partilhado e construído num ambiente de espontaneidade.

O educador social tem assim o papel de provocar a curiosidade, a indagação sistemática e o posicionamento autocrítico sobre uma realidade concreta. As pessoas deverão, assim, encontrar caminhos para a produção de autonomia, identificar e analisar necessidades conjuntamente, construindo alternativas tendo em conta os constrangimentos, potenciando os recursos existentes (endógenos e exógenos) e mobilizando parcerias.

A utilização de diversas técnicas é uma vantagem, na medida em que se busca uma complementaridade de visões de forma a não se construir ilações erróneas e sem fundamento, procura-se conhecer os diversos olhares dos atores sociais mas sempre com a preocupação em manter uma distância ótima que lhe possibilite refletir, conhecer, sem influenciar e sendo isento acerca das opiniões e perspetivas das pessoas (Guerra, 2002).

1.3. AVALIAÇÃO DE PROJETOS

Um projeto de intervenção social é um percurso, um caminho que é dinâmico e que se vai coconstruindo com as pessoas e em contextos complexos e dinâmicos. Neste sentido, a avaliação funciona como o vínculo que une a ação já feita e prevê as ações futuras, traduzindo-se num processo conjunto de

contínuas aprendizagens a partir das práticas, em prol de uma “otimização quantitativa e qualitativa das intervenções” (Monteiro, 1996, p. 137).

Segundo Maria José Aguillar e Ezequiel Ander-Egg (1992, citado por Monteiro, 1996, p. 139) “a avaliação é uma forma de investigação social aplicada, sistemática, planejada e dirigida; encaminhada para identificar, obter e proporcionar de maneira válida e fiável dados e informação suficiente e relevante para apoiar um juízo acerca do mérito e valor das diferentes componentes de um programa (...)”, bem como ainda de ações e atividades para alcançar os objetivos e os resultados pretendidos. A avaliação é ainda um meio de refletir sobre os êxitos e os fracassos.

Esta é uma definição extensa, mas bastante completa; referencia as principais dimensões do processo avaliativo evolutivo ou seja, está esboçado o que se pretende, os objetivos principais; existe a preocupação em estabelecer o nível de pertinência, de idoneidade, de eficácia e de eficiência do projeto de modo a facilitar a tomada de decisão e a readaptar o processo, sempre que possível, com o intuito de o melhorar, tendo presente possíveis consequências e situações imprevistas.

As formas de avaliar, no âmbito de um projeto de intervenção social, podem ser feitas a partir da recolha de opiniões, perspetivas, explicações, inquéritos, entrevistas, recomendações transmitidas pelos diversos atores sociais. Estas devem ter sempre como objetivo a melhoria da qualidade de vida e a satisfação das pessoas envolvidas.

A avaliação é assim uma ferramenta que nos permite aperfeiçoar as aprendizagens de todos na medida em que os intervenientes ao darem feedback das ações possibilitam um (re) ajustamento das mesmas, contribuindo para o progresso e melhoria aplicável em tempo útil e utilizável.

“A avaliação é uma gestão científica específica, cujo objeto é examinar a capacidade de um agente (...) para assumir um problema social, para satisfazer as necessidades sentidas pela população” (Serrano, 2008, p. 83). Assim, a avaliação é um processo que deve ser presente em todo o projeto e não apenas na fase final do mesmo. Só assim o investigador e os participantes conseguem perspetivar, refletir e ponderar possíveis alterações no mesmo de forma a obter melhores resultados.

Neste seguimento, é fundamental compreender que a avaliação deve ser participativa, já que no processo é difícil dissociar a avaliação da ação, já que

esta permite novas informações e a valorização do que se faz, compreendendo se foi possível alcançar os objetivos pretendidos e as metas propostas.

Avaliar permite quatro funções, são elas: a operatória, uma vez que é contínua e permite fazer alterações e ajustes; a permanente, pois acompanha o projeto na sua preparação, desenvolvimento e finalização (avaliação contínua); a participativa, porque permite o diálogo e envolvimento entre todos os participantes e a formativa visto possibilitar a aprendizagem a construção e partilha de novos saberes e experiências (Monteiro, 1996).

Monteiro (1996) acrescenta ainda que a avaliação pode ser externa ou interna. É externa quando é realizada por alguém que não esteve diretamente a participar e é considerada interna quando é levada a cabo por intervenientes no projeto.

A avaliação “está presente em todo o esboço de uma intervenção, desde a identificação de necessidades até aos objetivos traçados para a intervenção, o processo da sua realização ou execução e a etapa final dos resultados.” (Serrano, 2008, p. 81).

Resumindo, a avaliação é um processo que deve ser contínuo e perdurável ao longo de todo o projeto, tendo assim como principal objetivo torná-lo mais aberto, flexível, participado e ajustado às necessidades das pessoas envolvidas.

1.3.1. Modelo de avaliação CIPP

Num processo de investigação e intervenção social, há um leque variado de modalidades de avaliação. Contudo, neste projeto de intervenção social, será privilegiado o Modelo CIPP – “Contexto, Entrada (*input*), Processo e Produto”, proposto por Stufflebeam e Shinkfield (1995).

O Modelo CIPP apoia-se em três propósitos avaliativos: orientar a tomada de decisões; proporcionar dados para a responsabilidade de ação e promover a compreensão dos fenómenos implicados.

A avaliação é um processo que inclui três fases: a de identificar, a de recolher e a de proporcionar informação de forma a obter projetos coerentes, e flexíveis.

Este modelo de avaliação propõe-se a promover o desenvolvimento e a ajudar as pessoas a obter e a utilizar uma informação contínua e sistemática com a finalidade de satisfazer as suas necessidades mais importantes ou, pelo menos, a fazer o melhor possível com os recursos disponíveis.

A avaliação do contexto procura compreender e avaliar a realidade sobre a qual se vai intervir, identificando os problemas, as necessidades, as potencialidades e as oportunidades da instituição, das pessoas ou de um determinado contexto social, ou seja é feita uma avaliação global do “objeto” e do contexto que o envolve. A avaliação do contexto deve proporcionar uma base sólida para o estabelecimento de metas e prioridades e para a designação das mudanças necessárias (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

“O principal impulso do contexto de avaliação é identificar os pontos fortes e fracos de algum objeto, como uma instituição, um programa, um povo escolhido, ou uma pessoa e fornecer orientações para a melhoria” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Assim, a avaliação do contexto é útil para descortinar os problemas e necessidades a trabalhar na intervenção e no projeto. Na avaliação do contexto, as técnicas privilegiadas são a análise de documentos, as entrevistas, as técnicas grupais e os questionários.

A avaliação da entrada pretende identificar e avaliar criticamente os métodos, estratégias e técnicas a aplicar e as mudanças possíveis caso sejam necessárias “é um pronúncio de sucesso, fracasso e eficácia de uma mudança” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 197).

É nesta fase da avaliação da entrada que se planificam os procedimentos para se executar as estratégias, os recursos existentes e materiais disponíveis (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

A avaliação do processo é considerada, por muitos, como a etapa principal na avaliação. Consiste em identificar e prever os defeitos e falhas tanto no planeamento como na execução. Tem como principal finalidade recolher informação contínua que ajude os envolvidos a desenvolver o projeto e a (re) ajustá-lo, caso não esteja adaptado, mudando o necessário. É também uma fonte de informação fundamental para interpretar os resultados de avaliação do produto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

A avaliação do produto dispõe-se avaliar todos os acontecimentos ocorridos ou seja, os efeitos e resultados do projeto desenvolvido. Estes resultados são os

atingidos ou não, positivos e negativos, imediatos e a longo prazo (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Com base em indicadores, o investigador deve com os participantes, debater e recolher opiniões, sentimentos e descrições acerca dos resultados, relacionando o contexto, o que se apurou e delineou na entrada e ao longo do processo, de forma a confirmar se os problemas e necessidades das pessoas foram ou não satisfeitas, se houve ou não mudança (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

O mais relevante da avaliação segundo Stufflebeam e Shinkfield (1995), não é demonstrar o que está mal, mas sim aperfeiçoar, (re) adaptar as práticas tendo em conta e como ponto de partida, as necessidades sentidas pelas pessoas numa dada realidade.

Num projeto de intervenção social que pretende partir dos problemas e necessidades das pessoas, que visa construir um caminho com as mesmas é crucial manter a vigilância sobre esse caminho.

As realidades e os seus intervenientes são dinâmicos e complexos. É fulcral (re) ajustar as práticas ao que se vai constantemente conhecendo e observando. A avaliação permite conhecer as opiniões e as expectativas numa constante partilha e recolha de dados, de forma a compreender a eficácia, eficiência, aplicabilidade ou seja, o desenho, o desenrolar e os resultados obtidos no projeto e com o projeto.

Nenhum projeto de intervenção social é uma receita; não há projetos iguais com percursos e resultados iguais, no entanto podemos-nos inspirar em ações já efetuadas adaptando sempre as mesmas aos contextos e às pessoas.

A grande vantagem da avaliação para os projetos de intervenção social é o facto de, ao longo do percurso de intervenção, permitir ao profissional e aos envolvidos no projeto, repensar, melhorar e redefinir novos passos e caminhos e desta forma alcançar os objetivos pretendidos e atingir os resultados, os mais satisfatórios, para as pessoas.

2. ENVELHECIMENTO E VELHICE

O envelhecimento e a velhice são dois conceitos cada vez mais debatidos na nossa sociedade atual, sendo explorados a diversos níveis: humano, cultural e relacional.

“O envelhecimento foi desde sempre motivo de reflexão dos homens, na sua aspiração ao eterno, na sua perplexidade face ao sofrimento e à morte” (Paúl & Fonseca, 2005, p. 21), sendo um processo que tem aspetos positivos e negativos.

Tal como nos refere Fontaine (1999) nas sociedades modernas, o conceito de envelhecimento, tem evidenciado diversas mudanças inquietantes para o Estado e para a Sociedade Civil. As sociedades têm sido desafiadas com constantes e graduais mutações, rápidas e paralelas. Ou seja, há mudanças a nível económico devido ao aumento dos reformados; a nível social, uma vez que o sistema de proteção social tem de se adaptar às transformações que ocorrem: a mudanças a nível cultural, já que há um aumento dos tempos livres, dos tempos para o lazer; a mudanças ao nível médico, biológico e psicológico, pois o envelhecimento exige estudos intensivos e, de uma forma mais geral, mudanças sociais com o desafio de propiciar um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Como fazem referência Cordeiro (1987) e Rosa (2012) o envelhecimento demográfico está a aumentar em Portugal, devido ao aumento da esperança média de vida, à diminuição da mortalidade e à reduzida fecundidade que o país apresenta. Em 2060 as previsões são que “o número de pessoas com 65 e mais anos poderá ser quase o triplo do número de jovens” (Rosa, 2012, p. 29).

Tais acontecimentos têm feito emergir novas preocupações e novos desafios para a sociedade, no sentido de possibilitar às pessoas um envelhecimento saudável e ativo.

Esteves (1995) alerta-nos ainda para a representação social do envelhecimento. Muitas vezes o envelhecimento é visto, como uma mera passagem de idade. Todavia existem mudanças, encara-se um período de reforma com autonomia e/ou, por outro lado, um período de reforma na dependência. A própria semântica é contraditória, tanto se pode ver a pessoa

idosa como senil, inútil, e um estorvo, como pelo contrário um ancião, uma pessoa com sabedoria, que se deve respeitar e valorizar.

Tal como é possível constatar, existe um conjunto de conceitos aos quais se pode recorrer quando se esta a falar e a produzir conhecimento sobre esta temática do envelhecimento, um processo natural no ser humano.

Para Fonseca (2006, p. 8 e 9), o envelhecimento é uma parte do desenvolvimento humano, “como o ‘resultado’ da interação dinâmica, que se estabelece e que é patente ao longo de todo o ciclo de vida, entre um indivíduo intencionalmente ativo e uma série de contextos de existência que se encontram em permanente transformação”. É um processo referente aos efeitos produzidos pela passagem do tempo, a que ninguém foge, mas que todos vivem das mais variadas formas, caracterizando-se como universal, contínuo, complexo e inevitável.

Logo, “nascer, é começar a envelhecer” (Santos, 2000, p. 23). Neste processo que se inicia no primeiro momento de vida, vamos passando por momentos transitórios como a infância, a adolescência, a idade adulta e a velhice.

Fontaine (1999) entre outros autores defendem a existência de três idades distintas: a idade biológica – relacionada com o envelhecimento orgânico (modificação do funcionamento dos órgãos durante o ciclo vital e perda de eficácia na auto-regulação); a idade social – referente aos estatutos, rotinas e papéis sociais do indivíduo na interação com a sociedade (uma idade bastante influenciada pela cultura, valores e história do seu país) e a idade psicológica – afeta às competências comportamentais que o indivíduo mobiliza para responder às exigências do meio (influenciada pela motivação, inteligência e memória).

É interessante compreender esta perspetiva das diferentes idades, uma vez que, e tal como Fonseca (2006, p. 186 e 187) advoga, “efetivamente, nada ocorre aos 65 anos, precisamente aos 65 anos, nem biológica nem psicologicamente, para que se utilize essa idade como uma fronteira de diferenciação social, em que para trás o indivíduo é útil, válido e responsável, e daí para a frente vê-se rejeitado ou pelo menos marginalizado por uma sociedade competitiva, para a qual deixou de ter valor”.

Mais do que saber cronologicamente quando se inicia esta fase, é fundamental ter em consideração que existem várias formas de vivenciar a

velhice e as suas alterações. Coexistem múltiplos fatores, como os biológicos, sociais e psicológicos, que fazem com que cada indivíduo viva o seu envelhecimento de forma única e singular (Osório & Pinto, 2007).

As mudanças mais objetivas, segundo Davis (1992, citado por Fonseca, 2006, p. 38 e 39), ocorrem ao nível da imagem corporal do “eu” – como mudanças físicas (queda do cabelo, pele seca, rugas...), alterações no sono, no peso, menopausa, entre outras; da vida profissional – entrada na reforma e da vida familiar – saída dos filhos de casa; novos papéis sociais (avô, avó, reformado), em conclusão na alteração das rotinas e das relações.

Segundo Spar e La Rue (2005) para além destas alterações já mencionadas, vão se tornando evidentes também mudanças ao nível cognitivo, entre elas a dificuldade em compreender frases complexas e longas ou conceitos específicos. Neste seguimento surgem dificuldades ao nível do raciocínio, o que torna a pessoa idosa mais lenta ao nível preceptivo, cognitivo e motor. No que concerne ao nível visual vão mantendo a capacidade de reconhecer/identificar caras e lugares para si familiares. O declínio torna-se mais evidente na capacidade de reconhecer e reproduzir dados complexos ou que não lhes são familiares (Spar & La Rue, 2005).

Quanto à inteligência, esta tem tendência a manter-se estável ao longo da vida. Contudo a atenção sofre muitas vezes alterações dando espaço a dificuldades que se relacionam com o filtrar informação ocasional, em distribuir a atenção por várias tarefas ou descentrar a atenção de uma coisa para outra (Spar & La Rue, 2005).

Também Erikson (1950; 1959; 1980 citado por Marchand, 2005) debruçou-se sobre o desenvolvimento humano ao longo do ciclo de vida. Os avanços da sociedade e as diversas exigências da vida provocam crises, o que implica a adaptação por parte do sujeito e das suas interações com o meio. A teoria de desenvolvimento da identidade de Erikson é estruturada em oito estádios, marcados por crises ou dilemas.

A crise que marca a fase da terceira idade é a integridade do eu versus o desespero. A integridade do eu decorre do sujeito superar de forma positiva as crises anteriores e fazer um balanço positivo do seu percurso de vida, por outro lado, o desespero pode emergir quando não existe um sentimento de integração, bem como a pessoa sentir que não pode voltar atrás para

recomeçar a sua vida. Isto pode acarretar sentimentos de angústia, frustração e desgosto para consigo, com as pessoas e instituições (Marchand, 2005).

Para algumas pessoas, é mais fácil ultrapassar de forma positiva este processo, contudo o importante é que o idoso possa manter o equilíbrio e o bem-estar consigo e com as pessoas que o rodeiam. Envelhecer implica encontrar-se com a velhice, esta é uma fase que pode ser vivida de forma subjetiva e que vai sendo construída por cada um (Calado, 2004).

Nas palavras de Santos, (2000, p. 26) a velhice “é o momento de olhar para trás e tirar conclusões do passado; de aceitar a inevitabilidade das provocações, das dificuldades e de transmitir aos jovens o saber e a experiência dos homens. É a oportunidade de ‘deitar contas à vida’, como sujeito ativo, agente válido do imediato, que pensa que quer continuar a intervir na construção de uma sociedade melhor, combatendo a insolidariedade e o desrespeito”.

A velhice é assim uma fase de reflexão, mas também de ação, de busca por um saber, mas também da partilha do saber adquirido pela experiência ao longo da vida.

Fontaine (1999) defende que existem diferentes padrões de envelhecimento: envelhecimento bem-sucedido (ou ótimo) - é a velhice com preservação da saúde objetiva e da funcionalidade no padrão jovem adulto; envelhecimento habitual (ou normal) - aquele em que ocorrem doenças físicas e/ou mentais ou limitações funcionais. Porém, em intensidade leve ou moderada o suficiente para acarretar mudanças apenas parciais nas Atividades de Vida Diárias e envelhecimento mal sucedido (ou patológico) - neste, a funcionalidade e o padrão de saúde física e mental foram perdidos ou estão menos nítidos, havendo doenças crónicas/degenerativas, limitando severamente a vida quotidiana da pessoa.

Para algumas pessoas e mesmo para a sociedade em geral, os idosos, a fase do envelhecimento e mesmo o processo de envelhecer não são vistos da forma mais positiva. Contudo, quando é vivido de forma normal, pode ter vantagens, entre elas a diminuição das responsabilidades no trabalho, mais tempo para investir em coisas do seu interesse, procurando ser felizes, realizados e ativos (Santos, 2000).

É fundamental que as sociedades, as instituições e até mesmo as famílias se preocupem em proporcionar uma vida ativa às pessoas idosas. Devendo criar

condições para que os idosos se adaptem a esta fase da vida, minimizando os sentimentos de tristeza, solidão e isolamento. A par de tudo isto, e não menos importante, é necessário mudar a visão negativista e preconceituosa que a sociedade tem em relação a esta faixa etária.

O olhar que os idosos têm sobre si, é muitas vezes reflexo da imagem estereotipada da sociedade. Já Santos (2000, p. 32) dizia, há uma década atrás, que “a sociedade tem de compreender que a integração social dos idosos é o caminho para lhes reduzir a dependência, preservar a autoconfiança e contribuir de forma positiva para a prosperidade da mesma”.

2.1. AUTONOMIA VERSUS DEPENDÊNCIA

O processo de envelhecimento implica a adaptação da pessoa. Todavia, o ser humano é um ser que se adapta às diversas condições de vida mesmo as provenientes do processo de envelhecimento.

“Tememos a velhice quase tanto como tememos não viver o suficiente para a atingir” (Walsh, 1989, p. 311 citado por Sousa, Figueiredo & Cerqueira, 2004, p. 24).

Quando há autonomia, é mais fácil para o idoso reestruturar as suas práticas, as suas rotinas, mas nesta fase, perante a ocorrência de declínios funcionais e de perdas que resultam em dependência, têm tendência a isolar-se e a perder grande parte da capacidade de participar e de se expressar frente aos problemas do quotidiano.

Segundo o Decreto-Lei n.º 265/99³ consideram-se pessoas dependentes as que não conseguem praticar autonomamente os atos imprescindíveis à satisfação das necessidades básicas do dia-a-dia (os referentes às atividades domésticas, à locomoção e cuidados de higiene, ou seja, Atividades de Vida

³ Decreto-Lei n.º 265/99, de 14 de Julho (prestação pecuniária – Complemento por Dependência), retirado de http://www.dgap.gov.pt/upload/Legis/1999_dl_265_14_07.pdf

Diária – AVD), necessitando da ajuda de terceiros. Assim sendo, as AVD dizem respeito não só à capacidade de autonomia do indivíduo ao nível dos autocuidados mas também na participação na sociedade enquanto cidadão de plenos direitos (MTSS, 2009).

No geral, a qualidade de vida dos idosos é em grande medida influenciada pela perda da autonomia. Quando o sujeito perde a sua autonomia e fica dependente de outrem, a sua postura perante o dia-a-dia altera-se, podendo levar à perda de autoestima, a estados de maior irritabilidade devido à perda de liberdade de decidir e escolher os seus próprios atos. Neste processo, a pessoa idosa facilmente se encaminha para a depressão, para a apatia, para o desinteresse por aquilo que a rodeia acabando muitas vezes por se isolar.

Porém, a dependência não é exclusivamente um estado permanente, é também um processo dinâmico, cuja evolução pode alterar-se e até ser prevenida ou reduzida desde que exista um ambiente e acompanhamento adequados.

A dependência é algo que nos acompanha em todas as fases da vida, contudo, incide com mais frequência nos idosos, mas “efetivamente, a autonomia é sempre relativa, o ser humano, ao longo da sua vida, vive mais na interdependência do que na independência” (Bond, John, 1993 citado por MTSS, 2009, p. 9).

Santos (2000, p. 49) escreve que a autonomia “é a capacidade individual para a realização da vontade própria”, logo, fulcral para o bem-estar das pessoas.

Por tudo isto, é possível compreender que a autonomia tende a diminuir com o passar dos anos e nem sempre os sujeitos têm a capacidade de lidar e gerir esta questão. Quando o sujeito não se consegue adaptar às mudanças, pode gerar sentimentos de solidão, insatisfação e isolamento face a esta fase da vida (Monteiro & Neto, 2008).

As pessoas idosas estão mais expostas a estes sentimentos, já que muitas vezes, têm famílias unipessoais, em que os seus elementos têm responsabilidades laborais e pouco tempo para lhes dedicar. Aliado a esse facto, surgem comumente os problemas de saúde principalmente os que afetam a locomoção e a perda de pessoas significativas. De salientar, que estes sentimentos têm um significado diferente de pessoa para pessoa.

Segundo Baltes (1987, citado por Fontaine, 1999), há uma relação ou até inter-relação entre o indivíduo e o meio. Para muitos idosos, a solidão é não ter suporte familiar, é não existir uma relação entre si e a sua família (filhos, netos, bisnetos...). É como se perdessem tudo. Por outro lado, há idosos que veem nas relações com amigos e grupos em que estejam inseridos, um meio de combater a solidão.

Para alguns idosos, os contactos sociais extrafamiliares são uma resposta possível; para outros, nada nem ninguém satisfaz as suas necessidades emocionais e sociais.

As respostas institucionais têm um papel preponderante neste âmbito, porque podem e devem prestar apoio afetivo, social, relacional e comunicacional envolvendo as pessoas idosas na participação efetiva através de projetos individuais, comunitários e sociais. No entanto, no seio doméstico também se pode e deve investir na manutenção da autonomia, envolvendo as pessoas idosas nas rotinas, nas relações familiares e motivando-as para práticas e rotinas que potenciem o bem-estar e a qualidade de vida das mesmas.

Neste sentido, é fulcral valorizar mais os aspetos qualitativos dos encontros sociais do que os quantitativos, na medida em que, muitas vezes, a pessoa apesar de ter uma rede social vasta pode sentir-se só, se esta não suprir as suas carências de proximidade e intimidade. É importante que o indivíduo tenha alguém com quem partilhar as suas angústias, os seus medos, as suas opiniões e as suas experiências.

A própria religião e as práticas religiosas podem ser uma forma de potenciar os sentimentos de autonomia, satisfação e bem-estar. Ao estarem envolvidos no seio religioso acresce o sentimento de pertença, de satisfação, de vida, o que lhes permite não se sentirem tão sós (Suedfeld, 1982, citado por Monteiro & Neto, 2008). Por assim ser, a sociedade que tende a ser cada vez mais envelhecida, tem de encontrar um conjunto de respostas que permitam prevenir este tipo de conjunturas.

Ao longo destes processos transformativos a que o ser humano é sujeito, as redes de suporte social são fulcrais e determinantes na forma como as pessoas se adaptam às novas exigências do meio, contribuindo para a forma como o indivíduo se sente consigo próprio e na relação com os outros.

O profissional que trabalha nesta área de intervenção e, acima de tudo, que trabalha em relação com as pessoas, é essencial manter-se alerta ao Outro de forma a compreender e responder aos problemas e necessidades desse Outro, seja ao nível físico, cognitivo e/ou social (Calado, 2004).

2.2. REDES DE RELAÇÃO, LAÇOS SOCIAIS E INSTITUCIONALIZAÇÃO

A população portuguesa está cada vez mais envelhecida, exigindo à mesma que se adapte ao meio e às novas exigências.

Para dar algum apoio às pessoas nesta fase existem redes sociais de apoio. De uma forma sucinta, uma rede social é um conjunto de ações que podem ser desempenhadas por diferentes sujeitos de forma a criar e fomentar laços entre os seus protagonistas.

Na vida das pessoas, há diferentes redes que podem ter maior ou menor ênfase para cada um. Dentro do âmbito das redes de suporte, podemos decompô-las em duas, nomeadamente as redes formais e as redes informais. As redes formais de proteção social baseadas essencialmente nos apoios público-privados incluem os vários programas e medidas de prestações em espécie e/ou dinheiro (exemplo da rede de serviços e equipamentos sociais). Já as redes informais são as que envolvem a família, vizinhos e amigos (MTSS, 2009).

Na prática, é fundamental que estes dois tipos de rede se complementem. A família tem um papel preponderante na vida das pessoas idosas, já que é ela que, muitas vezes, lhes dá apoio tanto físico como emocional.

Contudo, os amigos, os vizinhos e colegas têm, desde muito cedo, um papel de grande importância no processo de socialização. Há quem defenda que estes podem até funcionar como um fator de proteção no surgimento de doenças especialmente nas mentais. Estas pessoas assumem, não raras vezes, o papel de confidentes com as quais o idoso sente à vontade para partilhar intimidades e afetos. É uma relação de apoio afetivo e emocional, que se torna

uma oportunidade de socialização para além dos horizontes meramente familiares (Martins, s.a.).

As redes informais são uma mais-valia na vida das pessoas, mas não podemos desvalorizar o trabalho das redes de apoio formal que, cada vez mais, assumem um papel fulcral no bem-estar das pessoas. A família conta com estas para complementar o seu apoio, mas em certas circunstâncias, são a única fonte de apoio dos idosos.

A institucionalização é, muitas vezes, a única fonte de socialização e o único meio de terem uma vida digna, onde sejam suprimidas as suas necessidades básicas.

Para os idosos, as redes de apoio revestem-se de uma maior importância “(...) na medida em que o sentimento de ser amado e valorizado, a pertença a grupos de comunicação e obrigações recíprocas, leva o indivíduo a escapar ao isolamento e ao anonimato” (MTSS, 2009, p. 10).

A rede formal tem reforçado “não só a capacidade instalada, como os meios físicos, técnicos e humanos de apoio” procurando prestar um apoio alargado e vasto nas várias dimensões da vida de uma pessoa idosa (MTSS, 2009, p. 31). Neste sentido, é de valorizar e investir nas redes de suporte social, pois previnem os sentimentos de isolamento e solidão, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e para o seu bem-estar.

Os idosos privilegiam essencialmente os contactos sociais com os familiares e amigos esperando destes: apoio, partilha, companhia, afeto e carinho. Ao longo dos tempos, estas expectativas vão-se alterando consoante as necessidades de cada um e as experiências que vão vivenciando. Como a rede social não se mantém uniforme ao longo da vida, podemos, a partir dela, analisar o relacionamento interpessoal desenvolvido (Monteiro & Neto, 2008).

Não chega apenas que as redes de apoio social existam, é necessário que as pessoas se disponham a participar e a envolver-se com os demais e nas propostas que lhes são feitas (Monteiro & Neto, 2008).

São necessárias outras iniciativas que permitam ao idoso adaptar-se e lidar de forma mais positiva com o processo de envelhecimento o que implica a

existência e a adaptação de tarefas desenvolvimentais. Introduzindo os contributos de Havighurst (1972, citado por Silva, 2004) no que respeita às tarefas desenvolvimentais⁴ do adulto idoso é necessário que exista: 1. adaptação ao declínio da performance de saúde e da força física; 2. adaptação à reforma e a uma remuneração mensal financeira frequentemente reduzida; 3. adaptação à morte/processo de luto do cônjuge; 4. estabelecimento de uma relação explícita com o próprio grupo de idade; 5. adoção de papéis sociais de uma forma flexível (manter obrigações sociais ou cívicas) e 6. estabelecimento de disposições de vida física satisfatória.

Por tudo isto, Havighurst defendia que o ser humano que vive em interação aprende diversas tarefas, porém, se as aprendizagens forem bem-sucedidas sentirá satisfação e recompensa, caso contrário podem surgir sentimentos de insatisfação e reprovação social. Acrescenta ainda que, a génese dessas tarefas desenvolvimentais pode ser “no desenvolvimento orgânico, na pressão da sociedade e nos desejos, valores e aspirações pessoais que constituem a personalidade em desenvolvimento do indivíduo.” (Silva, 2004, p. 35).

Assim, é possível concluir que a capacidade do idoso interagir socialmente é uma vantagem para que este mantenha e/ou alargue as suas redes de apoio social. As redes são de grande importância nesta etapa da vida, ajudando os indivíduos a adaptarem-se às mudanças e às consequências impostas. Neste sentido, é fundamental compreender também a importância dos laços sociais. Segundo Paugam (2008) os laços sociais são de diferentes tipos: laços de filiação entre pais e filhos; laços de participação eletiva entre cônjuges, amigos; laços de participação orgânica entre colegas de trabalho; laços de cidadania entre membros de uma mesma comunidade política.

Os laços de filiação pressupõem vinculação entre os seus membros. Estes laços são entre família e esta é um grupo que não se escolhe e ao qual não se pode escapar. O laço de participação eletiva é, de certa forma, o oposto. Este

4 O autor (Havighurst, 1972, citado por Silva, 2004, p.35) defende a existência de tarefas desenvolvimentais da infância até à velhice. Definindo tarefa desenvolvimental como: "Uma tarefa de desenvolvimento é uma tarefa que surge num momento ou durante um determinado período na vida do indivíduo, cuja realização bem-sucedida leva à sua felicidade e sucesso nas tarefas futuras, enquanto o fracasso leva à infelicidade do indivíduo, reprovação social e dificuldade nas tarefas futuras." Tradução livre.

laço implica a liberdade e autonomia das pessoas quanto às suas escolhas, o que ocorre “segundo os seus desejos, as suas aspirações e as suas inclinações emocionais”⁵ (Paugam, 2008, p. 3) tanto no que concerne ao cônjuge, quanto com os amigos com quem se relaciona. Estes laços são extremamente importantes para a vivência e experiência das pessoas, já que permitem a socialização e a construção de relações extra-familiares. Os amigos são, muitas vezes, a rede de apoio que auxilia a pessoa quando esta mais precisa, são os confidentes, os que prestam apoio honesto, sincero e sem interesse. Por outro lado, temos ainda o laço de participação orgânica, que advém das relações entre colaboradores que trabalham e que cooperam entre si. E por fim, ainda o laço de cidadania que “assenta no princípio de pertença a uma nação.” (Paugam, 2008, p. 6).

Estes laços sociais podem e devem coexistir entre si, pois o ser humano é um ser de relação e de afetividade. Porém, os laços sociais não são iguais para todas as pessoas dependendo por exemplo da cultura e das práticas sociais que teve. Como refere Paugam (2008, p. 8) “em certos casos, os laços são muito fracos e a malha social é muito frágil”.

Na fase da velhice, muitos são os laços que são rompidos. É importante que os idosos sejam capazes de superar e reorganizar as suas redes de relações.

É fundamental que o idoso se sinta satisfeito consigo e com os outros, valorizando e envolvendo-se em relacionamentos interpessoais. O suporte social pode possibilitar uma estimulação ao nível da sensação de controlo e auto eficácia do idoso, por via de estratégias que permitam a permanência do idoso em sua casa de forma autónoma o mais tempo possível.

As vicissitudes da vida dão, muitas vezes, lugar à necessidade de institucionalização da pessoa idosa. A principal razão para a mesma está diretamente relacionada com a inaptidão do idoso num dado momento da sua existência em realizar as suas Atividades de Vida Diárias e simultaneamente com a impotência da rede familiar em acautelar o auxílio essencial.

Dependendo de caso para caso, a mudança do seio familiar para uma instituição, pode-se revelar mais ou menos positiva. Num caso em que a

⁵ Tradução adaptada

experiência seja menos positiva, os idosos sentem-se como que abandonados pelos familiares e que é “uma ameaça à sua segurança” (Busse, citado por Santos, 2000, p.47). Para Jacob (2007, p. 9), o idoso quando se vê perante a institucionalização, tem que se redefinir (papéis, objetivos), pois passa “de um ser autônomo e livre para um ser institucionalizado, que tem de abdicar dos seus objetivos e gostos pessoais e adaptar-se a uma situação que gostaria de ter evitado”. É compreensível que, afetivamente, reine a ansiedade, o medo, as dúvidas diante do novo, do desconhecido suscitando momentos de tensão e angústia.

É pertinente esta visão da institucionalização, pois, embora possa concordar com a resinificação de si e dos outros, é possível discordar com o autor quando diz que é uma situação que o idoso gostaria de ter evitado. Muitos idosos vivem sós, sem meios económicos e condições de habitabilidade dignas, outros são vítimas de violência doméstica pelos próprios familiares. A institucionalização pode se tornar a melhor opção para o idoso, quando a rede de suporte informal não tem condições para tal.

Embora a institucionalização possa, às vezes, impor rotinas rígidas como a falta de privacidade, a privação na tomada de decisões (pessoais e outras) levando a uma inexistência de estimulação intelectual, não se pode generalizar esta representação, pois tudo depende da realidade e da forma como cada um vivencia esses momentos. É expectável que as instituições procurem um trabalho de proximidade e trabalhem a manutenção da autonomia das pessoas, busquem envolvê-las nas escolhas e nas decisões, cabendo também a cada um participar e tomar uma atitude presente nas rotinas e no quotidiano.

Há instituições que colocam ao dispor da comunidade um conjunto de “esforços”, onde as pessoas conseguem ver satisfeitas as necessidades mais básicas, bem como as necessidades sociais e emocionais, pois criam condições de maior socialização, interação, desenvolvimento de atividades, ou seja, momentos de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e grupal.

O trabalho social deve, tal como advoga Calado (2004), potenciar e estimular as capacidades de cada pessoa, os idosos devem compreender que têm competências e que são capazes. Este trabalho implica que o profissional estabeleça uma relação de proximidade, esteja muito atento ao que o rodeia, às pessoas com quem trabalha e às efetivas necessidades tanto ao nível físico, como cognitivo ou social.

O importante é que cada pessoa seja capaz de vivenciar este processo de forma positiva, adaptando-se às mudanças e procurando estratégias para satisfazer as suas necessidades.

Pelo exposto, o aumento da população representa um desafio para a sociedade em geral e para a intervenção psicossocial, em particular para a Educação Social, cujos profissionais devem ter um papel importante na consciencialização e desenvolvimento das pessoas, de um nível macro a um nível micro das sociedades.

2.3. LAZER E TEMPOS LIVRES

A questão do tempo livre e da ocupação desse tempo como algo que desse prazer ao ser humano, foi algo que só surgiu com a Revolução Industrial, quando se pôs em causa a separação entre trabalho e tempo livre (Dumazedier 1979).

Dumazedier (1979), pai da sociologia do Lazer, define como tempo livre aquele que é usado fora das obrigações familiares e profissionais, pressupondo um tempo para a realização pessoal, de escolha pessoal e sem o objetivo material ou social.

O lazer e ocupação dos tempos livres são um direito do ser humano e necessários a uma qualidade de vida satisfatória. A terceira idade é uma faixa etária que tem muito tempo livre ao longo do seu dia, bem como ao longo de anos da sua vida e muitas vezes as pessoas não sabem como o ocupar, como o aproveitar e fazer destes tempos prazerosos e proveitosos (Osório & Pinto, 2007).

Para Diaz (2009), o lazer e a ocupação dos tempos livres são momentos em que as pessoas podem desfrutar de prazeres, de tranquilidade e mesmo até de descanso.

Porém, e tal como nos menciona Freire (1989), ocupar o nosso tempo livre nem sempre significa um ato de liberdade ou de escolha consciente, pois, algumas vezes, as pessoas nem sabem como o fazer ou fazem-no mas não

retiram significado nem satisfação do que fazem. É necessário que o lazer esteja de acordo com os desejos, os interesses e aspirações das pessoas visadas.

Dumazedier (1997) e Requixa (citado por Diaz, 2010) consideram o lazer uma prática de liberdade, não obrigatória, onde o indivíduo pode voluntariamente usufruir de atividades criativas e que potenciem o seu bem-estar. Podem ser práticas direcionadas para o divertimento, para o desenvolvimento pessoal e social e também para o descanso.

A autonomia e liberdade devem ser pilares fundamentais na escolha da ocupação dos tempos livres. O lazer é essencial para a qualidade de vida, para o bem-estar pessoal e social, melhora a autoestima, o autoconceito, o desenvolvimento de relações sociais e a pertença a determinados grupos (Freire, 2001).

Quando se fala em lazer e ocupação dos tempos livres, não se trata só de não fazer nada (ócio) mas sim de ocupar o seu tempo com atividades que lhe sejam prazerosas. Ou seja, como diz Andrada et al. (1982, p. 12), o tempo livre é “o conjunto de atividades que o sujeito realiza durante o seu tempo disponível, depois de deduzido o tempo empregue nas suas necessidades vitais e sociofamiliares.”⁶

O lazer pode ser visto como um recurso para a integração social dos idosos, para a melhoria da socialização e conquista de novos papéis sociais (Osório & Pinto, 2007). São momentos e espaços onde a pessoa se empenha e retira satisfação e bem-estar.

Nas palavras de Freire (2001, p. 347) “É na diversidade de oportunidades e desafios proporcionados pelo lazer que se promove o enriquecimento pessoal e social, tornando cada indivíduo mais conhecedor das suas capacidades e limites”.

Os adultos e os idosos procuram que o seu tempo livre seja usado em torno de atividades recreativas, que os façam sentir-se de bem com a vida, independentemente da sua utilidade ou benefício. Estas devem partir das escolhas individuais de cada um e não impostas por terceiros.

⁶ Tradução livre.

O bem-estar e a satisfação de uma pessoa idosa não dependem só do passado, do seu percurso de vida até então, mas passam, em grande medida, por viver o presente com momentos de convívio, de inter-relação e animação. Manter o seu dia com demasiado tempo livre, em muitos casos, não é positivo, porque o idoso gosta de gerir e organizar o seu tempo, controlando o que deseja ou não fazer com ele.

Neste sentido, “a educação para o lazer entre os idosos tem por objetivo facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida que aumente a sua qualidade de vida” (Tabourne, 1992, p. 47 citado por Osório & Pinto, 2007, p. 283) em prol do desenvolvimento pessoal e social.

É fundamental que a ocupação do tempo livre seja numa perspetiva de proporcionar oportunidades que permitam o questionamento e exploração acerca de si, do outro e do mundo (Freire, 1989). É um tempo de experimentação, de desenvolvimento pessoal e interpessoal.

“A cessação da atividade profissional, a ausência de familiares, inclusive do próprio cônjuge, a perda ou diminuição das relações sociais, conduzem as pessoas idosas ao isolamento social, alimentam sentimentos de solidão, pessimismo, tédio, passividade e frustração induzidos pelo «não fazer nada», pelo «não se sentirem úteis» ...” (Osório & Pinto, 2007, p. 283). Cabe, não raras vezes, à educação e ao trabalhador social revelar novos horizontes de concretização e experimentação às pessoas idosas. A ocupação destes tempos livres pode, neste sentido, contrariar os sentimentos negativos, aumentar a qualidade de vida e potenciar momentos e sentimentos positivos.

Ao chegar a fase da velhice, o tempo livre torna-se mais abundante e surge mais espaço no quotidiano das pessoas idosas para investir na participação em atividades que lhes deem prazer e lhes permitam manter o contacto com pessoas e com a realidade. É um tempo em que podem e devem investir para fazer atividades do seu interesse, sejam elas a pintura, a jardinagem ou simplesmente jogar às cartas entre outras.

Para Tabourne (1992, p. 47 citado por Osório & Pinto, 2007, p. 283), o lazer tem quatro funções “...Consciência do lazer, desenvolvimento de competências de interação social, reforço de competências num amplo leque de atividades de lazer e identificação de recursos de lazer”, ou seja a pessoa ao ocupar o seu tempo livre, ao ter atividades de lazer, pode beneficiar não só de uma melhor

integração social como de uma valorização e desenvolvimento das suas competências.

Como Freire (1989) nos refere é um tempo de oportunidades, onde se podem resgatar antigos *hobbies* ou dar espaço para conhecer novas atividades, novos interesses ou gostos.

Pensando no trabalho social, este deve proporcionar uma intervenção educativa e social onde a pessoa possa ter espaço para fazer o que gosta, mas também possa abrir horizontes, conhecer novas perspetivas, vivenciar e experienciar coisas novas.

Porém, sabe-se que em tudo há as suas limitações e constrangimentos e este campo do lazer e da ocupação dos tempos livres não é exceção. É o caso dos transportes, que nem sempre são em número suficiente ou nem sempre têm as condições adequadas; dos recursos económicos que muitas vezes são escassos e ainda das limitações físicas ou mentais (Elipoulos, 1986; Walz & Blum, 1988 citado por Osório & Pinto, 2007).

Estes constrangimentos são muitas vezes as causas para a não participação, desmotivação e a não adesão das pessoas a um estilo de vida mais ativo, envolvido e de participação social. É necessário que os cuidadores e profissionais procurem alternativas, motivem e encorajem as pessoas idosas à participação e ao convívio e, ao mesmo tempo, mantenham e invistam nas inter-relações e nas atividades que lhes sejam possíveis.

Ocupar os seus tempos livres, investir em atividades do seu interesse é fundamental para que as pessoas idosas possam viver uma velhice saudável, com qualidade de vida.

Romani (1998) e Carvalho e Baptista (2004) reconhecem a educação no e para o tempo livre como um dos âmbitos ou dimensões da Educação Social. O tempo livre das pessoas pode ser usado para dar espaço ao uso das suas potencialidades, gostos e interesses. Sabemos que o lazer é um direito humano básico, indispensável para a qualidade de vida. Contudo, devemos compreender este como uma forma possível de se trabalhar, expressar e potenciar atitudes, valores, conhecimentos, habilidades e recursos.

O lazer é assim um caminho para não só contrariar os efeitos do processo de envelhecimento, mas também para melhorar o estado de espírito das pessoas as suas relações e práticas sociais.

PARTE II – O PROJETO ENVELHECER: SER E ESTAR

1. CONHECIMENTO E ANÁLISE DA REALIDADE

A análise da realidade é o primeiro passo na caminhada para o desenho e desenvolvimento de um projeto de investigação e intervenção social. Como Cembranos (2007) refere, é um processo onde se conhece a realidade e as pessoas que dela fazem parte para posteriormente se transformar.

Neste caminho construído com as pessoas, é fundamental que haja devolução e negociação numa relação de diálogo, envolvimento, empatia e participação entre o investigador e as pessoas. Assim, deve-se potenciar as capacidades das pessoas, motivando a sua criatividade, o seu questionamento de forma a perspetivarem, sonharem com outra realidade, com outras opções (Cembranos, 2007).

Uma investigação e intervenção social baseada na metodologia de Investigação-Ação Participativa permitem “em simultâneo, a produção de conhecimentos sobre a realidade, a inovação no sentido da singularidade de cada caso, a produção de mudanças sociais e, ainda, a formação de competências dos intervenientes” (Guerra, 2007, p. 52).

Desenhar e desenvolver um projeto implica passar por vários momentos. Para Cembranos (2007) estes devem ser: num primeiro momento, a descrição onde se procura compreender a situação atual (o que há e o que não há); num segundo, a chamada perceção social que é quando o investigador e as pessoas refletem sobre aquilo que existe, debatendo e negociando ideias e opções; num terceiro momento, as pessoas questionam, interpretam, perspetivam, estabelecem relações e procuram explicações e respostas aos problemas e necessidades, idealizando possíveis alternativas; por último é o momento de se analisar a informação do todo, do coletivo, refletindo e ajustando o que fazer e como fazer, tendo em conta a planificação da ação.

Neste sentido, procurou-se libertar e identificar o potencial de mudança social das pessoas do Lar Fernando de Oliveira Mendes e com as mesmas perspetivar e construir o melhor caminho.

1.1.O LAR FERNANDO DE OLIVEIRA MENDES

A Santa Casa da Misericórdia de Penafiel⁷ foi fundada em 1509, o que a faz uma das mais antigas do país. O Lar Fernando de Oliveira Mendes é uma das suas repostas sociais.

O sítio oficial da Segurança Social define os lares ou estruturas residenciais para idosos como uma “resposta social destinada a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos” e tem como principais objetivos “Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas”; “Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo”; “Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar” e “Potenciar a integração social”.

Estes espaços vocacionados para idosos devem prestar serviços, tanto ao nível dos cuidados diários, alimentação, higiene, do bem-estar físico e psíquico do sujeito, como a nível da estimulação e promoção da qualidade de vida e de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, apostando nas inter-relações tanto com a família como com a sociedade.

O Lar Fernando de Oliveira Mendes destina-se à terceira idade, vocacionada para prestar assistência permanente, sobretudo de alojamento, higiene, conforto, alimentação, tratamento de roupas, prestação de cuidados de saúde e também de animação e lazer⁹.

⁷ Apêndice II – Caracterização da SCMP

⁸ O sítio oficial da Segurança Social é o www.seg-social.pt

⁹ Apêndice III- Funcionamento do Lar Fernando Oliveira Mendes

Esta resposta social está sediada na Rua dos Pelames, 4560-454 Penafiel¹⁰; as suas instalações abrangem 16 quartos com vista/saída para o jardim, 10 deles com instalações sanitárias completas e os restantes 6 com apenas lavatório; um gabinete médico/enfermagem; cinco casas de banhos; duas salas de estar e de visitas; uma receção; uma barbearia/cabeleireiro com wc de apoio; uma sala para os funcionários (vestiário); uma sala de refeições; uma copa; uma cozinha; uma rouparia/lavandaria; três dispensas (alimentação, produtos de limpeza e higiene e arrumos); um gabinete da animadora sociocultural; um gabinete utilizado pela diretora técnica e um jardim exterior (Regulamento Interno, 2012).

O lar Fernando de Oliveira Mendes divide-se em três pisos. O piso -1, o piso 0 e o 1º andar. No piso -1 tem a rouparia/lavandaria; o piso 0 inclui a receção, a sala de espera, três casas de banhos gerais, a cozinha, nove quartos com casa de banho e varanda individual, a enfermaria/gabinete médico, uma arrecadação, uma sala de arrumos, uma dispensa e um quarto de funcionários; já no 1º andar existem sete quartos também eles com varanda e casa de banho individuais, uma capela, uma casa de banho geral, um salão de cabeleireiro, uma copa, um refeitório, uma sala de estar e uma sala de arrumos. É importante frisar que todas as casas de banho estão equipadas com apoios técnicos.

O alojamento dos idosos está previsto em quartos duplos ou individuais, valorizando sempre o seu bem-estar e um ambiente acolhedor. No caso de serem casais podem partilhar quarto e no caso de falecimento dá-se preferência à permanência do sobrevivente no mesmo quarto.

Todas estas divisões contribuem para o bem-estar dos idosos, tornando o Lar um local acolhedor, pensado e organizado segundo as necessidades das pessoas que nele moram. Os próprios idosos, em conversas intencionais expressam boas referências quanto às condições físicas do lar, dizem¹¹, que “é a nossa casa, e é confortável, quentinha” (D. MSM); “Aqui temos tudo, é tudo muito limpinho, arranjadinho” (D. MAS); “Ai as instalações são boas, os

¹⁰ Apêndice IV – Contextualização geográfica da cidade de Penafiel

¹¹ A transcrição dos discursos orais respeita às falas dos sujeitos intervenientes no projeto.

quartos são espaçosos, quentinhos e depois pomos as nossas coisinhas para ficar ao nosso jeito” (D.MCB).

Tendo dois pisos o lar tem um elevador e um varão ao longo das escadas para facilitar a acessibilidade aos seus idosos, tenham eles mais ou menos dificuldades de mobilidade, o que para eles é importante¹² “uso sempre o elevador, as pernas já não aguentam escadas, ainda bem que o temos” (D.MCB); “eu ainda vou pelas escadas, mas agarrada ao corrimão porque as pernas já não são o que eram” (D. MAS); “é uma casa que não falta nada, eu tanto vou pelas escadas como pelo elevador, mas é bom ter, claro” (D. MF).

Na parte exterior do edifício, existe ainda um jardim para usufruto das pessoas do lar e que é considerado “um espaço bonito e agradável, quando está menos frio gosto de ir até lá” (D. MF); “o jardim é bonito e bem cuidado, mais na primavera porque fica florido, andam aí os passarinhos, é um espaço bonito” (D. MAS).

De salientar que o Lar é pautado por uma cultura católica. Os idosos podem ser crentes em qualquer religião, contudo não são permitidas atividades de culto de outras religiões além da religião católica (Regulamento Interno, 2012). Pelo que pude conversar com alguns idosos, no próprio lar há a prática diária de rezar o terço por algumas das idosas do Lar. As idosas que estão a dinamizar esta prática partilharam que “eu sou católica praticante e como os outros idosos também o são, não me importo e até gosto de proporcionar este momento. Todos os dias temos de agradecer a Deus e rezar o terço é uma prática que em todas as casas devia ser feita” (D. MF); “Eu gosto de rezar, ir à missa, à igreja mas cada vez mais as pernas me prendem. Aqui sempre estamos resguardados do frio e podemos fazer as nossas orações e todos juntos é mais bonito.” (D. MSM).

Os restantes idosos do lar, de forma geral, partilham da opinião que “é bom, então assim podemos em conjunto rezar a Deus, agradecer-lhe.” (Sr. AT); “é uma boa prática, então não, às missas e às igrejas já muitos não conseguimos ir, assim cumprimos o nosso dever enquanto católicos. E mesmo durante o dia

¹² Nesta fase, foram fundamentais as conversas intencionais, com diferentes atores sociais, visto que permitem conhecer e compreender as opiniões, as práticas e as rotinas das pessoas na instituição.

faço as minhas orações, de manhã, às refeições e ao deitar.” (D. MTL); “é bom, quem quer participar, participa. É um momento de devoção que cada um vive como quer” (D. ACZ).

1.2. CARACTERIZAÇÃO DOS IDOSOS

O Lar tem capacidade para alojar 26 idosos¹³, estando atualmente a residir vinte seis idosos, dos quais 7 são do género masculino e 19 são do género feminino.

As idades destes idosos variam entre os 67 e 93 anos sendo que a idade média é de 83 anos. Quanto ao estado civil, predominam as pessoas viúvas.

No que concerne às habilitações literárias, vinte dos idosos têm o ensino primário, sendo este o mais predominante; três idosos são analfabetos, dois têm o 9º ano de escolaridade e um o ensino superior – “Naquele tempo, não era como agora, que todos vão estudar, eu tive que trabalhar desde muito cedo para ajudar em casa, não dava para andarmos muitos anos a estudar” (D. DM); “Fui estudando, sabe, menina, cheguei a funcionário público das finanças por ir investindo e estudando, trabalhava e estudava, fui-me inscrevendo em concursos públicos e tive sorte de entrar. Consegui um bom emprego, gostava do que fazia, mas também consegui com o meu esforço” (Sr. AT); “Estudei o que deu, sabe, menina, eram tempos muito difíceis, só as famílias ricas é que se podiam dar ao luxo de estudar mais um bocado, agora nós fazíamos a quarta classe e o trabalho nos esperava” (D. MAS).

As profissões destes idosos são também elas diversificadas: agricultor, domésticas, professor, operário fabril, técnico de exploração, costureira, comerciante, padeira, assistente operacional e atadeira de redes – “Trabalhei muitos anos no Bolhão, vendia fruta e legumes, foi uma vida de muito trabalho. Também cheguei a fazer feiras, a de Espinho...” (D. ACZ); “Trabalhei

¹³ Apêndice V – Caracterização dos idosos do Lar

desde novo em fábricas, primeiro foi numa de tintas depois, para ganhar melhor, fui para uma onde também trabalhava a minha mãe. Fazíamos escovas e pincéis.” (Sr. AR); “A minha vida foi toda numa escola primária a aturar cachopos. Era empregada, faz tudo, sabe? Limpava, cuidava dos miúdos, fazia recados às professoras.” (D. MLS).

Quanto há mobilidade, alguns são autónomos, mas muitos necessitam de algum tipo de ajuda para as atividades da vida diária e também para se deslocarem auxiliando-se com cadeiras de rodas, muletas ou bengalas.

No que diz respeito à saúde, estão presentes diversos problemas tanto físicos como mentais entre eles, Parkinson, Alzheimer, surdez, problemas oculares, AVC e também diabetes. Estes problemas, na grande maioria dos casos, já existiam antes da entrada dos idosos no Lar, sendo eles, para alguns, um dos motivos pelo qual optaram por residir num lar, esperando um maior apoio e prestação de cuidados.

Ao longo do tempo com os idosos¹⁴, e ao explorar e conhecer os seus percursos de vida foi possível compreender os motivos pelos quais estão institucionalizados. Em conversas intencionais afirmavam - “Em casa estava sozinho, as pernas já não me deixavam fazer as minhas coisas, não tinha ninguém para me deitar a mão, teve de ser, vir para aqui. Mas preferia estar na minha casinha, tenho muitas saudades.” (Sr. AR); “Os filhos não têm tempo para mim e sozinha também já não conseguia, aqui tenho todo o conforto, não me falta nada.” (D. ACZ); “estava sozinha, o meu marido morreu, não tenho filhos, foi a solução. Gosto de cá estar, já conhecia porque vinha cá visitar uma tia, foi o Sr. Provedor, um dia que vim cá vê-la me falou nessa hipótese e fui para casa pensar nisso, e olhe, cá estou há 12 anos.” (D. MSM).

No dia-a-dia, a retaguarda familiar não era suficiente para cuidar dos idosos, mas pelo observado e discutido com os profissionais e funcionários do lar a maioria recebe apoio dos seus familiares e são frequentemente visitados, havendo somente uma parte dos idosos que não tem qualquer visita.

¹⁴ Apêndice VI – Tabela de observações - perfil individual dos idosos

Os idosos têm o direito a beneficiar dos serviços mencionados no regulamento interno, a serem tratados com respeito por todos, e terem asseguradas condições de bem-estar e qualidade de vida, assim como respeito pela individualidade, singularidade e dignidade humana, a serem ouvidos e a participarem na vida social e cultural da comunidade, a serem envolvidos na planificação das atividades de animação, a terem acesso a elementos lúdicos, audiovisuais, de leitura e bibliográficos, bem como a festas, passeios e visitas, a terem asseguradas boas condições de institucionalização tanto físicas como morais e ainda acesso a barbeiro ou cabeleireira do lar (Regulamento Interno, 2012).

Como deveres, os idosos têm de cumprir e respeitar as normas do regulamento interno, pagar as mensalidades, evitar conflitos (desacatos) e respeitar os demais, participar mediante as suas possibilidades e interesses, obedecer à escala estabelecida para tomar banho, ou seja, pelo menos os banhos estabelecidos na escala tem o dever de os tomar, não devendo tomar menos e podendo além destes tomar mais banho. Devem respeitar a proibição de não acender velas, lamparinas entre outros nos quartos, respeitar a proibição de receber qualquer espécie de gratificações, alimentos e bebidas sem autorização da responsável, respeitar a proibição de lavar ou secar roupa nos quartos e ter bebidas alcoólicas, devem zelar pela conservação e arrumação dos espaços, zelar pela segurança do quarto, não deixar objetos de valor à vista, nem janelas/portadas abertas expondo a instituição a estranhos, respeitar os horários de silêncio (22:00h – 07:00h), dar a conhecer e reclamar de infrações ou irregularidades e por fim apresentar perante Provedor e/ou Mesário do Pelouro, ou Responsável do Lar, sugestões, reclamações ou queixas que entenda prestar (Regulamento Interno, 2012).

Pelo compreendido e refletido no conhecimento da realidade, a instituição estimula a autonomia e o dinamismo de cada um; procura que as pessoas respeitem e sejam respeitadas enquanto seres singulares mas que vivem e partilham espaços, momentos e rotinas.

1.3. AVALIAÇÃO DE CONTEXTO

O processo de avaliação deve ser transversal e contínuo durante o desenvolvimento de um projeto em Educação e Intervenção Social, ainda mais quando este é coconstruído.

Num primeiro momento, foi fundamental conhecer e analisar a realidade para avaliar o contexto. A avaliação do contexto passa por “identificar os pontos fortes e fracos de algum objeto, como uma instituição, um programa, um povo escolhido, ou uma pessoa, e fornecer um guia para a sua conclusão” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 196).

Partindo do diálogo, das conversas intencionais, da observação participante, das interações estabelecidas nos momentos de partilha de algumas ideias com os idosos, técnicos e funcionários, foi possível elencar os problemas, as necessidades, as potencialidades, os recursos e os constrangimentos¹⁵ mais sentidos pelos sujeitos.

Neste sentido, foi necessário conhecer como era o dia-a-dia destes idosos; como eram as dinâmicas relacionais entre eles e com a equipa técnica; os temas de conversa; a história de vida de cada um; quais os seus interesses, motivações, desejos, expectativas. Para tal, uma das estratégias utilizadas para estabelecer uma aproximação e conhecer melhor a realidade foi estar presente no dia-a-dia dos idosos, nas atividades em que participavam e nos momentos de lazer para melhor conhecer cada um deles e, assim, compreender melhor que significado davam à sua realidade.

Partindo da caracterização da população idosa, foi possível constatar que se trata de pessoas idosas, com uma idade média a rondar os oitenta e três anos, na sua maioria oriundas de freguesias do distrito do Porto, mas não necessariamente de Penafiel. Em comum, tinham os problemas de saúde, profissões pouco qualificadas, resultado das baixas habilitações literárias.

A grande maioria dos idosos caracterizava-se pela sua dependência, necessitando de auxílio nas mais variadas atividades da vida quotidiana. As

¹⁵ Apêndice VII – Tabela de identificação dos problemas, necessidades.

pessoas mais autónomas eram em menor número e mesmo estas, por vezes, eram auxiliadas em atividades diárias, como por exemplo a higiene pessoal.

Para a análise da realidade e no âmbito da educação e intervenção social é fundamental que o investigador tenha como competências primordiais a reflexão, o questionamento crítico, a observação e a escuta-ativa. É neste caminho e nestas bases, que emerge um conhecimento coconstruído entre os diversos atores sociais num processo de diálogo, de negociação e de interação entre o investigador e os sujeitos participantes.

Conhecer e analisar a realidade permite a identificação de problemas e necessidades, contudo, e tal como advogam Stufflebeam e Shinkfield (1995), este processo tem um cariz subjetivo, pois “identificar uma necessidade implica juízos de valor”. Assim sendo, cabe ao investigador mediar e criar momentos de reflexão, negociação e planificação no sentido de potenciar e valorizar as diferentes opiniões das pessoas.

Serrano (2008, p. 31) refere-se a necessidade como “uma discrepância entre a situação existente e a situação desejada, ou seja, a situação entre o que é e o que deveria ser”. A título de exemplo, tem-se a reflexão que os idosos fazem em torno da ocupação dos seus tempos livres ou seja, mesmo tendo a instituição atividades e lhes proporcione a ocupação de algum do seu tempo (situação existente), para alguns sujeitos continua existir a necessidade de se investir em mais atividades, ocupando ainda mais o tempo livre (situação desejada).

Neste caminho de desenho e desenvolvimento de um projeto, a certa altura, tornou-se fundamental priorizar os problemas e as necessidades, já que nem tudo é passível de ser trabalhado, solucionado ou viável de realizar. A título de exemplo, pode ser apontado o trabalho de estimulação cognitiva, que é uma necessidade, mas que será a Psicóloga da instituição a desenvolver.

Cabe ao investigador criar momentos de participação com as pessoas, envolvendo-as na negociação e no debate, de forma a alcançar esta priorização. Serrano (2008, p.31) alerta-nos ainda que “é preciso que o projeto se baseie numa necessidade real para a qual se pretende encontrar uma solução e, também, que esta possa ser resolvida com a colaboração de todos”. Neste sentido, priorizam-se as necessidades, pelo facto de nem todas serem passíveis de trabalhar, “pois as necessidades são tantas e tão diversas que nunca será

possível contar com o tempo e o dinheiro suficientes para as resolver todas” (Serrano, 2008, p. 33).

Neste sentido, foram proporcionadas duas sessões de grupos de discussão com os idosos interessados em participar no projeto, para que pudessem partilhar, debater, negociar e organizar ideias e opiniões visando construir conjuntamente a análise do contexto, porque “qualquer que seja o objeto central, os resultados de uma avaliação de contexto deve fornecer uma base sólida para o estabelecimento de metas e prioridades, e para a nomeação das mudanças necessárias” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 196).

Como Serrano (2008) refere, é a partir da identificação dos problemas e das necessidades e do trajeto feito para os ultrapassar que se alcança a mudança e a transformação. Serão aqui enunciados os principais problemas, necessidades, potencialidades e recursos percebidos no processo de análise da realidade.

Este percurso foi, desde o início, baseado na participação das pessoas. Foi, no entanto, fundamental proporcionar momentos em que, para além das conversas intencionais, as pessoas pudessem expor as suas opiniões, discutir, dialogar e negociar.

Os grupos de discussão foram uma estratégia útil e vantajosa já que permitiram criar momentos de partilha, de debate e de negociação. Estes grupos de discussão tinham como orientação algumas perguntas (baseadas nas 9 questões de Cembranos, 2007) para, no final, se chegar a algumas respostas importantes e, ao mesmo tempo, implicar as pessoas na tomada de decisão para a planificação do projeto.

Emergiram várias opiniões. Algumas pessoas partilharam o que já, individualmente, vinham a refletir e em grupo chegou-se a conclusões quanto à identificação dos problemas e das necessidades, bem como à forma de melhorar e transformar as práticas para alcançar a mudança.

Neste processo, também foi sendo devolvido às pessoas as opiniões já recolhidas, procurando incentivar a participação e o envolvimento destas na reflexão e na tomada de decisão.

A SCMP manifesta preocupação em ter um plano anual de atividades e em promover e desenvolver várias atividades (comemoração de épocas festivas – Carnaval, Páscoa, Natal) com o intuito de fomentar as inter-relações entre os utilizadores dos seus serviços e o intercâmbio entre as várias respostas sociais,

o que se aplica ao Lar Fernando de Oliveira Mendes. Todavia, segundo as opiniões partilhadas por alguns idosos, estas atividades não são suficientes perante o seu tempo livre, havendo necessidade, no entender deles, de um maior investimento neste âmbito. Como uma idosa referiu “Temos tanto tempo livre, e às vezes parece que não fazemos nada, os dias vão passando, e afinal de contas ainda não morremos” (D.MCB).

Mediante o tempo livre que os idosos dispõem ao longo do seu dia-a-dia, eles sentem que as atividades dinamizadas e desenvolvidas pelos profissionais do lar são insuficientes. No sentido de compreender este problema, foram colocadas algumas questões aos profissionais que explicaram que não eram planeadas atividades todos os dias, pois não existiam recursos humanos que permitissem a sua realização, pelo que tentam minimizar esta falta de recursos com estagiários que possam acompanhar os idosos nos dias em que os profissionais do lar não estão presentes. Segundo os profissionais, esta situação é legitimada pela falta de recursos financeiros da instituição.

A partir da construção do conhecimento, baseado principalmente nas conversas intencionais e no debate nos grupos de discussão, conclui-se que as pessoas idosas sentiam como problema a inocupação do tempo livre. Este problema fica evidenciado no discurso dos idosos quando referem que gostavam de participar e envolverem-se em mais atividades para ocupar as “cabeças” e o tempo: “Oh menina era bom fazer alguma coisa, ajuda a passar o tempo e damos uso à cabeça.” (D. MAS); “Aqui os dias custam a passar, uns momentos de convívio entre todos, ajuda e precisamos dar uso à cabeça que também já não é o que era.” (D.MCB).

Assim sendo, os idosos, pelo facto de os dias “se tornarem longos” e “terem muito tempo”, evidenciam a preocupação em se envolverem em atividades, para além daquelas que já existem. Embora utilizando um discurso baseado no senso comum, conclui-se que se trata da necessidade de realizar uma maior estimulação cognitiva e de melhorar as relações sociais.

Outro problema identificado é a quebra dos laços de participação eletiva - isolamento relacional entre os idosos, evidenciando a pouca interação existente. Ou seja, é notório que os idosos ficam cada um em seu canto, mantendo-se mais contemplativos que participativos. A título de exemplo regista-se as percepções de dois idosos: “Gostava que houvesse mais vida, que as pessoas conversassem mais, estamos sempre todos aqui mudos e calados.”

(Sr. AR) e “Sabe como é menina, todos os dias aqui, já ninguém tem nada para dizer.” (D. MSM). O grupo, mesmo estando reunido na sala de estar, está a ver televisão ou a contemplar o que o rodeia, não se envolvendo espontaneamente no convívio ou em conversas. Como alguns idosos partilharam “Era bom que existissem assim uns jogos, umas tardes de conversa até” (D. MSM); “Gosto de conversar, precisávamos de atividades que nos juntassem.” (D. MAS). Apesar de sentirem que o facto de verem televisão ou de refletirem em torno da sua história de vida não serem práticas rotineiras negativas, afirmam que deveria existir também um incentivo e estimulação à participação e um maior envolvimento e momentos de partilha e de interação entre todos.

Algumas pessoas partilharam em conversas intencionais que não faziam questão de permanecer na sala de estar já que as pessoas não conversam ou interagem pouco. Estes dois problemas são entendidos para os idosos como aqueles que influenciam mais o seu dia-a-dia e, neste sentido, gostavam de os poder superar.

Após partilhar com a diretora técnica as opiniões emergentes dos idosos, esta referiu que, pela sobrecarga de funções, sentia não estar a conseguir responder, devidamente, a esta situação, mesmo tendo consciência da sua existência. Reforçou que ia procurar ter em atenção estas opiniões e problemas daqui em diante, e partilhá-los com os restantes profissionais.

A partir da análise da realidade e das reflexões coconstruídas com os diferentes atores sociais, estes foram os problemas¹⁶ que mais impacto tinham na realidade, contribuindo para que o projeto a desenvolver com as pessoas fosse visto como uma oportunidade de intervenção no sentido de transformar a situação.

Havia outros problemas que estavam relacionados com estes e, pela sua inter-relação e influência dinâmica, reforçavam-nos. As fracas inter-relações e a pouca ocupação do tempo livre era acentuado pelas demências, pelos problemas de saúde e elevada dependência física das pessoas idosas, pois limitam a sua mobilidade e motivação para a interação e inter-relação.

¹⁶ Apêndice VIII – Problemas e necessidades prioritizados

Quando questionados sobre o que se poderá fazer para ultrapassar os problemas identificados, alguns idosos mencionaram “Podemos conversar mais” (D. ACZ); “A menina podia fazer jogos conosco” (D. MSM); “Podíamos criar alguma atividade assim certinha, para ler para nós como no Natal” (D. MTL); “Temos de dar uso à cabeça menina, que a idade deixa-nos totós” (D.MAS); “Eu estou sempre pronta para o que houver, gosto de participar em tudo” (D. MF).

No que toca à forma como pretendiam ultrapassar os problemas partilharam: “A menina traz uns jogos, que nós gostamos muito e passamos muito melhor o tempo e em grupo que sempre é animado” (D. MSM); “Eu gostei daquele dia que leu para nós, gostava que fizesse mais vezes” (D. MTL), “Marcamos cá todos e cada um fala do que quiser” (D.MCB); “Por mim podíamos fazer mais vezes o jogo do dinheiro, ou outros mas gosto muito daquele” (D. MF).

Em suma, tendo em conta este cenário e através do discurso dos sujeitos, denota-se que dialogam e partilham ideias e opiniões, mas apenas quando pessoas exteriores os “provocam”. Alguns deles referiram que ali ninguém falava, mas acabam por se acomodar e também não tem iniciativa de dar o “primeiro-passo”.

Desta forma, foi identificado pelos diferentes atores sociais como necessidades: a (re) ativação e fortalecimento das relações interpessoais; o fomentar momentos de partilha, convívio, diálogo, discussão e negociação; o envolvimento das pessoas na organização e ocupação do seu tempo livre e a promoção da participação, do convívio e do lazer entre os idosos. Deste modo, poder-se-á melhorar o convívio entre o grupo, fortalecer as suas inter-relações e, por outro lado, envolver os participantes na organização e tomada de decisões.

As estratégias previstas seriam os jogos, os exercícios de dinâmica de grupo e sessões de grupos de discussão.

Para que a satisfação das necessidades supracitadas fosse possível, foi premente identificar, valorizar e partir das potencialidades e recursos, quer dos idosos, quer do lar, de modo a dar resposta aos problemas enunciados.

Em todo o percurso de convivência com as pessoas idosas, emergiu nos seus discursos uma vontade de participarem e de se envolverem em mais atividades em grupo e de ocuparem os seus tempos livres, mais especificamente com

jogos, leitura, partilha de memórias e experiências. Para tal, as experiências diversificadas eram uma mais-valia, já que poderia despoletar não só a partilha de memórias e saberes, mas também o gosto de alguns por ler e participar em jogos, podendo ser um meio para potenciar as inter-relações, a partilha e o convívio.

Neste sentido, é de valorizar a própria estrutura física do Lar, visto ter uma diversidade de espaços, permitindo aos idosos liberdade de escolha.

Durante este percurso, os idosos revelaram abertura a espaços de discussão e reflexão. A relação positiva e de familiaridade que têm entre si revelou-se também como uma potencialidade, uma vez que alguns referiram que gostavam de fazer mais atividades em grupo.

Por fim, mas não menos importante, duas outras potencialidades são a abertura da instituição para conhecer e reconhecer os problemas das pessoas que a frequentam e a participação e envolvimento de alguns familiares na vida dos idosos.

Já os principais constrangimentos são: a elevada dependência dos idosos, a acomodação ao seu quotidiano, pouca iniciativa para a inter-relação e comunicação com os demais, os problemas de demência e de saúde, bem como o recorrente baixo envolvimento dos idosos nas práticas institucionais.

Assim, é a partir da reflexão em torno destes conteúdos (problemas, necessidades, potencialidades e constrangimentos) que uma investigação e um projeto podem avançar na definição dos seus propósitos. Sendo que “qualquer que seja o objeto central, os resultados da avaliação do contexto deve fornecer uma base sólida para o estabelecimento de metas e prioridades, e para a nomeação das mudanças necessárias” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 196).

2. PLANIFICAÇÃO DE PROJETOS

Depois de compreender quais os problemas inerentes àquela realidade e às pessoas nela integradas, podemos passar para a planificação¹⁷.

A planificação é o ponto de partida para que o investigador e os atores sociais idealizem e projetem a realidade desejada e “refere-se sempre ao futuro, é um desenho prospetivo para a ação”, procurando o melhor caminho para a transformação social (Cembranos, 2007, p. 65). Neste sentido, há que ter em atenção as oportunidades, as potencialidades e as alternativas possíveis, refletindo e desenhando novos caminhos a trilhar para a ação e para a mudança.

“A planificação é o sistema para: concretizar as decisões tomadas, realizar o plano elegido e conseguir os objetivos formulados” (Cembranos, 2007, p. 58) é o momento onde se procura antever e adiantar o que será o projeto futuro.

3. DESENHO DO PROJETO

Sendo o processo de análise da realidade um momento onde se constrói conhecimento para agir e, por conseguinte, transformação da realidade, surge o desenho do projeto. Partindo do conhecimento coconstruído durante a análise da realidade, do momento de avaliação do contexto e da priorização de problemas e necessidades, torna-se importante centrar este projeto em dois problemas – a inocupação dos tempos livres e a quebra de laços sociais – e centrá-lo, essencialmente, nas pessoas idosas do Lar, uma vez que do ponto de vista dos vários atores sociais era nas suas dinâmicas relacionais que residiam os principais problemas percecionados.

17 Apêndice IX – Planificação de projetos

3.1.FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Serrano (2008) refere que um projeto deve ser baseado num horizonte utópico, é um plano para se alcançar o supremo. Utopia é a “realidade desejada, geradora de um sentimento de avanço e mudança, é a faísca que dá sentido aos planos de ação que são realizados” (Cembranos, 2007, p. 63). Esta deve ser a estrela guia do projeto. É a partir da utopia que se delineia a finalidade¹⁸ de um projeto, sendo esta a razão de ser do mesmo, o caminho para se transformar e mudar a realidade e os problemas e as necessidades identificados (Guerra, 2007). Partindo das necessidades e problemas já identificados, a finalidade deste projeto foi:

Reforçar o desenvolvimento pessoal e grupal dos idosos do Lar Fernando de Oliveira Mendes, com vista à melhoria da sua qualidade de vida.

Após o passo de formular a finalidade do projeto é essencial definir os objetivos gerais e específicos do mesmo, bem como as estratégias a usar, as ações e atividades a desenvolver. Para se desenvolver o projeto, é fundamental que se preveja as ações e atividades elaborando uma calendarização.

Os objetivos gerais descrevem as grandes linhas de trabalho, acabando por se decompor em objetivos específicos, estes por sua vez são mais detalhados e claros, de forma a se compreender o que se espera atingir (Guerra, 2007). Assim, este projeto tem como objetivos gerais (OG) e objetivos específicos (OE):

OG 1 – Desenvolver a cooperação e as relações interpessoais entre os idosos;

OE 1.1: Reconhecer a importância do relacionamento com os seus pares;

OE 1.2: Depreender as diferentes atitudes, valores, ideais e princípios dos outros;

¹⁸ A finalidade, segundo Cembranos (2007), é a motivação, a catapulta para a ação. É, de uma forma geral, aquilo a que o projeto se propõe alcançar; a “razão de ser de um projeto” (Guerra, 2007, p. 163).

OE 1.3: Comunicar assertivamente;

OG2 - Aumentar o conhecimento intergrupar:

OE 2.1: Valorizar o facto de estar em grupo;

OE 2.2: Compreender o seu papel no seio do grupo;

OE 2.3: Interagir com os outros elementos do grupo com base no diálogo, confronto de saberes e na negociação;

OG3 – Envolver os idosos na ocupação do seu tempo livre:

OE 3.1: Refletir sobre as suas rotinas e o seu tempo livre;

OE 3.2: Perceber a importância de aproveitar o tempo livre para o seu bem-estar;

OE 3.3: Participar e eleger atividades de tempo livre significativas para si.

Ao longo do conhecimento e análise da realidade, houve uma constante preocupação em compreender todas as opiniões, mas também devolver às pessoas as interpretações e as conclusões alcançadas.

Em alguns momentos, estas devoluções iam acontecendo de forma individual, em conversas intencionais, contudo após algum tempo de recolha de informação, houve espaços dedicados à partilha e troca de ideias e opiniões. Os grupos de discussão foram uma mais-valia para debater os problemas e as necessidades, bem como organizar e planificar o projeto. Estes momentos permitiam não só uma reflexão pessoal e singular, mas também uma reflexão em grupo, trocando ideias, colocando hipóteses e tomando decisões.

3.2. AÇÕES, ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS

No âmbito do presente projeto, foram desenhadas duas ações, denominadas por Ação A – “Dar voz à palavra” e Ação B – “Do conviver ao saber”.

A Ação A relaciona-se com a necessidade de (re) ativar e fortalecer as relações interpessoais e fomentar momentos de partilha, de diálogo, de discussão, de negociação e de participação. O nome da mesma resulta de uma vontade que as pessoas manifestavam em poder conversar mais uns com outros.

A Ação B liga-se à necessidade de envolver as pessoas na gestão e ocupação do seu tempo livre e promover a participação e o convívio entre os idosos. O seu nome está relacionado com o desejo que os idosos demonstravam em conviver, mas também poder “dar uso à cabeça” como dizia uma das idosas. Fazendo também compreender que mesmo estando a conviver se pode aprender.

Estas ações eram compostas por diversas atividades como se pode verificar:

Ação A – “Dar voz à palavra

Atividades:

- Sessão de grupo de discussão: “Dia da Mulher”
- Sessão de grupo de discussão: “O idoso – Mitos e verdades”
- Sessão de grupo de discussão: “Dia Mundial da Poesia”
- Sessão de grupo de discussão: “Quem conta um conto acrescenta um ponto”
- Exercício de dinâmica de grupo – “Eu, o outro e os outros”
- Exercício de dinâmica de grupo – “O baú mágico”
- Sessão de grupo de discussão: “Onde estava eu a 25 de Abril de 1974?”
- Exercício de dinâmica de grupo – “Valores”
- Sessão de grupo de discussão – “Envelhecer: ser e estar.”
- Exercício de dinâmica de grupo – “Consenso”
- Exercício de dinâmica de grupo – “Caixa dos afetos”
- Sessão de Encerramento – “Dar e receber

Ação B – “Do conviver ao saber”.

Atividades:

- Sopa de Letras
- Jogo do STOP
- Palavra puxa palavra
- Jogo: Descobrindo (Frutas)
- Jogo: Descobrindo (Cores)
- Jogo: Descobrindo (imagens)
- Jogos de mesa – Loto, dominó
- Jogo: Provérbios (I parte)
- Jogo: Provérbios (II parte)
- Jogo: Letras trocadas
- Jogo do dinheiro

Ao longo das atividades, várias foram as estratégias utilizadas para levar a cabo as ações e atingir os objetivos. Guerra (2007) diz que as estratégias devem ser escolhidas mediante os objetivos e os recursos possíveis, não esquecendo as características individuais de cada pessoa.

No que concerne à Ação A, as estratégias utilizadas foram os grupos de discussão e os exercícios de dinâmica de grupo para fomentar as inter-relações e criar momentos de partilha, discussão, diálogo e participação. A par destes, também as conversas intencionais foram úteis para planificar, organizar e desenvolver estes momentos.

No âmbito da Ação B, recorreu-se aos jogos, já que era um dos interesses comum dos participantes. Estes revelaram-se uma mais-valia para motivar e envolver os idosos na gestão e ocupação dos seus tempos livres. Os jogos podem promover o convívio, mas também libertar tensões e sentimentos negativos, bem como aproximar e fortalecer os relacionamentos.

As ações e atividades que destas advêm, foram programadas para decorrerem entre março e maio¹⁹ de 2014. Por questões organizacionais, os

¹⁹ Apêndice X – Calendarização das atividades

dias possíveis para se desenvolver as atividades eram as quintas e sextas-feiras. Acordou-se com os idosos os horários (15h às 16h). Calendarizou-se as atividades, marcando dias e horas certas para as mesmas se realizarem por se considerar que esta planificação do tempo é uma mais-valia, pois os idosos gostam de compreender como se organiza o seu tempo, para manterem rotinas e ser mais fácil lembrarem-se do que está planeado.

3.3. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Neste momento de avaliação, pretende-se identificar os pressupostos do projeto, os problemas, os constrangimentos que podem surgir com o decorrer da intervenção e ainda identificar os indicadores de avaliação (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Assim, revelou-se fundamental, compreender e analisar o desenho de projeto, de forma a avaliar a coerência, pertinência, rigor e viabilidade entre o conhecimento da realidade, os objetivos, as estratégias, as ações e os recursos.

Este momento de avaliação é também um momento de reflexão em torno da capacidade que a realidade tem para levar a cabo o desenvolvimento do projeto, ou seja se o contexto e os seus atores sociais têm as condições necessárias para dar continuidade ao projeto planificado.

É vital que um projeto de educação e intervenção social seja baseado num profundo conhecimento da realidade e das pessoas que a integram, pois só assim é possível compreender o impacto e os efeitos subsequentes às ações. Um projeto de educação e intervenção social só terá significado e verdadeiro impacto se for coconstruído a partir dos interesses, vontades, necessidades e desejos dos participantes.

Neste sentido, é nuclear, sempre que possível, envolver as pessoas, perceber os seus pontos de vista, as suas opiniões e em conjunto desenhar e desenvolver o projeto.

Verifica-se que o desenho do projeto possui coerência a partir da análise em torno dos problemas, necessidades, objetivos, estratégias, ações e atividades. Interpretando a tabela²⁰ e a ligação entre os problemas e as necessidades verificamos que os objetivos vão ao encontro dos problemas e necessidades prioritizadas. Assim, o P1 corresponde à N1 e N2 que serão trabalhadas no OG1 e nos OE 1.1, 1.2, 1.3, bem como no OG2 e OE 2.1, 2.2, 2.3 através da Ação A; o P2 corresponde à N3 e N4 que serão trabalhadas no OG3 e nos OE 3.1, 3.2, 3.3 através da Ação B.

Esta priorização foi pensada e negociada com as pessoas, em sessões de grupos de discussão de acordo com a sua exequibilidade, prolongamento no tempo e ainda a importância que as pessoas lhes atribuem, o que revela a coerência que existe no desenho do projeto.

É de salientar que em todo este processo é fulcral não só articular os objetivos para colmatar os problemas e necessidades, mas também valorizar as potencialidades, as competências e capacidades de cada um, respeitando os seus tempos e vontades, propondo e não impondo. Não é de todo importante levar ou impor regras, mas tornar conscientes os processos, e abrir espaços à reflexão, à discussão, à negociação e ao diálogo para que todos se envolvam e participem ativamente.

Neste percurso podem existir constrangimentos que atrasem, dificultem ou impeçam o processo de ação. Entre estes, estão as limitações físicas e psicológicas das pessoas idosas e a vontade e iniciativa das mesmas em participar.

De forma a tornar a construção do projeto um caminho coconstruído com as pessoas foi essencial devolver às mesmas as informações, opiniões e partilhas que iam trazendo, para que estas fossem tomando consciência do percurso e perspetivando passos de mudança e transformação. Os grupos de discussão foram uma estratégia vantajosa neste processo, já que permitiram a troca de opiniões, a discussão e a negociação.

Para dar forma aos objetivos, as estratégias mais indicadas para motivar a participação e a envolvências das pessoas foram os exercícios de dinâmicas de

²⁰ Apêndice XI – Tabela da planificação do projeto

grupo, as sessões de grupos de discussão e tardes de jogos e a par disto, momentos de partilha, reflexão e avaliação constantes.

Nesta fase da avaliação, é fundamental definir indicadores que na avaliação do produto nos facilite perceber a relação entre o que foi planeado e o que foi alcançado.

Graças à formulação de objetivos foi facilitado o desenvolvimento de indicadores de avaliação, que nos permitem perceber a “relação de um objetivo operativo e a planificação” (Ventosa, 2002, p. 119). Os indicadores quantitativos indicam o número de participantes no projeto e o número de participantes em cada atividade. Os indicadores qualitativos referem-se à frequência e pertinência das intervenções; à capacidade e iniciativa dos participantes; à capacidade de reflexão crítica e oral; às percepções e representações das pessoas sobre o desenvolvimento do processo e ao envolvimento na ocupação do seu tempo livre.

Como instrumento de avaliação, as conversas intencionais, registadas em diário de bordo em cada atividade, foram o mais vantajoso, pois permitiram às pessoas partilharem as suas opiniões sem constrangimentos e dificuldades de leitura ou escrita, o que podia inibir o empenho na avaliação.

Porém, mesmo existindo estes indicadores e instrumentos de avaliação definidos, ao longo do desenvolvimento do projeto poderiam emergir novos indicadores ou instrumentos, já que este é um projeto flexível e aberto às mudanças e dinâmicas da realidade social.

4. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DE PRODUTO

4.1. DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DO PROJETO

Ao longo do caminho trilhado projeto, foram-se fundamentando os problemas e desenhando o projeto com vista a desenvolver um processo de mudança, de ação, de participação e transformação, mas também de avaliação.

Como nos diz Boutinet (1990, p. 267), “A avaliação acompanha qualquer prática. Ela não se apresenta, simplesmente, na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais, que constituem outras tantas avaliações intermédias, a prática toma melhor consciência daquilo que faz” ao longo do caminho percorrido.

Sempre que possível, pretende-se uma investigação baseada nos pilares da Investigação-Ação Participativa. Contudo, um constrangimento que, por vezes, impedia a participação ativa e reflexiva da população, era a sua passividade perante o questionamento da sua própria realidade.

Neste sentido, com o desenvolvimento do projeto, pretendeu-se que estas pessoas refletissem mais conscientemente acerca de si e dos outros e que o fizessem de forma mais espontânea e deliberada. Neste projeto, está implícita a visão de que as pessoas são capazes de refletir sobre si próprias e o seu contexto, tornando-se agentes de mudança reflexivos, emancipados, comprometidos e responsáveis.

Foram as pessoas que, em conjunto, decidiram os nomes das ações, bem como o nome do projeto ficando este designado de “Envelhecer: ser e estar”, já que para elas o projeto nasce do facto de estarem a envelhecer, de quererem ser e estar de bem com o grupo e com o seu dia-a-dia na instituição.

O projeto é inicialmente pensado e planificado por 12 pessoas. Este projeto era aberto à participação de todos, tendo os mesmos a liberdade de decidir e escolher se queriam ou não participar e em que atividades.

O falecimento de alguns idosos participantes no projeto tornou-se um constrangimento na medida em que, para além de reduzir o número de

peças envolvidas no mesmo (12 para 10) e de afetar a constituição e dinâmica relacional do grupo e o estado emocional individual, impediu que as suas famílias, que inicialmente, demonstraram interesse em se envolver no projeto e nas rotinas e dinâmicas organizacionais, deixassem de frequentar a instituição.

O projeto “Envelhecer: ser e estar” estruturou-se em duas ações ²¹ a partir dos temas e problemas que as pessoas consideraram importantes. Estas duas ações integraram um conjunto de atividades onde se desenvolveram sessões de grupos de discussão, exercícios de dinâmica de grupo e jogos.

No decorrer do projeto foi importante respeitar os tempos e as características individuais dos idosos.

A Ação A “Dar voz à palavra” procurou responder à necessidade de promover as inter-relações, permitir a troca de saberes e opiniões, estimulando o diálogo, a partilha, a discussão, a negociação, a reflexão e o espírito crítico.

Dando corpo a esta ação decorreram várias atividades. Estas foram sendo planeadas e organizadas semana a semana, a partir dos contributos e partilhas dos participantes no final de cada atividade realizada.

O desenvolvimento prático desta ação decorreu de forma positiva, pelo que vários foram os comentários dos idosos a valorizar a realização das mesmas e as mais-valias destas na mudança e na resolução dos problemas e necessidades a que se propuseram.

Na sessão de grupo de discussão “*Dia da Mulher*” ²² ambicionava-se suscitar o debate entre o grupo. Como mote desse debate, houve a leitura de um poema para o grupo partilhar opiniões, reviver experiências e refletir sobre o antes e o agora.

Esta sessão foi vivida com muita intensidade pelos 10 participantes. No final da sessão, era pedido ao grupo para tecer algumas opiniões sobre o que acharam da mesma, partilhando: “Gostei muito desta tarde, leu muito bem o poema, tinha palavras tão bonitas. E foi bom estarmos assim reunidos, gostei

²¹ Apêndice I – Diário de Bordo (plano/descrição das atividades)

²² Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração I)

de contar as minhas histórias e ouvir as dos outros” (D. ACZ); “Foi um bom momento, o poema era muito lindo e a tarde foi bem passada assim em grupo a ouvir os outros e a conversar, é logo diferente” (D. MSM); “Então foi uma tarde muito bem passada, todos falaram cada um o que quis, foi bom ter assim um tarde de conversa.” (D. MF); “Eu nem costume vir aqui para a sala, mas assim vale a pena, vir fazer estas coisas é interessante, passa-se um bom momento.” (D. ML). “Hoje não estava com muita inspiração, mas gosto de ver assim as pessoas juntas a conversar” (D. MTL).

Alguns elementos são mais participativos, outros ainda necessitam de ser desafiados para partilharem as suas opiniões e ideias, todavia todos foram ouvindo e falando.

O gosto e interesse pela leitura eram algo partilhados pela maioria do grupo. Neste sentido a leitura do poema foi uma potencialidade a ser usada para cativar e motivar os participantes.

Na sessão de grupo de discussão “*O idoso – mitos e verdades*”²³ pretendia-se desmistificar algumas ideias em relação ao idoso, bem como colocá-los a debater o que é ser idoso, as suas opiniões e conceções sobre isso.

A sessão começou com a leitura de um poema dedicado ao idoso, esta leitura foi feita por uma idosa que se disponibilizou a ler. Após a leitura pretendia-se que refletissem sobre o que achavam sobre ser “idoso”; aspetos bons e maus desta fase da vida. De seguida, debateram em grupo alguns mitos e verdades que cada um ia partilhando através da leitura de pequenas frases alusivas à velhice. No final da discussão o grupo organizou um cartaz com os materiais da sessão, ou seja, o poema e as fases (mitos ou verdades).

Como referiram alguns idosos: “Isto de ser idoso, menina, tem muito que se lhe diga, perdemos muita coisa, nada é como era! Mas é bom falarmos destas coisas, partilhar ideias, assim até nos apercebemos que os outros também nos compreendem e vivem as mesmas coisas” (D. MSM), “Gostei do poema e de falarmos assim na sala todos juntos. É uma tarde diferente o tempo passa melhor” (D. ACZ); “Esta vida não é fácil, mas todos queremos cá andar o mais possível, mas com saúde, quando nos falta a saúde, é complicado. Mas estes

²³ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração II)

momentos de convívio são muito bons, até nos dão saúde” (D. MF); “Para mim tem sido bom ser idoso, não vejo mal nenhum, a não ser as pernas que já não lhes mando. Mas descanso, gosto de estar aqui à conversa e falar sobre estas coisas, ouvir as outras pessoas. Não pode ser sempre aqui sem fazer nada, sem dar uso à cabecinha.” (Sr. AR), “Não sou muito faladora, mas gosto de ouvir as pessoas e as suas opiniões, são bons momentos de convívio e também para aprender” (D. MTL), “gostei muito de ouvir o poema e de falarmos destas coisas, passou melhor o tempo e aprendemos sempre coisas novas, conhecemo-nos mais” (D.MCB).

Algumas dificuldades também se impuseram nesta atividade, as de visão, que dificultavam a leitura, bem como a organização dos discursos e da participação, pois, algumas vezes, os idosos falavam ao mesmo tempo, não ouvindo o outro.

No final de cada atividade, procurou-se junto dos participantes recolher opiniões quanto a temas do seu interesse para posteriormente se debater e trabalhar. O grupo revelou-se entusiasmado nestas escolhas e, não raras vezes, foi notório as escolhas relacionadas com os eventos da época, como foi exemplo o dia da mulher, o dia da poesia entre outros.

No que concerne à sessão de grupo de discussão “*Dia Mundial da Poesia*”²⁴ participaram 8 dos 10 participantes habituais, pois uma das idosas tinha uma saída para ir ao aniversário de um neto e a outra referiu não se sentir bem para participar. O grupo, no geral, revelou-se um pouco desmotivado, alguns idosos partilhavam que fisicamente não se sentiam muito bem, e era notório que estavam mais contemplativos por se sentirem mais frágeis fisicamente.

Esta atividade realizou-se em torno da leitura de poemas e da elaboração de quadras, poemas ou mensagens que os idosos se lembrassem. Com os materiais recolhidos, os idosos elaboraram um cartaz alusivo ao tema para expor no Lar.

As dificuldades de visão foram um entrave à leitura e à escrita, tendo o idosos de serem ajudados quer pelo investigador quer por uma auxiliar na leitura e na recolha por escrito das informações que eles desejavam partilhar.

²⁴ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração III)

De salientar que valorizaram e gostaram dos resultados finais em forma de cartaz para expor. Chega-se a esta conclusão, a partir dos seus relatos: “Eu gosto muito de poesia, tenho um caderno só com poemas, Sabe menina, quando era mais nova fazia umas coisas bonitas, agora a cabeça já não dá para nada.” (D. MSM); “Quando era mais nova não tinha tempo para ler, era só trabalho, trabalho. Agora tenho tempo, mas os olhos não deixam, porque eu até gosto. Foi bom ler para nós, assim sempre podemos conhecer coisas novas.” (D. ACZ); “Hoje não estou muito bem menina, deve ser da chuva. Eu até gosto de a ouvir ler, mas eu nunca fui muito dedicado a ler. Também não tínhamos tempo.” (Sr. AR); “Hoje estou com algumas dores, não estava muito bem. Mas gostei do bocadinho e fizemos um cartaz bonito.” (D. MTL); “Ouvir ler é bom. Não sou muito dada a poesia, não conheço quase nada. Mas é bom conhecer coisas novas.” (D.MCB); “Já não tenho cabeça para nada menina, são 90 anos, já não me lembro nada. Mas a tarde foi agradável.” (D. MAC); “Eu hoje estou com os diabetes altos, não dou para nada. A cabeça assim não pensa menina. Mas gosto de a ouvir ler os poemas e gostei de ajudar a fazer o cartaz que ficou muito bonito. Mas para pensar hoje não dava”. (D.MAS).

Desta sessão, o grupo também concluiu que gostava mais de outro tipo de leitura, como contos ou histórias, não sendo a poesia a sua leitura preferida.

Aquando da sessão de grupo de discussão seguinte, cujo tema foi “*Quem conta um conto acrescenta um ponto*”²⁵, procedeu-se à leitura de uma história e de seguida o grupo teve de debater os aspetos que para si foram mais significativos e escolher alguns finais diferentes que nas suas opiniões poderiam refazer o final da história. Com os finais que os idosos iam refazendo para a história elaborou-se um novo cartaz para afixar com o trabalho do grupo.

A história foi mote de debate e o grupo esteve bastante participativo e entusiasmado na discussão em torno da mesma, partilhando vivências e práticas diferentes que tiveram ao longo da vida, situação evidenciada nos seguintes comentários: “Eu não conhecia esta história, mas realmente era uma mulher de pulso, ainda bem que as há. Gostei muito de ouvir ler a história e de

²⁵ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração IV)

conversarmos.” (D.MAS); “Foi uma tarde agradável, conversamos, todos disseram as suas coisas, ouvimos as histórias uns dos outros, é bom.” (D. ML); “Ouvir ler é bom, e fazer assim o cartaz ficou muito bonito” (D. MF); “Eu já tinha ouvido falar, mas foi um bocadinho agradável, conversamos, conheci algumas coisas das senhoras. Foi uma boa tarde.” (D. ACZ); “A tarde foi agradável, gostei de ouvir ler a história e de ouvir as senhoras falar, também têm vidas com muita história.” (Sr. AR), “Foi uma boa tarde e a história é interessante, é um bom exemplo para todas as mulheres. Temos de ser lutadoras e não nos deixarmos dominar. E também gosto de conversar, ouvir as histórias das outras senhoras. Aprendemos uns com os outros.” (D.MCB).

Nesta sessão, contou-se também com a participação de uma familiar e na sua opinião “Foi uma boa iniciativa, elas estavam muito faladoras, assim gosto de ver. A minha madrinha e tudo a participar, tava animada. É bom ajudar e vê-los animados.” (Afilhada D. ACZ).

Envolver a família é muito positivo, pois os idosos gostam de conviver com os seus familiares e de os ver participar e envolver-se nas suas práticas. Contudo, não é tarefa fácil, pois os familiares raramente visitam os idosos durante a semana e os familiares, que inicialmente se demonstraram interessados em participar, eram familiares dos idosos que posteriormente faleceram.

Para melhorar o conhecimento entre o grupo de idosos, tornou-se fundamental trabalhar mais aprofundadamente alguns aspetos relacionados com o conhecimento intergrupar e neste sentido os exercícios de dinâmica de grupo foram uma mais-valia.

Assim, levou-se a cabo o exercício de dinâmica de grupo “*Eu, o outro e os outros*”. Neste exercício, com o auxílio de várias questões previamente preparadas, os elementos do grupo partilhavam aspetos da sua vida e decidiam a quem dos outros elementos poderiam dar determinadas coisas, como por exemplo: viagens, idas ao teatro, entre outras.

Pretendia-se que se vissem no grupo, enquanto membros do mesmo, mas compreendendo também a sua singularidade. Esta atividade foi acompanhada por música, o que também foi apreciado pelo grupo.

Como referiram alguns idosos: “Eu gostei muito de ouvir os fados e as perguntas também nos ajudam a conhecermo-nos melhor e a passar um tempo mais entretidos.”; “Eu tenho gostado, quando venho, gosto do que se faz, gosto

das pessoas se darem bem, e todos falarem e se ouvirem sem confusões.” (D. GS); “Eu gostei da tarde de hoje, fez-me lembrar muita coisa, gosto muito de música (...)”; “ (...) As vezes não gosto de estar aqui na sala, é a televisão alta, sem se fazer nada, mas quando a menina faz atividades é melhor. Trabalhamos em conjunto, falamos e passa-se uns momentos melhores.” (D. MAC); “Gostei muito de ouvir música, é muito bom. E gosto de ver assim a sala cheia com todos animados. Há dias que é tudo quieto e calado, ninguém diz nada, ninguém faz nada.”; “Não tenho nada apontar, faço o que posso, às vezes não ajudo muito, mas gosto muito de ver cá as pessoas, da boa agitação que a menina traz.” (Sr. AR).

Ainda nesta atividade, procurou-se refletir em conjunto sobre o percurso feito até então, debatendo os aspetos bem conseguidos e as possíveis alterações a fazer. No geral, foram bastante participativos e partilharam as suas opiniões, sugestões e críticas sobre as atividades, como por exemplo “Também acho que algumas têm sido mais difíceis, sabe menina já não temos cabeça para coisas difíceis. Tem de fazer assim uns joguinhos fáceis.” (D. MSM).

Numa atividade seguinte, decorreu um exercício de dinâmica de grupo, denominado de “*O baú mágico*”. Nesta atividade, cada pessoa teria de refletir sobre as suas qualidades e os seus defeitos, bem como partilhar com o grupo as suas conclusões. Posteriormente, os participantes poderiam ir ao “Baú mágico” trocar os seus defeitos por qualidades, refletindo e partilhando com o grupo as suas escolhas e o porquê das mesmas.

Após desenvolver um primeiro momento individual, procurou-se também que cada pessoa pensasse no outro, como veem o outro. Aprofundou-se a forma de se ver e a forma do outro o ver, ou seja a perceção do ser individual, mas também o coletivo.

Foi uma atividade em que se evidenciou a reflexão e a introspeção. As qualidades mais mencionadas foram a honestidade, a amizade e a sinceridade, enquanto nos defeitos ganhou a teimosia.

O grupo partilhou a consciência de que estar, conviver e lidar com pessoas não é fácil, tem de haver respeito, verdade e honestidade entre as mesmas. Houve uma abertura e uma flexibilidade do grupo perante as partilhas e opiniões, revelando-se interessados, assertivos e participativos. Conseguiram não só pensar nas suas vivências e experiências ao longo da vida, mas também

em práticas e vivências mais atuais no cotidiano da instituição e com as pessoas que a compõem.

Como algumas idosas mencionaram: “Eu gostei muito, é bom estar assim com as pessoas, todos temos as nossas coisas para contar, mas no dia-a-dia ninguém se expõe muito. Anda cada um na sua vida.” (D. GS); “Foi uma tarde bem passada, conversamos, convivemos uns com os outros, aprendemos mais sobre nós e os outros.” (D. MF).

No final desta atividade, alguns elementos compartilharam que na próxima semana era a comemoração do 25 de abril e este poderia ser o tema a trabalhar. Assim, a atividade seguinte foi uma sessão de grupo de discussão em que se explorou “*Onde estava eu a 25 de Abril de 1974?*” para que o grupo partilhasse as suas experiências perante este acontecimento.

No final desta sessão também houve um momento dedicado à avaliação, não só da atividade realizada, mas também do percurso trilhado até então, de forma a identificar passos a seguir dali em diante.

Esta atividade foi vivida pelo grupo de forma positiva, com empenho e motivação. O tema era algo marcante e significativo nas suas vidas. A troca de ideias e as partilhas foi se desenrolando entre o grupo, e o mesmo partilhava e discutia opiniões acerca das conquistas, mas também das perdas que aconteceram com a Revolução do 25 de Abril.

Como comentaram alguns idosos: “Eu gostei muito desse dia, as pessoas deviam valorizar mais a liberdade que tem. Agora acho que até há liberdade a mais, as pessoas fazem tudo sem pensar nas consequências” (D.MAS); “Ai no meu tempo de juventude era tudo tão diferente, não podíamos nem pensar, fará dizer o que achávamos. Agora até é demais.” (D. ML); “Foram mudanças muito importantes, temos de lembrar sempre como já foi para valorizar.” (D.MCB).

No momento de avaliar o percurso feito até então, os participantes compartilharam que: “Eu tenho gostado muito, convivemos mais uns com os outros, há mais alegria, mais convívio” (D.MAS); “Têm sido boas as atividades, conversamos, convivemos, passamos melhor o tempo” (D. ML); “Agora dá gosto de estar na sala, participar. Ouvimos, falamos e convivemos” (D.MCB), “Tanto gosto dos jogos, como das conversas e dos debates. Tem de continuar.” (D. GS); “É sempre agradável conviver, tenho gostado. Podíamos, era jogar ao jogo do dinheiro ou algum com adivinhas e provérbios.” (D. ACZ).

Este momento foi essencial para compreender e envolver o grupo no desenvolvimento do projeto. Ouvir os participantes, saber as suas opiniões, as suas sugestões é fundamental para o sucesso do projeto. Neste sentido, é também fulcral compreender a melhoria do envolvimento e da participação das pessoas. Denota-se que, cada vez mais, se dispõem a participar mais afincadamente, dando as suas ideias e opiniões de forma assertiva e respeitadora.

A atividade seguinte consistia num exercício de dinâmica de grupo intitulado “Valores”²⁶, com o qual se pretendia que o grupo se tornasse capaz de respeitar as diferentes opiniões e de compreender que cada pessoa é singular e cada uma pode ter os seus valores e opiniões.

Em torno da temática dos valores, foi explorado, ao nível individual, quais os valores que mais prezavam ao longo da sua vida, mas também pensando no coletivo, ou seja no campo da convivência com os outros, refletiram sobre a relação com os companheiros do lar.

Era cada vez mais notório que o grupo se tornava capaz de ouvir as opiniões, respeitar os outros e ser participativo, discutindo e debatendo as suas ideias sem imposições. Nesta atividade houve também a tarefa de, em conjunto, elaborarem uma flor em que cada pétala teria uma palavra que fosse representativa do que é estar em grupo e dos aspetos positivos da convivência em grupo.

O grupo decidiu para cada pétala as seguintes palavras: conviver, harmonia, companhia, amizade, respeito, paciência, entreatuda, cumplicidade, sabedoria, alegria, aprender, companheirismo e união.

Nas opiniões recolhidas, as idosas pensaram que: “Foi muito interessante, e a verdade é que todos temos alguns valores iguais, mas cada um depois também tem os seus pessoais, só temos de respeitar” (D. MF): “Gostei muito, foi uma tarde muito bem passada. E a flor que linda que ficou.” (D. MSM).

É importante que compreendam que todos somos iguais mas todos diferentes e isso ficou marcado na opinião das idosas: “A flor ficou tão linda, e sabemos que a ao longo da vida são os nossos valores que nos ajudam a sermos

²⁶ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração V)

melhores pessoas.” (D.MAS); “A vida nem sempre é fácil, menina, e temos de conviver com pessoas diferentes de nós é muito importante dar-mos com todos, mesmo que não pensem da mesma forma que nós.” (D. ML); “Eu vivi lá fora e tive de conviver com realidades muito diferentes, mas sempre vivi a minha vida consoante os princípios e valores que os meus pais me passaram e fui muito feliz.” (D.MCB).

No que concerne à atividade seguinte, esta surgiu de um desafio apresentado para que o grupo refletisse sobre como vivem esta fase da sua vida, como se sentem e que expectativas têm no dia-a-dia.

O grupo aceitou o desafio e a sessão de grupo de discussão teve como título “*Envelhecer: ser e estar*”. Os participantes apontaram tanto aspetos positivos como negativos desta fase. Para alguns foi-lhes mais fácil adaptar-se às mudanças e dificuldades que emergiram com a chegada da velhice.

Cada um vive de forma singular esta fase e compreende que é um processo complexo e contínuo. O grupo refletiu que a dependência (limitações físicas) e as demências são algumas das suas principais preocupações, já que são um grande entrave ao bem-estar das pessoas idosas, ficam limitadas nas suas tarefas de vida diária e até nas tarefas que lhes proporcionam prazer, como por exemplo ler ou cozinhar.

Cada pessoa tem a sua opinião: “Ai eu vivia um dia de cada vez. Sempre fui uma pessoa saudável, vivia e sentia-me bem. Agora os diabetes já não ajudam muito, mas ainda me sinto bem” (D.MAS); “Oh menina, quando era nova, era tudo fácil, agora as pernas não andam, a cabeça não pensa. Não é fácil.” (MAC); “As vidas não eram fáceis, mas foi-se vivendo e tive muitas alegrias na vida. Agora já não é como era, mas vive-se um dia de cada vez.” (D.MCB); “Estes momentos de partilha são bons, vemos como os outros pensam e sentem. Partilhamos ideias e sentimentos. Tem-me custado muito, estar assim presa a uma cadeira, às vezes à cama.” (D. MTL); “Nunca pensei muito como seria esta fase, mas vivo com serenidade, gosto de rezar as minhas orações e de estar em sossego. Os olhos já não deixam fazer outras coisas de que gostava, mas é importante falarmos sobre isto, apercebemo-nos que os outros sentem as mesmas coisas que nós.” (D. ML).

O afastamento das suas casas e da família é, não raras vezes, um dos aspetos negativos mais mencionado pelos idosos. “A minha vida foi para o trabalho, para cuidar dos meus irmãos e da minha mãe, sempre fui muito

ligado à família. É muito difícil chegar a este ponto, estar aqui longe da família, das minhas coisas, da minha casinha.” (Sr. AR).

Quanto ao exercício de dinâmica de grupo “*Consenso*”, os idosos teriam de fazer escolhas, tendo em conta os seus interesses e valores, quer individuais quer de grupo. Este exercício procurava estimular nos participantes a reflexão, a discussão e o debate de ideias, explorando a assertividade e o respeito pelo outro. Neste exercício, evidenciou-se alguma liderança por alguns elementos, acabando por, nas decisões de grupo, estes elementos terem tomado as decisões finais. O consenso e a escolha de grupo criaram bastante divergência de opiniões o que dificultou a escolha e o processo de negociação.

Na voz de alguns idosos “Ui, foi cá um bico-de-obra, não é nada fácil tomar estas decisões, mas a tarde foi engraçada. E gostei tanto de ver as fotografias, quase não me reconhecia.” (D.MAS); “Era tudo gente estranha, um novo mundo precisa de gente boa, com bons princípios e bons valores.” (MAC); “Deu que pensar, cada um tinha um defeito, não há pessoas perfeitas, mas alguns defeitos são muito maus.” (D.MCB); “Eu nunca pensei nisso do fim do mundo, é um dia de cada vez e logo se vê.” (D. MTL).

Seguidamente, o grupo teve a tarefa de escolher algumas fotografias tiradas ao longo das atividades para posteriormente decorar um portefólio onde se guardará os trabalhos feitos nas atividades.

Os participantes gostaram de se ver nas fotografias e de as guardar como recordação. Como mencionaram alguns idosos “As fotografias, que bem que estamos. São bonitas recordações.” (Sr. AR); “Gostei muito, foi das fotografias, é tão giro ver-nos e a fazer os trabalhinhos, com os colegas de cá.” (D. ML).

Estas atividades contribuíram para que as pessoas se sentissem valorizadas e úteis por participar e ver os seus trabalhos reconhecidos.

Já se aproximando o final do tempo da planificação das atividades, o grupo foi desafiado a um exercício de dinâmica de grupo “*Caixa dos afetos*”. Nesta atividade, pretendia-se compreender e promover os afetos entre os elementos do grupo, despertando-os para ações como dar um sorriso, um abraço, um beijo, uma carícia a outra pessoa do grupo.

O grupo partilhou que, no seu tempo, não havia muito espaço para os afetos: “Sabe, menina, a minha vida foi de muito trabalho no campo, com os animais não havia cá tempo para meiguices. Agora é que é só mimos.” (D.

MF). Acrescenta “Temos de nos dar todos bem e um sorriso na cara faz a diferença.” (Sr. AR).

Após o exercício, o grupo esteve ainda em torno da decoração do portefólio. Decidiram não só usar as fotografias, mas também recortar flores e borboletas para dar mais cor, bem como escrever um título no portefólio. Cada elemento do grupo escolheu a tarefa que gostava de realizar e mesmo os que não desejaram ajudar nas tarefas de recortar e colar, estiveram a acompanhar e dar as suas sugestões.

O grupo entreajudou-se e cooperou muito e mesmo as pessoas que sentiram dificuldades nas atividades manuais foram envolvidas pelos restantes membros para darem ideias e sugestões.

Não se deixar perder os trabalhos é importante como diz uma idosa “É bom não irem para o lixo, ali guardados ficam bem. E quando vier cá o meu filho posso-lhe mostrar.” (D.MCB) e “Ficou jeitosa, animada, com outra vida a capinha assim, guarda-se os trabalhos e até podemos ir voltar a ver ou os familiares verem.” (D. MF).

Por fim, mas não menos importante, a sessão de encerramento, designada de “*Dar e receber*”. Nesta atividade pretendia-se que o grupo debatesse e avaliasse alguns aspetos referentes ao investigador, às ações, aos temas abordados e à participação dos elementos do grupo.

Essencialmente neste encontro, o grupo avaliou como muito positivo o desenvolvimento do projeto, ressaltaram o facto de este projeto ter partido das suas opiniões, proporcionando sentimentos de utilidade e bem-estar.

A Ação B “Do conviver ao saber” procurou responder à necessidade de ocupação dos tempos livres dos idosos, promovendo momentos de escolha, organização, convívio, interação e diálogo.

Esta ação englobou um conjunto vasto de atividades baseadas essencialmente em jogos, já que era um interesse partilhado pelos participantes do projeto que revelaram interesse em investir nessa potencialidade.

Ao longo das atividades e tal como, de resto, se processou nas anteriores, era o grupo que semana após semana se envolvia na organização das atividades, debatendo entre si o que gostariam de planificar para o futuro.

A primeira atividade desta ação foi a *Sopa de Letras*²⁷. Ambicionava-se que o grupo descobrisse os nomes dos idosos do lar, de forma a tomarem consciência dos nomes dos elementos do grupo, se divertissem e se aproximassem.

Foi uma atividade positiva já que os idosos se demonstraram participativos e empolgados, envolvendo-se e demonstrando empenho e curiosidade. Porém, também foram notórias algumas dificuldades de leitura, por falta de visão de alguns idosos, o que acarretou alguma impaciência em outros idosos devido à sua pouca ligeireza.

Como algumas senhoras expressam “Nunca tinha jogado, mas gostei, as vistas já não ajudam nada, começa a doer um bocadito a cabeça, sabe como é a idade” (D. MF); “Ai gostei, então estava no quarto sem fazer nada, passou-se um bom bocadinho, pode contar sempre comigo” (D. MAC); “Foi difícil para mim, e, quando tenho os diabetes altos, fico com a cabeça na lua, mas gosto de estar quanto mais não seja a ver.” (D.MAS); “É um jogo bonito e foi um bom momento, dá para estarmos em conjunto a conviver, ter uns momentos diferentes” (D.MCB). “Gostei menina, mas são muito lentas, pintam com uma lentidão, aquilo era de ser rápido.” (D. MSM).

O *jogo do stop* foi outra atividade desenvolvida nesta ação, sendo uma escolha dos idosos. Aspirava colocar o grupo em convívio e investir na partilha de saberes. É fundamental, neste tipo de atividades, explicar muito bem como estas vão decorrer e o que se espera dos participantes de modo a facilitar a compreensão e a participação das pessoas.

Na opinião de alguns idosos: “Foi uma boa tarde, menina, isto das palavras dá-nos que pensar” (D. MSM); “Não é assim muito fácil, mas damos o que pudemos e pelo menos estamos entretidas” (D. MF); “É bom conviver e dar uso à cabecinha” (D. ML); “Não sou muito de falar e participar, mas gosto de ver a sala assim com gente e animada” (D. MTL).

²⁷ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração VI)

Nesta atividade estiveram presentes duas pessoas da família, o que foi positivo e vantajoso no convívio entre todos, aproximando a família às práticas dos idosos e da instituição. Nas suas opiniões: “Devíamos fazer isto mais vezes, foi uma tarde animada e puxamos pela cabeça, é muito bom para eles e para nós também” (Sobrinha do Sr. AR); “Foi um jogo bonito e eles são bons nas palavras, ainda dizem muitas. Faz-lhes bem pôr as cabecinhas a pensar.” (Cunhada do Sr. AR).

Seguidamente, a atividade desenvolvida foi *Palavra puxa palavra*²⁸, também uma sugestão e escolha do grupo. Cada elemento tinha de escolher um cartão e mencionar palavras da família da palavra escolhida. Na prática, o grupo acabou não por fazer individualmente, mas sim em coletivo. Cada pessoa escolhia um cartão, mas todos acrescentavam contributos de outras palavras da família. Ao expressar as palavras, as pessoas, inevitavelmente, vão partilhando experiências que as mesmas lhes vão recordando.

Foi uma atividade dinâmica, mas também de partilha ao recordar experiências e ao explorar saberes. Na opinião dos idosos “Foi bom para lembrar, conversarmos, ouvirmos os outros estarmos a conviver. Gosto muito.” (D. MSM); “Também gostei deste bocado, em grupo o tempo passa melhor, sempre falamos e convivemos.” (D. ML); “Eu gosto de participar, mas também gosto de ouvir os outros e ouvir outras opiniões” (D. MTL).

Nesta atividade também esteve presente uma familiar que valoriza o trabalho desenvolvido com os idosos e refere: “Acho muito importante, alguém lhes dedicar o seu tempo, eles já passam tanto tempo aqui fechados. Tenho gostado de participar, é bom para eles conviverem, passarem melhor o tempo e conversarem.” (Cunhada do Sr. AR).

As atividades seguintes foram, mais uma vez, propostas pelos idosos que queriam fazer algo que trabalhasse a memória. Surgiu a ideia de, eles próprios, construírem um jogo. Este jogo ficou denominado por *Descobrir* e tinha três categorias: frutas, cores e imagens. Ao longo de três semanas, o grupo esteve empenhado em construir o jogo e a executá-lo.

²⁸ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração VII)

Com esta atividade os idosos recortaram imagens, colaram em cartões e construíram assim as categorias do *jogo Descobrir*²⁹.

Os elementos do grupo executaram as tarefas que escolheram fazer, o grupo cooperou em prol de um resultado final e mesmo os que não recortaram ou colaram foram acompanhando o processo e dando sugestões. Por vezes, no final de cada etapa e quando iam para jogar estavam mais satisfeitos por terem sido eles a elaborar o jogo do que propriamente por o jogarem. Como expressam alguns idosos: “Eu gosto muito de frutas, mas a cabeça já não dá. Mas fazer o jogo também foi bom, se todos ajudarmos faz-se coisas bonitas.” (Sr. AR); “É mais difícil do que parece, gostei mais de fazer o jogo com todos do que jogar, era difícil.” (D.MAS); “Não consegui ajudar muito, mas estou convosco, é bom, vejo fazer! Depois jogar até gostei do tema, mas tive algumas dificuldades.” (D.MCB); “Foi bom fazer o jogo, assim é nosso! E todos trabalhamos, ficou bonito, depois podemos jogar outras vezes. Mas não é assim muito fácil, sabe como é a cabeça já não é o que era.” (D. MSM).

Na opinião de uma familiar que participou numa destas atividades “Eu gosto sempre de ver que eles se animam e passam melhor o tempo assim a fazer coisas de que gostam. Lá porque tem as suas dificuldades não devem ser esquecidos. Ainda podem fazer muitas coisas.” (D. Orquídea Cunhada Sr. AR).

Ainda na opinião de alguns idosos: “Eu gosto de tudo, mas assim em grupo ainda é melhor, passamos uns bocados animados, para não ser sempre a mesma coisa, faz muita diferença.” (D. MF), “O convívio é realmente o que tem melhorado, e se podermos fazer o que gostamos é melhor. Nesta fase já não queremos trabalho, mas estar, conviver, conversar é bom.” (D. MSM).

Terminado o jogo, este ficou no lar, para posteriormente lhe poderem dar uso. Na semana seguinte, a atividade desenvolvida foram jogos de mesa. Estes jogos ficaram disponíveis para os idosos e eles decidiam quem jogava e qual o jogo.

Primeiramente, decidiram jogar ao *loto* e numa fase seguinte, mudaram jogando algumas partidas de *dominó*. Estas atividades têm sido uma mais-

²⁹ Apêndice XII – Fotografias dos trabalhos realizados pelos idosos (Ilustração VIII)

valia tanto no fortalecimento das inter-relações entre os idosos quanto na partilha de saberes e conhecimentos.

Estes jogos são importantes para os idosos, pois como dizem: “Já tinha saudades destes jogos, é bom passar assim uns bocados em convívio” (D.MAS); “Eu não gosto nada de estar aqui na sala, porque nunca fazem nada, só a ver Televisão fico no quarto, mas quando há alguma coisa gosto de participar.” (D. MAC).

Nas duas semanas seguintes, as atividades também partilharam o mesmo mote, os “Provérbios”. Os idosos já tinham, anteriormente, mencionado que gostavam de provérbios e que sabiam muitos. A atividade consistia num *jogo da força* com os provérbios. Cada idoso teria de ir mencionando letras até conseguir adivinhar o provérbio que estava escrito.

O grupo demonstrou-se entusiasmado e participativo, ajudando os outros até quando não era sua vez. As pessoas mais participativas ajudavam as que sentiam mais dificuldades.

Como gostaram da atividade, sugeriram a sua repetição e até propuseram juntar os provérbios fazendo um caderno de provérbios. Na opinião dos idosos: “Gostei muito, foi animado e até acertamos muitos” (D. ACZ); “Foi bom, para darmos uso à cabecinha.” (D.MAS); “Isto dos provérbios é cultura, e nos sabemos muitos e a memória é que já nos atraiçoa.” (D. GS); “Não sei muito disto, mas ajudei no que podia. O importante é o convívio.” (Sr. AR).

Na segunda semana desta atividade, o grupo já se encontrava reunido autonomamente a organizar o que já tinham para juntar e elaborar o caderno.

Por vezes, foi necessário alertar o grupo para participar ordenadamente, reforçando que se poderiam ajudar, mas não jogar pelos outros. Demonstraram que se sentiam satisfeitos por resolver o jogo, participar e se envolver com o grupo.

A entajada dos elementos do grupo tornou-se cada vez mais notória, revelando-se em momentos de cooperação, de apoio e de afeto.

Denota-se também nos discursos das idosas: “Eu tenho gostado muitos destas tardes assim com jogos, ajudam-nos a manter atenção e usar a memória. E os colegas ajudam-me quando já não tenho ideias.” (D. ACZ), “Os jogos são muito bons para convivermos e animar as tardes. Somos uma família aqui e, cada vez mais, nos damos melhor.” (D.MAS).

Era intenção do grupo que a atividade seguinte fosse o *jogo do dinheiro*, contudo, como a instituição não o tinha em sua posse, houve a necessidade de repensar a atividade. Como proposta, foi sugerido ao grupo um jogo de “*Letras trocadas*”. Este jogo consiste em observar, individualmente, palavras escritas ao contrário e descobrir que palavra estava escrita. Ainda a partir das palavras descobertas, tencionava-se procurar mais palavras que os participantes associassem à mesma.

Como estava um dia de sol, foi proposto ao grupo se gostariam de fazer a atividade numa sombra do jardim. Alguns elementos mais dependentes resistiram um pouco à mudança, os mais autônomos aceitaram de imediato a proposta.

Todos acabaram por decidir ir até ao jardim e lá decorreu a atividade. No final, revelaram ter gostado da mudança e do pequeno passeio e convívio no jardim. Como referia uma idosa: “Oh, eu nem queria ir, dar trabalho. Mas depois gostei, nem tava vento, foi um bom bocado.” (D. ACZ). Todos manifestaram ter gostado da experiência.

As dificuldades de visão foram mais uma vez um constrangimento, pois os idosos tinham dificuldade em observar as letras, contudo, de forma a contrariar esta dificuldade as letras foram soletradas, reforçando a compreensão. A criatividade e a participação estiveram muito presentes nesta atividade, explorando diversas palavras, situações e vivências em torno das mesmas.

Segundo as opiniões dos idosos: “Este ar puro até ajuda a pensar melhor, e vemos as pombinhas, as plantas...as palavras até vem mais à cabeça.” (D.MAS): “Eu nem gosto muito de ir lá para a sala, aqui mesmo pertinho do meu quarto é bom gostei. E o jogo é uma maravilha, senão qualquer dia uma pessoa nem sabe mais falar.” (MAC): “Foi uma boa ideia fazer no jardim, foi uma tarde diferente.” (D.MCB); “Foi uma tarde animada, o grupo estava bem-disposto.” (D. MF); “Estes jogos com palavras são muito bons, a nossa cabeça vai logo buscar outras, e lembramo-nos de histórias.” (D. MSM); “Ir para o jardim foi uma boa ideia, gostei muito.” (D. GS); “Foi difícil chegar ao jardim, isto de não andarmos com as nossas próprias pernas é complicado. Mas gostei de ir e do jogo.” (Sr. AR); “Mudar é bom!” (D. ML); “Já há muito tempo que não vinha cá ao jardim, foi bom variar, mesmo não sendo fácil com as cadeiras de rodas.” (D. MTL).

Uma familiar que também participou ainda acrescentou: “Eu nem conhecia aqui este jardim, mas realmente é bem aproveitado. E eles gostam tanto destes jogos, ficam mesmo entusiasmados. Até eu gostei, é bom para a cabeça não parar.” (Cunhada Sr. AR).

Na última atividade programada da presente ação, estava pensado jogarem o jogo do dinheiro que já estava na instituição, contudo o grupo já estava autonomamente a jogar ao loto. Envolveu-se o grupo na decisão e escolha do que pretendiam continuar a fazer e o mesmo optou por dar continuidade ao jogo do loto.

Neste jogo, a dificuldade maior prende-se com a sua concentração e com as dificuldades de audição que implicam que se repita os números para que todos acompanhem.

Na voz de alguns idosos: “Estes jogos já começam a ser difíceis, os olhos não ajudam, os ouvidos também não. Mas vale o convívio.” (MAC); “Foi bom, passou-se um bom bocado.” (D.MCB).

Uma familiar que participou na atividade, comentou “Eles já têm as suas limitações e as cabeças já não dão para muito, mas cada um vai fazendo o que pode” (Sobrinha Sr. AR); “É preciso animá-los, estar com eles para eles também conversarem e conviverem” (Cunhada Sr. AR).

No geral, os jogos foram uma mais-valia, não só para proporcionar momentos de convívio, mas também para envolver as pessoas na organização dos seus tempos livres, elegendo atividades do seu interesse e que lhes fossem significativas.

As limitações físicas foram como já se previa um constrangimento ao longo das atividades, porém procuraram-se usar estratégias para minimizar os seus efeitos e os participantes não se deixaram dominar por elas, envolveram-se e participaram ativamente.

Tornou-se evidente que o facto de terem sido os idosos a eleger as atividades, a pensarem sobre o que gostariam de fazer nos seus tempos livres, motivou-os e cativou-os a participar e a envolver-se.

Ao longo do processo de desenvolvimento do projeto, ficou patente um caminho que inicia as transformações e mudanças, quer na relação entre o grupo de idosos, quer no seu papel participativo e de envolvimento nas decisões e na organização do seu tempo. O interesse demonstrado ao longo do projeto e

as opiniões e reflexões dos participantes revelam que os objetivos estão a ser alcançados.

4.2. AVALIAÇÃO DE PRODUTO

A avaliação do produto pressupõe uma análise a partir do desenvolvimento do processo, compreendendo se aquilo que foi planeado teve impacto e deu resposta às necessidades dos participantes bem como os seus efeitos a longo prazo (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). A participação das pessoas é mais uma vez essencial, já que é nas mãos destas que ficará a continuidade do trabalho desenvolvido.

Analisando as necessidades priorizadas e as ações planificadas, pode-se concluir que estas deram respostas adequadas e foram ao encontro dos objetivos propostos. As ações tiveram um fio condutor entre si e a partir de umas foram sendo planificadas outras. As relações entre as pessoas idosas e a ocupação do seu tempo livre são fundamentais para uma melhoria da qualidade de vida, sendo estes os pilares deste projeto. Procurava-se que as pessoas se tornassem capazes de se relacionar, de partilhar momentos de convívio, de diálogo e de partilha para que o seu quotidiano fosse mais ativo e participativo.

Um projeto não acontece apenas quando se desenvolvem as ações. Um projeto começa logo que se desenvolve o conhecimento e análise da realidade, logo que se estabelece relações, estando em contacto com as pessoas e com a realidade. Desde logo emerge o questionamento crítico e a reflexão para que em torno dos problemas e necessidades dos participantes, se possa planificar, agir, mudar, transformar dando novos rumos aos sonhos que se pretende alcançar.

É um caminho complexo, mas que se quer flexível, para que a par-e-passo as pessoas possam redefinir as suas práticas em prol da sua evolução e da transformação gradual da realidade.

Em conjunto, considerou-se que as duas ações desenvolvidas ao longo do projeto foram ao encontro das necessidades dos participantes e no que diz respeito à participação, esta foi estável nas duas ações.

Privilegiando a metodologia Investigação-Ação Participativa é essencial valorizar os saberes de cada pessoa, as suas potencialidades e competências para mudar e transformar a realidade de forma a promover mudança ao nível pessoal e intergrupar.

As ações desenvolvidas mantiveram um fio condutor entre si, estabelecendo uma coerência entre as necessidades, os objetivos gerais e os objetivos específicos em que se baseava o presente projeto.

O grupo de idosos fortaleceu as suas inter-relações e aprofundaram o conhecimento sobre si e sobre os elementos participantes do grupo, na medida em que foram criados momentos diversos de partilha de vivências, opiniões e experiências.

Assim, os idosos durante a Ação A revelaram ser capazes de intervir com frequência, relacionando os assuntos e temas das atividades às suas partilhas e reflexões. A sua própria participação e envolvimento tornam-se cada vez mais prática corrente, tal como uma idosa referiu em relação ao projeto: “Ajudou a melhorar as relações do grupo e daqui em diante vamos procurar continuar. Um grupo unido que se dê bem é outra coisa.” (D. ML).

Com o decorrer das atividades, as perceções e representações das pessoas sobre o desenvolvimento do processo foram muito positivas, tal como se pode concluir pelas palavras de uma idosa: “Estes momentos de partilha são bons, vemos como os outros pensam e sente. Partilhamos ideias e sentimentos.” (D. MTL).

Para além das intervenções, também se tornaram mais participativos e denotou-se que tinham algumas iniciativas por si mesmos. É fundamental que as pessoas participem, mas que também saibam respeitar o outro, respeitar o grupo, os valores e ideais de cada um, como podemos compreender na expressão da idosa “Foi muito interessante, e a verdade é que todos temos alguns valores iguais, mas cada um depois também tem os seus pessoais, só temos de respeitar” (D. MF). É essencial que o grupo tenha esta consciência. Revela assim a capacidade de reflexão crítica e oral que se pretendia.

A ação B foi pensada para dar resposta ao objetivo geral (3) envolver os idosos na ocupação do seu tempo livre de forma a promover a participação e o

convívio entre os idosos. Como mencionou uma idosa “é sempre bom, assim momentos para estarmos juntos, fazermos o que gostamos.” (D. MSM). Durante as atividades, os participantes compartilharam as suas opiniões e envolveram-se na organização das atividades contribuindo com propostas e sugestões, posteriormente discutidas e negociadas em grupo.

Mais do que meramente ocupar os seus tempos livres, era pretendido com esta ação que os idosos dessem significado e refletissem sobre o que poderia contribuir para o seu bem-estar. Ao intervir, ao ter iniciativa e ao envolver-se com frequência na prática de eleger as atividades, refletiam sobre o que já faziam na instituição, sobre as atividades do seu interesse e principalmente sobre a sua postura face à participação e empenho na mesma.

Em todas as atividades foi possível (em grupo) revelarem a capacidade de reflexão crítica e oral, uma vez que partilhavam as suas perceções e representações sobre o decorrer das atividades, avaliando as mesmas.

Esta ação teve resultados muito positivos, como alguns idosos expressam “A cabeça agradece e nós também. Foi bem divertido, todos a pensar no mesmo, a trabalhar para o mesmo.” (D. MF).

O grupo conseguiu ainda nesta ação inter-relacionar-se, conhecer-se melhor, estabelecer e fortalecer as suas relações cooperando e ajudando-se.

Tendo em conta os indicadores de avaliação, foi possível compreender que, ao longo destas ações, o grupo mostrou-se capaz de participar, de se envolver na tomada de decisões, de se relacionar, de conviver, de cooperar, de partilhar, de respeitar o outro e as suas opiniões, bem como de debater e refletir sobre os mais variados temas.

Ao nível dos indicadores quantitativos, foi notória uma frequência assídua e contínua dos idosos que integraram o projeto, embora, é de referir que, mesmo estando todos os envolvidos, cerca de 30 % revelou uma maior qualidade da participação ou seja, possuíam espírito de liderança e poder de decisão no seio do grupo.

Este projeto de investigação consistiu em dar os primeiros passos na resolução dos problemas identificados. A própria direção tem investido, paralelamente a este projeto, na resolução dos problemas procurando investir não só na vertente afetiva e relacional dos idosos, mas também na ocupação dos seus tempos livres.

Com o objetivo de criar um momento de avaliação global com todas as pessoas intervenientes, foi realizada uma sessão de grupo de discussão com o objetivo de exprimirem as suas opiniões acerca do desempenho do investigador; o interesse e a pertinência das ações; a forma como os temas foram tratados e a participação em grupo.

Quanto ao desempenho do investigador, as pessoas consideraram que este criou momentos de reflexão e escuta, “Foi diferente, fez-nos pensar, ouviu-nos, fizemos as coisas ao nosso gosto, assim gostamos de fazer.” (D.MAS). Agradeceram os momentos proporcionados e a disponibilidade para compreender os seus problemas e necessidades.

De uma forma geral, consideraram que os aspetos mais bem conseguidos foram a melhoria do convívio e das relações entre o grupo e como menos conseguidos referiram ainda o pouco à vontade para se envolverem na organização de atividades e o facto de não conseguirem abstrair-se das práticas e atividades já conhecidas. Na opinião de alguns idosos, ainda há pessoas que participam pouco e que deveriam ter um papel mais ativo. Como menciona uma idosa “Trabalhou bem, perguntava-nos sempre como queríamos fazer, o que fazer isso é bom, fazemos com mais vontade. Há é pessoas que ainda têm de participar mais, envolver-se dar as suas ideias. Se todos contribuirmos tudo pode ser melhor.” (D. GS).

Nesta sessão, foi também decidido o nome do projeto, ficando intitulado de “Envelhecer: ser e estar”. Foi o título escolhido pois os idosos partilharam que estas três palavras estão relacionadas entre si e é esta fase da vida que vivem; são idosos e estão a viver a fase do envelhecer e portanto tudo isto resume as suas problemáticas.

Nas palavras de uma idosa: “Somos pessoas com muita idade, mas ainda estamos vivas e ainda podemos aproveitar muito desta vida, ser e estar felizes” (D. MSM).

Neste caminho de conhecimento, de análise, de planificação, organização e avaliação constantes, pensamos que o projeto “Envelhecer: ser e estar” foi desenvolvido de uma forma coerente, consistente e verdadeiramente útil no quotidiano dos seus participantes. As mudanças começam a denotar-se não só ao nível pessoal e individual mas também no seio do grupo, na sua convivência, no seu relacionamento e nas suas práticas. No entanto, só pela

participação, trabalho e empenho das pessoas envolvidas se conseguiu obter alguns resultados.

As próprias práticas institucionais ganharam contornos mais facilitadores da resolução dos problemas das pessoas, abrindo portas ao trabalho sobre os mesmos.

Para compreender também a opinião da diretora técnica acerca do projeto e do percurso construído, foi estabelecida uma conversa intencional em que esta partilhou: “Tiveste um percurso muito coerente. O trabalho com os idosos não é fácil. Estes têm muitas limitações físicas e psicológicas. Mas soubeste adaptar-te e perceber em que podias ser uma mais-valia.”; “As estratégias com este grupo não podem ser nada de muito complexo, mas as escolhidas resultaram e os resultados foram muito positivos”; “Sabemos que estes problemas relacionais nestas idades são quase inevitáveis, o estado de dependência não ajuda, mas todos os esforços para mudar e melhorar são bem-vindos.”

Este projeto de Investigação-Ação Participativa salienta, acima de tudo, o trabalho com as pessoas, o dar -lhes voz para estas se envolverem na reflexão e na compreensão dos seus problemas e necessidades.

Ao nível pessoal, verificou-se uma reflexão quanto à forma como se viam no grupo, como participavam e se envolviam nas decisões. Ao nível social e grupal, os idosos puderam experienciar momentos de convívio, de troca e partilha de saberes e vivências, bem como de discussão, negociação e debate.

Em suma, foi um projeto de Educação e Intervenção Social que teve sobretudo um trabalho no âmbito afetivo e relacional entre as pessoas.

CONCLUSÃO

O projeto “Envelhecer: ser e estar” teve como principal finalidade reforçar o desenvolvimento pessoal e grupal dos idosos do Lar Fernando de Oliveira Mendes, com vista à melhoria da sua qualidade de vida, para tal foi essencial uma aproximação, um conhecimento e uma análise da realidade institucional com os seus diversos intervenientes (idosos, profissionais entre outros).

Só depois de refletidas e debatidas as perceções dos diversos intervenientes, se conseguiu identificar e priorizar os problemas e necessidades significativos. Neste sentido, procurou-se, por um lado, promover o fortalecimento das relações entre o grupo e por outro, envolver as pessoas na organização e participação das atividades.

O trabalho desenvolvido ao longo do projeto foi complexo e assentou fundamentalmente na reflexão, para que os participantes tomassem consciência das suas práticas, dos papéis e posturas que estavam a exercer no seu dia-a-dia e perante a sua vida, pessoal e coletiva.

Revelou-se um trabalho coerente e significativo para as pessoas, já que partiu dos contributos das mesmas e os passos dados foram construídos sobre constante reflexão e planificação conjunta. Deste processo, foi possível alcançar resultados satisfatórios, iniciar um trilho de mudança não só ao nível individual de cada participante, mas também ao nível coletivo e institucional.

O projeto de investigação permitiu às pessoas potenciarem as suas capacidades e potencialidades numa lógica de reflexão e questionamento crítico, bem como permitiu à própria instituição despertar para uma compreensão sobre as opiniões das pessoas e adquirir uma possível linha para melhorar as suas práticas.

O ser humano é um ser social que aprecia o lazer, o diálogo, o convívio e as relações com os demais que os rodeia. Neste sentido, o desenvolvimento do projeto possibilitou concluir que as pessoas idosas podem viver momentos de partilha, de troca de experiências, de convívio, de lazer, de inter-relação e que têm voz e poder de decisão quanto ao seu dia-a-dia e à ocupação do seu tempo livre.

É essencial um trabalho ativo de motivação, valorização e envolvimento das pessoas idosas nas práticas e quotidianos das instituições. Ao longo do projeto foi ainda importante, estabelecer pequenas metas e valorizar as pequenas conquistas, as vitórias individuais e coletivas de cada momento. Por vezes, a grande finalidade pode não ser alcançada, mas no percurso do projeto, várias podem vir a ser as vitórias e transformações conseguidas.

As instituições devem, também, investir numa relação de proximidade e reflexão conjunta, para assim dar respostas adequadas às necessidades dos idosos, tendo aqui a educação social um papel relevante como uma área de intervenção que procura promover a visão crítica sobre a realidade, bem como a autonomia, a participação e a envolvimento das pessoas.

Um projeto de educação e intervenção social caracteriza-se exatamente por chamar as pessoas à participação, à envolvimento na partilha de experiências e saberes em busca dos seus desejos e sonhos. Espera-se que cada ser seja capaz de escrever a sua história e de a partilhar com outras pessoas. É fundamental que os sujeitos compreendam que cada um deles é ator e autor da sua própria vida num contexto e numa realidade em que deve participar e se implicar.

O presente projeto foi um processo complexo que implicou que os participantes fossem críticos, questionassem e refletissem para agir e mudar as práticas enraizadas. Assim, era objetivo primordial alcançar com este projeto a consciencialização das pessoas para o despoletar da mudança, da transformação nas suas vidas, nas relações e no quotidiano, fazendo prova de que as pessoas idosas ainda podem ser felizes, ter bons momentos, divertirem-se e relacionarem-se aproveitando o seu tempo.

BIBLIOGRAFIA

- Andrada, B. L, Alvarez, J. M., Bellon, F.M., & Benet, R.I. (1982). Tempo libre y educacion. Madrid: Editorial Esculea Española, SA.
- Azevedo, S. (2011). Técnicos superiores de educação social. Necessidade e Pertinência de um Estatuto Profissional. Porto: Fronteira do Caos Editores.
- Bertão, A., & Timóteo, I. (2012). Educação social transformadora e transformativa. *Sensos*, 2, 11-26.
- Bourdieu, P. (2007). Compreender. in Bourdieu, P. (Dir). A miséria do mundo. Petrópolis: Vozes. 693-713.
- Boutinet, J.P. (1990). Antropologia do projeto. Lisboa: Instituto Piaget.
- Calado, D. (2004). Velhice – Solidão ou vida com sentido? in O Sentido das Idades da Vida: Interrogar a solidão e a dependência. Lisboa: CESDET.
- Carvalho, A. & Baptista, I. (2004). Educação social. Fundamentos e estratégias. Porto: Porto Editora.
- Cembranos, F. Montesinos, D. & Bustelo, M., (2007). La animación sociocultural: Una propuesta metodológica. Madrid: Editorial Popular.
- Corcuff, P. (2001). As novas sociologias. Sintra: VRAL
- Cordeiro, J. D. (1987). A Saúde mental e a vida: pessoas e populações em risco psiquiátrico. Lisboa: Edições Salamandra.
- Costa, A. (1990). A pesquisa de terreno em sociologia. In Silva, A. & Pinto, J. (Orgs). Metodologias das Ciências Sociais, 129-148 Porto: Edições Afrontamento.
- Díaz, A. (2006). Uma aproximação à pedagogia - Educação Social. *Revista Lusófona de Educação*, 91-104.
- Díaz, V. (2009). Lazer em idosos. Campinas, São Paulo, Brasil.
- Díaz, V. (2010). Lazer e velhice. São Paulo: Atheneu.
- Dumazedier, J. (1979). Sociologia empírica do lazer. São Paulo: Perspetivas.
- Esteves, A. J. (1995). Jovens e idosos. Família, escola e trabalho. Porto: Edições Afrontamento.
- Fonseca, A. (2006). O Envelhecimento: uma abordagem psicológica (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fontaine, R. (1999). Manual de psicologia do envelhecimento. Lisboa: Climepsi Editores.

- Freire, P. (1979). *Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire*. São Paulo: Cortez & Moraes.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia* (25.ª ed.). São Paulo: Paz e Terra.
- Freire, T. (1989). Lazer e desenvolvimento humano. *Jornal de Psicologia*, 27-31.
- Freire, T. (2001). Ócio e tempo livre. *Perspetivar o lazer para o desenvolvimento*. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación*, 7, 345-349.
- Friedmann, J. (1996). *Empowerment: uma política de desenvolvimento alternativo*. Oeiras: Celta.
- Gil, A. C. (1989). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Guerra, I. C. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação. O Planeamento em Ciências Sociais*. Estoril: Principia Editora.
- Guerra, M. A. (2002). *Os Desafios da participação. Desenvolver a democracia na escola*. Porto: Porto Editora.
- Igea, D. D. R. Beltrán, A. L. Agustín, J. A.; Martín, A. S. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Dykinson.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra. Desenvolvimento Local – Investigação Participativa Animação Comunitária*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Lopes, J. (2000). *Itinerário teórico em torno da produção dos fenómenos simbólicos*. In *Sociologia – Revista da Faculdade de Letras do Porto*, nº 10, 27-78.
- Maia, R. (2002). *Dicionário de sociologia*. Porto: Porto Editora.
- Marchand, H. (2005). *Psicologia do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto.
- Mendes, I. (2007). *A dimensão participativa dos cursos de Educação e formação de adultos (EFA) no Vale do Ave, norte de Portugal*. Dissertação de doutoramento, Universidade de Granada, Granada, Espanha. Universidade de Granada: Dissertação de doutoramento não publicada.
- Miranda, A. & Oliveira, J. (2012). Quando o palco é parte da realidade: O Sociodrama na formação dos educadores sociais. *Revista Sensos*, 2, 27-40. Porto: Livpsic.
- Monteiro, A. (1996). *A avaliação nos projetos de intervenção social: reflexões a partir de uma prática*. *Sociologia. Problemas e Práticas*, 137-154.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da Terceira Idade: Da Solidão á motivação*. Porto: Livpsic.

- Oliveira, J. (2012). *Psicologia do idoso: Temas complementares*. Porto: Livpsic – Edições de Psicologia.
- Osório, A. & Pinto, F. (2007). *As pessoas idosas – contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paugam, (2008). *LE LIEN SOCIAL*, Paris, Ed. PUF. Capítulo III, IV e V.
- Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Pinto, C. (1998). Empowerment: uma prática de serviço social. *Política Social*, 247-264.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Romani, J. R. (1998). *Concepto, formación y profesionalización de: el educador social, el trabajador social y el pedagogo social. Un enfoque interdisciplinar e interprofesional*. Valencia: NAU Llibres.
- Romans, M., Petrus, A., & Trilla, J. (2003). *Profissão: educador social*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: FFMS.
- Santos, B. (1993). *Um discurso sobre as ciências*. Porto: Edições Afrontamento.
- Santos, P. (2000). *A depressão no idoso, Estudo da relação entre factores pessoais e situacionais e manifestações da depressão*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais – Casos Práticos*, Porto: Porto Editora.
- Sousa, L.; Figueiredo, D. & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família: Os cuidados familiares na velhice*. Porto: Âmbar.
- Spar, J. E., & La Rue, A. (2005). *Guia prático da psiquiatria geriátrica*. Lisboa: Climepsi.
- Stufflebeam, D.; & Shinkfield, A. (1995). *Evaluación sistemática - Guía teórica y práctica*. Ediciones Paidós.
- Timóteo, I. (2010). *Educação Social e relação de ajuda. Representações dos educadores sociais sobre as suas práticas*. Tese de mestrado não publicada. Universidade de Évora.
- Veiga, S. (2009). *Palcos de conhecimento, espaços de transformação. Contributos da metodologia sociodramática para a formação dos educadores sociais*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Évora: Universidade de Évora.
- Veiga, S., & Correia, F. (2009). O Perfil do educador social. *Revista Espaço S*, 3, 55-64.

Ventosa, V. J.. (2002). Desarrollo y evaluación de proyectos socioculturales. Madrid: Editorial CCS.

Documentos eletrónicos:

Apresentação do Concelho, por Teresa Soeiro. Retirado de <http://www.cm-penafiel.pt/VSD/Penafiel/vPT/Publica/visitarpenafiel/Apresentacao>.

Calado, S. & Ferreira, S. (2004/2005). Análise de documentos: método de recolha e análise de dados. Mestrado em Educação – Didática das Ciências. Retirado de <http://www.educ.fc.ul.pt/docentes/ichagas/mi1/analisedocumentos.pdf>.

Correia, P. S. S. (2006). Educar e Formar ao Longo da Vida: “Mudam-se os Tempos, Mudam-se as Formações...”. Consultado em 6 Jun. 2014. Disponível em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/Ao286.pdf>.

Decreto-Lei n.º 265/99, de 05 de Março (prestação pecuniária – Complemento por Dependência), retirado de http://www.dgap.gov.pt/upload/Legis/1999_dl_265_14_07.pdf.

História. Retirado de http://www.misericordiapenafiel.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=109.

Idosos. Retirado de www.seg-social.pt.

Jacob, L. (2007). Cadernos Socialgest, nº4: Manual de Animação de idosos. Retirado de http://www.socialgest.pt/_dlds/manualanimacaoidosos.pdf.

Martins, R. (s.a.). Educação, ciência e tecnologia: Envelhecimento e políticas sociais, 126 -140. Retirado de <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium32/10.pdf>.

Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. (2009). A dependência: o apoio informal, a rede de serviços e equipamentos e os cuidados continuados integrados. Retirado de http://www.cartasocial.pt/pdf/estudo_dependencia.pdf.

Silva, M. (2004). Processos de luto e educação. Braga: Universidade do Minho: Instituto de educação e psicologia. Retirado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/926/1/Processos%20de%20Luto%20e%20Educação.pdf>.

Documentos Institucionais do Lar cedido pela SCMP:

Regulamento Interno do Lar;

Plano de Atividades 2013/2014.

ANEXOS

ANEXO1 – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Declaração de Consentimento

A Santa Casa da Misericórdia de Penafiel, através do seu responsável Ana Pinheiro declara que concede autorização de publicação, dos dados institucionais, da logomarca e do nome da referida (autarquia ou entidade) no Relatório de Projeto de Mestrado, na área de Educação e Intervenção Social, Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, da Escola Superior de Educação do Porto, denominado “Envelhecer: ser e estar”, desenvolvido pela aluna(o) Clara Catarina Vieira Gomes no ano letivo 2013/2014. Declara também que autoriza o uso dos referidos elementos em outras publicações que advenham deste relatório, tais como artigos, comunicações e posters científicos.

Penafiel, 29 de Maio, 2014



Ana Pinheiro

Diretora técnica do Lar Fernando de Oliveira Mendes

APÊNDICES

APÊNDICE I – DIÁRIO DE BORDO

25. Out.2013

Na presente data deu-se uma reunião com o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Penafiel e com as diretoras técnicas da instituição.

Nesta reunião ficou definido que ficaria no Lar Fernando de Oliveira Mendes com a orientação da diretora técnica do mesmo. Ficou também, acordado que deveria fazer um cronograma com as horas que lá tinha de estar (300h) e os dias em que iria. Designou-se em conjunto que seriam quintas e sextas pois nos restantes dias já tinham outras estagiárias.

Finalizada a reunião a diretora técnica reuniu só comigo dando-me algumas orientações e para marcar quando iniciaria e os próximos passos a dar, ainda me foi apresentar a animadora sócio cultural e o polivalente onde estava a desenvolver uma atividade com os idosos de ginástica.

Neste primeiro momento ainda é tudo muito novo para mim ainda me sinto um pouco desorientada mas com o tempo a integração vai se desenvolvendo.

01.Nov. 2013

A tarde iniciou com uma pequena conversa com a Dr.^a A.

Neste primeiro momento, ela mostrou-me onde poderia deixar as minhas coisas e onde poderia aceder a alguns documentos como os processos de cada idoso, os regulamentos e alguns pequenos livros sobre a instituição e as suas respostas sociais, informou-me também de umas práticas que devo ter como o uso de bata.

De seguida, foi então me apresentada a encarregada do lar e posteriormente os idosos e as instalações. No restante período da tarde fiquei com os idosos na sala de estar, conversei com eles, perguntando-lhes o nome, a idade e de onde eram. Pude verificar que a grande maioria dos idosos presentes não tem autonomia, alguns tem doenças como Alzheimer e Parkinson e residiram nas terras circundantes a Penafiel. Partilhei com eles o momento do lanche, em que pude conhecer mais algumas pessoas que até então estavam no quarto a descansar.

Neste primeiro contato, tive oportunidade de conversar um pouco com cada um dos presentes, distribuindo a minha atenção por todos. Partilharam-me que por vezes a animadora faz lá atividades com eles mas não é sempre, que gostam de jogar ao jogo do dinheiro que ela faz e a outro de dizer nomes de animais consoante a letra que sai. A animadora é partilhada entre os lares o que limita o seu tempo para estar mais frequentemente com eles.

O ambiente na sala entre eles pareceu-me calmo, veem televisão mas não estabelecem muito contato nem grandes diálogos uns com os outros.

Para finalizar a tarde voltei a falar com a Dr.^a A ela quis saber também as minhas primeiras impressões. Confirmou-me as demências que eu no contato com eles identifiquei e a questão da grande dependência física que tem, também me alertou para a situação de um idoso que tem profundas dificuldades de visão, sendo este quase cego.

De uma forma geral e muito preliminar a reação à minha presença foi positiva, alguns idosos foram perguntando quando voltava o que ia fazer, o que demonstra interesse e empatia. Eu tinha bastante receio de como iria ser recebida, senti-me nervosa e ansiosa ao iniciar este primeiro contato mas com os momentos de interação com eles fui relaxando e tornou-se num momento agradável e confortável.

07.Nov.2013

Ao chegar reuni com a Dr.^a A e com a animadora para conversar um pouco sobre os idosos e as suas rotinas. A Dr.^a A cedeu-me os processos individuais (PI) dos idosos para poder analisar e conversamos em conjunto sobre as atividades que poderia fazer para melhor me integrar e conhecer os idosos e as instalações.

Concordamos que seria benéfico fazer atividades que facilitassem o meu conhecimento acerca dos idosos, mas também que pudessem vir a envolver-me em algumas tarefas que a animadora está a desenvolver com eles para as atividades previstas, como o S. Martinho e o Natal.

De seguida a animadora foi dar-me a conhecer as instalações da instituição, mostrando-me primeiro o piso 0, onde fica o gabinete de animação sociocultural, o gabinete social, alguns quartos, casas de banho, cozinha e gabinete médico. No piso 1, mostrou-me mais alguns quartos, a sala de estar e o refeitório. Com esta visita pude ver que alguns quartos são mais decorados

com coisas pessoais (fotografias, santos...) que outros, algumas pessoas fazem questão até de ter as suas mobílias, como me disse a animadora.

No final ainda regressamos ao gabinete da animadora, esta esteve a mostrar-me os materiais que existem e falou-me um pouco do trabalho que faz com eles, frisando que com ela não gostam de atividades de recortar, pintar, sentem-se infantilizados, preferem atividades de carácter mais cognitivo, que estimule mais a memória, a cultura e no dia-a-dia, gostam também de jogos como o loto, cartas entre outros. A animadora partilhou também que na perspetiva dela eles precisam mais é de atividades de convívio entre grupo, porque ela tem pouco tempo no lar para estar com eles. As saídas exteriores acontecessem mas saem mais frequentemente em conjunto com os idosos dos restantes lares da SCMP.

Terminada a conversa iniciei a análise dos processos individuais onde pude retirar algumas informações importantes, como as habilitações literárias, a idade, as doenças, o estado civil, e as profissões.

A meio da tarde fui até á sala de estar conversar um pouco com os idosos, saber como estavam partilharam que estavam assim-assim, porque não tinham dormido bem, outros estavam a ver televisão. Uma das idosas perguntou-me se não ia fazer uns “joguinhos” com eles e nesse momento perguntei o que gostavam de fazer al longo do dia. Alguns falaram-me num jogo do dinheiro e dos animais (que a animadora costuma fazer), disseram-me que gostavam de ter mais atividades para conviverem e ocupar a cabeça e “dar-lhe algum uso” (palavras da D. MAS).

Seguiu-se o lanche e terminei o meu dia.

08.Nov.2013

À chegada à instituição estive com a Dr.^a A para fazermos um ponto da situação. Ficou então decidido que hoje iria fazer a atividade “Novelo de lã” depois do lanche para abarcar alguns idosos que depois de almoço saem e não ficam no lar sendo assim possível convidar a participar mais pessoas.

Na parte inicial da tarde estive a analisar mais alguns PI e seguidamente fui até à sala de estar. Neste momento com os idosos, pude ver que hoje havia visitas e os idosos estavam ocupados a conviver com os seus familiares. Pude ver que os familiares também interagem com os demais idosos na sala, conversando e mostrando interesse no bem-estar dos demais. Fui conversando

com os que não tinham visitas a observando o ambiente e as interações. Questionei os idosos se gostavam das visitas dos familiares e disseram-me que sim e os demais na sala também compartilharam o gosto em conversar mesmo com as visitas dos restantes idosos, muitos deles já se conhecem há muito tempo pela convivência na própria instituição.

A D. MF também me contou que de manhã acorda cedo e gosta de ir à missa (fora da instituição), depois volta e ainda faz a sua cama e ajuda nas tarefas diárias do lar.

A D. DM contou-me que já foi uma mulher de vida muito ativa, era comerciante e lidava com dinheiro, com muitas pessoas e agora sente-se triste por estar tão doente e dependente dos outros, teve uma vida dura, o marido sofria de alcoolismo e batia-lhe, diz que teve uma vida de muito trabalho de muito sofrimento.

A D. MAS contava-me que não anda nada bem, porque tem diabetes mas gosta muito de comer, então faz umas “asneiras” e depois anda mal. Diz-me ela “quando podia comer não tinha agora tenho e não posso comer”.

Os idosos foram lanchar a grande parte das visitas foram embora. Por me aperceber que à hora do lanche surgiam pessoas que não costumam estar na sala de estar e para chegar a essas pessoas usei como estratégia aguardar pelo lanche para falar com elas e convidá-las a participar.

Durante a tarde apercebi-me que a festa do S. Martinho era tema de conversa entre os idosos.

Depois do lanche enquanto esperava para se reunirem vi o jornal e perguntei se gostavam de ler, ao que me disseram que sim mas que já tinham muita dificuldade, pelas limitações visuais.

Questionei-os se gostavam que lhes lê-se algo e algumas senhoras pediram-me que lesse o signo, acabei por questionar todos qual era o seu signo e li de todos.

Quando reuni os idosos fiz a atividade “*Novelo de lá*”.

Proposta:

Novelo de lá

Nº de participantes: 12 Idosos; 2 Familiares

Material: Um novelo

Objetivos:

Conhecer melhor o grupo e promover a partilha e a interação;
Promover uma relação de empatia;

Desenvolvimento :

Com um novelo, dar a ponta a um idoso e pedir para este dizer o seu nome, a sua idade, de onde era e que profissão teve ao longo da sua vida e depois passar o novelo a outro e assim sucessivamente.

Depois de todos falarem, o último devolve para trás o novelo, desta vez contando o que gostam de fazer no seu dia-a-dia.

Observações:

O desafio lançado foi muito bem recebido pelo grupo, os idosos partilharam os seus nomes, as suas idades, os seus percursos laborais e de vida. Os familiares que estavam presentes estimularam à participação e foi um momento de interação e troca de experiências. Contaram as profissões que tiveram, a grande maioria refere que teve uma vida de muito trabalho, falaram da família, muitos dos idosos já são viúvos, das localidades onde viveram, alguns são da zona de Penafiel, mas outros são de freguesias circundantes.

“Trabalhei muitos anos no Bolhão, vendia fruta e legumes, foi uma vida de muito trabalho. Também cheguei a fazer feiras, a de Espinho...” (D. ACZ); “Trabalhei desde novo em fábricas, primeiro foi numa de tintas depois para ganhar melhor, fui para uma onde também trabalhava a minha mãe. Fazíamos escovas e pincéis.” (Sr. AR); “A minha vida foi toda numa escola primária a aturar cachopos. Era empregada, faz tudo, sabe? Limpava, cuidava dos miúdos, fazia recados às professoras.” (D. MLS).

Demonstraram-se interessados e motivados tanto a partilhar como a escutar as histórias de vida dos outros.

No momento de dizer o que gostam de fazer, surgiram gostos diversos, alguns disseram que gostam de ler, rezar o terço, ir á missa, cozinhar, escrever quadras, jogar jogos de mesa, de ver televisão, ver filmes.

O meu papel foi de estimular a participação, de questionamento mas também de escuta-ativa, as familiares presentes deram também os seus contributos demonstrando interesse na participação e no convívio com os demais idosos.

Terminamos a atividade com os gostos, recolhendo então a teia que se formou com a linha do novelo. Ao terminar questionei-os sobre o que acharam e o feedback foi positivo, que gostaram que descobriram coisas uns sobre os outros que não sabiam, mesmo estando ali todos os dias juntos.

A D. MAS dizia: “têm de fazer mais vezes, para nos ocupar e para convivermos mais, senão andamos aqui uns para cada lado”, a D. MSM acrescentou: “tem de fazer mais jogos connosco para darmos uso à cabecinha”, a D. MCB também partilhou que: “passamos aqui tanto tempo é bom ter umas coisas animadas para fazermos”.

14.Nov.2013

Ao início da tarde estive algum tempo à conversa com a Dr.^a A para acertarmos o que iria fazer esta semana. Como já tínhamos falado anteriormente seria interessante trabalhar com os idosos o tema do S. Martinho já que é uma festa muito típica cá na terra e eles revelaram gostar muito tanto da festividade como dos costumes que a envolve.

Desafiei-os para uma tarde dedicada à recolha de quadras com a temática do S. Martinho e a partilha das histórias que conhecessem sobre o tema.

Mais uma vez optei por fazer este desafio após o lanche pois assim permite-me convidar mais idosos a participar.

Proposta:

Nome: Leitura da lenda de S. Martinho e construção de quadras.

Nº de participantes: 11

Material: Folhas de papel, canetas.

Objetivos:

Promover a partilha e a interação grupal;

Valorizar os seus saberes e a sua cultura;

Conhecer melhor o grupo;

Promover uma relação de empatia.

Desenvolvimento :

Comecei por perguntar ao grupo como tinha corrido a festa de Magusto que tinham tido no dia anterior.

De seguida fui abordando o grupo para partilharem o que sabem sobre a lenda de S. Martinho e eu fui completando com mais informações.

Por fim com as pessoas construímos algumas quadras com o tema S. Martinho.

Observações:

O desafio correu muito bem, os participantes foram partilhando o que vivenciaram nestas festas do S. Martinho. Esta semana já tinham ido ao Magusto no Lar de S. Martinho, partilharam que comeram castanhas, caldo verde, puderam ler umas quadras para as restantes pessoas (estavam presentes os idosos dos três lares da SCMP). Mencionaram que gostam de ir a estes convívios porque vêm pessoas diferentes e fazem coisas diferentes, como me disse a D. MSM: “é bom menina, convivemos, comemos e bebemos, foi uma tarde muito bem passada”, a D. MCB também me disse: “é sempre bom festejar as nossas tradições e estar com outras pessoas, aqui é sempre os mesmos, já nem há conversa”, o Sr. AT também referiu: “são dias que passam melhor, convivemos, vemos outras coisas e outras pessoas”.

Quando questioneei quem sabia a lenda de S. Martinho todos sabiam, fui explorando alguns pormenores para ver do que se lembravam e também para os fazer pensar e partilhar com o grupo as suas memórias. Com o contributo de todos a história foi ganhando corpo e chegou-se então a um resultado final.

Fui também perguntando que tradições tinham nesta festa e qual a importância que tem para eles. Os que são de Penafiel referiram que é uma festa de que gostam muito, estavam habituados a ir à feira a comer as castanhas, farturas e provar o vinho novo. Os idosos que são de outras freguesias ou concelhos do Porto referiram que tem menos ligação com esta festa, costumavam comer as castanhas mas não era uma festa tão vivida como cá em Penafiel.

Por fim desafiei o grupo a fazer algumas quadras para posteriormente colocar na árvore que tem na sala. Alguns idosos partilharam quadras, os restantes ouviram e ficaram satisfeitos com as quadras dos outros.

A D. MIM referiu: “eu quadras não sei, mas as que disseram gosto, pena já não ter cabeça para isso”, a D. ACZ: “não ligo muito ao S. Martinho, lá no porto

não se liga muito” e o Sr. AR confirmou: “lá é só as castanhitas, não há assim mais nada”.

Por fim falei individualmente para saber o que tinham achado, a D.MSM disse: “gostei menina, tudo o que nos ajude a passar melhor o tempo e usar a cabecinha é bom. E as nossas tradições são tão bonitas não podem ficar esquecidas”, a D. MCT disse: “Ai foi bom, nos gostamos de ter alguém para conversar”, o Sr. AR referiu: “ainda bem que cá está connosco, assim sempre conversamos”.

15.Nov.2013

Após chegar e trocar algumas impressões com a Dr.^a A esta acompanhou-me para me dar a conhecer os idosos que estão acamados, estes estão completamente dependentes, são quatro idosos a D. DM, a D. RF, o Sr. JT e o Sr. FN. Segundo a diretora técnica estes idosos têm demência e não estão conscientes da realidade. Há também outra senhora que está acamada pois teve uma queda e encontra-se em recuperação, pois fraturou o anca.

De seguida, fui para a sala de estar onde se reúnem os restantes idosos. Conversei um pouco com cada um deles, perguntando como estavam e como se sentiam. A maioria afirma estar bem, ou assim-assim mas sem dar nenhum motivo. A grande maioria apresenta-se introspectivos e contemplativos. Uma senhora comentou que estava muito satisfeita com o almoço que tinha sido muito bom e que até nunca tinha comido aquilo “a menina almoçou cá? Hoje foi bacalhau com delícias estava mesmo muito bom”. Valorizam a alimentação, dizem que a alimentação “é muito boa, sempre carne ou peixe, não falta nada” (D. MSM); “come-se muito bem, de tudo um pouco, às vezes uns docinhos, uns bolinhos” (D. MAS).

Falaram-me novamente na festa do magusto que foram e perguntaram-me se estava frio lá fora.

Conversei algum tempo com eles e de seguida estive em grupo a passar as quadras que fizeram ontem para colocar na árvore que tem na sala. Passadas as quadras, colocamos na árvore e ainda também ouriços de castanheiro para a árvore ficar caracterizada pelo S. Martinho e para dar continuidade ao que a animadora fez com os idosos (umas castanhas em cartolina).

Hoje voltaram a perguntar-me quando realizaria uns jogos com eles, “então doutora quando é que traz uns jogos para fazermos” (D. MSM); “pois, traga

para passarmos melhor o tempo” (D.MAS), “E dar aqui uso á cabecinha...” (D.MCB).

21.Nov.2013

Hoje o dia começou mais uma vez com uma troca de impressões com a Dr.^a A. Partilhei como correu os momentos sobre o S. Martinho. Ela comentou que começam a organizar as atividades para o Natal, nesta participam os idosos mas também as funcionárias, fazendo peças de teatro, encenando músicas entre outros. Todos os anos mudam as apresentações, tanto dos idosos como dos funcionários.

De seguida dirigi-me à sala de estar onde se reúnem a maioria dos idosos, principalmente os idosos com menos mobilidade, uma vez que os que tem mais autonomia, por vezes saem ou circulam por outras áreas do Lar.

Os idosos presentes na sala recebem-me sempre bem, cumprimentando-me e respondendo-me sempre que os questiono, contudo o seu “normal” é estarem cabisbaixos, cada um no seu lugar de sempre sem grandes conversas entre eles. O seu tempo é passado a ver televisão e três pessoas gostam de ler o jornal.

Depois de os cumprimentar questionei-os sobre esse facto de pouco conversarem entre si, ao que me disseram “Oh, estamos sempre aqui já não temos assunto” (D. MSM), “pois menina, então já não temos novidades para contar” (D.MAS), “Somos sempre os mesmos, queremos é paz e sossego” (D. MAC).

Ainda durante a tarde fui questionando os idosos sobre o que pensavam fazer para a festa de Natal, se costumam gostar de participar, o que gostam de fazer nesta data festiva. Ao que eles me disseram: “Costumamos fazer umas pecinhas de teatro, recitar uns poemas, depende” (D.MAS); “Ai gosto tanto do Natal, é uma festa muito grande e muito bonita, há muita fartura de comida, bolo-rei, vinho do porto....ai há de tudo. E é muito animado nos fazemos sempre alguma coisa, as funcionárias e assim também. Cantamos, dançamos, é uma festa!” (D. MSM); “sim participamos sempre na festa, uns cantam, outros dançam, outros só vêm mas estamos todos juntos é um dia especial.” (D. MF).

Após este tempo do início de tarde foram lanchar, acompanho este momento, onde posso contactar com pessoas que não estão na sala de estar pois

ou estão nos quartos ou andam no exterior do lar. Aproveitando este contato com elas convido-as a participar num jogo que farei depois do lanche.

Terminado o lanche tenho vindo a notar alguma impaciência dos idosos por voltar aos seus lugares na sala de estar, pois a grande maioria não conseguem se deslocar sozinhos necessitando de cadeira de rodas e que a auxiliar as desloque para a sala.

Como as auxiliares não conseguem levar logo todos ao mesmo tempo, alguns idosos são mais impacientes.

Posteriormente, desafiei o grupo a fazermos o Jogo do STOP, pois em algumas conversas anteriores com eles demonstram ter interesse em fazer este tipo de jogo.

Proposta:

Nome: Jogo do STOP

Nº de participantes: 13 Idosos

Material: Nenhum

Objetivos:

Promover a interação grupal.

Estimular a memória;

Valorizar os seus saberes;

Conhecer melhor o grupo;

Promover uma relação de empatia.

Desenvolvimento :

Um dos elementos do grupo pensa no abecedário, um outro idoso diz Stop e fica assim escolhida uma letra para iniciar o jogo.

Por rondas dos idosos tem de dizer nomes de pessoas, frutas e legumes começados pela letra selecionada.

Observações:

As pessoas gostaram muito do jogo e foi bastante participativo. Algumas pessoas mais autónomas e mais participativas falavam mais facilmente, enquanto os mais calados necessitavam que os estimulasse mais a falar. Tive o

cuidado de os ir questionado para que todos participassem e dessem o seu contributo, valorizando todos os contributos.

No que diz respeito às categorias escolhidas, escolhemos em grupo, eles sugeriram que fosse nomes, frutas e legumes. Os nomes eram sempre mais fáceis, todos tinham sugestões e variadas já nas frutas e legumes a dificuldade era maior, já nem todos conseguiam se lembrar, repetindo por vezes o que os outros já tinham dito.

Fizemos várias rondas, com varias letras (A,B,C,M,T), o ambiente gerado foi de alegria, partilha e entusiasmo.

Uma das funcionárias estava na sala a cuidar de alguns idosos com pequenas feridas e necessidades de higiene, acabando por também se envolver e interagir na atividade do grupo.

O meu papel foi de mediadora do grupo e também procurei estimular, questionar e motivar os diversos elementos a partilham explicando o pretendido e valorizando os contributos. Senti o grupo bastante envolvido e motivo para a participação e para o convívio entre todos.

Dando por terminado jogo questionei-os sobre o que acharam. “Eu gostei muito, precisávamos de mais para estar mais entretidos” (D. MSM); “Foi bom menina, foi animado e passou-se um bom bocadinho” (Sr. AR); “Ai gostei, gosto sempre destes jogos, darmos uso á cabecinha” (D.MAS); “Só nos faz bem, passamos melhor o tempo, todos a fazer qualquer coisinha” (D. MF).

22.Nov.2013

Hoje a tarde começou com o contato com os idosos, à chegada gosto de cumprimentar todos e saber como estão. É uma forma de criar empatia e me aproximar deles. Tento ter um bocadinho de tempo com cada um deles, falar um pouco com cada um, dando atenção a todos no geral são amáveis e simpáticos comigo. Embora alguns sejam mais comunicativos que outros, alguns simplesmente me dizem que está tudo bem, ou assim-assim, outros falam mais, vão perguntando como está o tempo lá fora (se frio ou calor), como é que eu também estou, partilham o que fizeram e o que almoçaram.

Algumas idosas também me falaram que todos os dias de manhã rezam o terço na sala de estar, e nesse momento juntam-se quase todos, mesmo os mais autónomos gostam de ir ao terço. A D. MSM e a D. MF é a responsável por rezar o terço e os restantes acompanham. Ela referiu-me “Todos os dias

rezamos o terço, depois do pequeno-almoço, juntamo-nos todos na sala e rezamos, depois cada um vai onde quer, há senhoras que depois ainda vão á missa lá fora e assim”.

Várias pessoas já me falaram, valorizando a forma como são tratados e que a comida também é boa, as funcionárias são carinhosas e simpáticas.

Quando vejo alguma situação em que as funcionárias estão ajudar um idoso ou algo semelhante também vou perguntando o que acham do lar da forma como os tratam e sempre me falam muito positivamente do funcionamento e das pessoas que cuidam deles.

Perto da hora do lanche pude conversar com três senhoras mais autónomas que não passam muito tempo na sala de estar, preferem passear, andar pelo lar, sair ou estar no quarto. Tentei perceber as suas rotinas, que costumam fazer e o que gostam de fazer. Confirmaram-me que vão à missa, ajudam nas tarefas do lar, como por exemplo fazer a cama, vão passear até ao jardim, vão à ginástica no outro lar e caminham pelo lar. Referiram que “ai na sala, não se faz nada, estão ai a ver televisão e nós ainda gostamos de dar as nossas voltinhas” (D.MAS), “Eu levanto-me, faço a minha caminha, tomo pequeno-almoço, vou rezar o terço e depois depende, vou à missa, vou dar um passeio depende do dia; muitas vezes estou lá em baixo a ler o jornal, a ver as notícias, depois vou fazer uns tapetes” (D. MF).

Estas senhoras demonstraram-se sempre muito recetivas a participar e também mencionaram gostar de fazer jogos “Quando a animadora vem cá já temos feito e faz muito bem à cabeça, para ela não parar” (D.MAS), “se for para fazer jogos ou assim eu venho, é só dizer-me agora para estar ai só a ver televisão não” (D. MAC).

Foi uma tarde em que passei o tempo a conversar com algumas pessoas que ainda não tinha tido oportunidade e mais uma vez pude concluir que gostam de jogos e por outro lado não gostam de estar na sala pois na grande maioria das vezes é um espaço muito morto sem interesse.

28.Nov.2013

No presente dia comecei por conversar um pouco com idosos, saber como estavam e como passaram a semana. Partilharam que a semana passou bem e estavam bem, “Cá esta sempre tudo bem” (D. MSM); “Sim passou bem a semana, anda muito frio não há aquecimento que chegue” (D. MCB); “Temos

andado a pensar já na festa de natal com a animadora” (D.MAS); “Vamos participar na festa de natal, mas ainda vamos organizar as coisas, a menina também podia fazer alguma coisa” (Sr. AR); “Podia nos ajudar na decoração” (D. ACZ). Pareceram-me bastante empolgados com a festa de Natal e com o facto de participarem na mesma. Alguns dos idosos mantinham-se pouco comunicativos.

Como me falaram da festa de natal, questionei-os sobre as histórias que conhecem sobre Natal, partilharam algumas memórias que têm mas também partilharam que gostavam de relembrar a história, do nascimento de Jesus, da chegada do anjo Gabriel e dos reis magos.

Após esta partilha com os idosos, debati o assunto com a diretora técnica e com animadora de forma a compreender o que podia fazer em torno do tema “Natal” e assim, também me envolver com os idosos. As mesmas partilharam que na próxima semana irão começar a decoração de Natal, se quisesse poderia fazer algo com idosos para incluir na mesma. Deram-me apoio para fazer o que entendesse com eles e trabalhar então o tema do Natal.

No seguimento que os idosos me tinham partilhado, sugeri uma tarde de contos natalícios para partilhar histórias de natal e apelar às memórias e costumes Natalícios.

Procurarei assim, durante o mês de dezembro, fazer uma sessão de contos natalícios.

29.Nov.2013

Hoje o dia começou com uma troca de impressões com a diretora técnica, falou-me numa notícia que saiu no jornal, sobre um idoso que foi morto por outro. Conversamos um pouco, sobre a importância do contínuo acompanhamento médico e psicológico dos idosos. Na opinião dela devemos privilegiar o bem-estar do grupo, sem discriminar. Para ela é necessário dar grande atenção aos idosos que se aceitam, procurar saber a sua situação médica tanto a nível físico como psicológico. Referiu-me que já para isso solicitam aos idosos relatório médico com a sua situação, se tiver doenças, quais, ou atestando que não tem.

“É um “pau de dois bicos”, não se pode discriminar as pessoas pelos seus handicaps mas, por outro lado, também há que preservar o bem-estar e

segurança dos demais da instituição, afinal as pessoas são integradas num coletivo” (diretora técnica).

De seguida a doutora pediu-me para a ajudar a ir buscar as caixas com a decoração de Natal. Disse-lhe que sim, mas antes de fazermos essa tarefa fui cumprimentar os idosos, conversar um pouco com eles.

Passado este bocado com os idosos, fui ajudar a ir buscar as decorações de Natal, questioneei sobre se os idosos não ajudavam na elaboração na decoração. Ela disse-me que não, pois não conseguem se movimentar para isso e também os restantes não o fazem, segundo ela pois usam cola quente e materiais perigosos para eles.

Estivemos a retirar as decorações das caixas, a ver o que há e o que ainda era necessário, no entanto, hoje ainda não foi para colocar as coisas nos sítios, pois ainda é necessário melhorar o que já está feito e fazer novos arranjos. A tarefa de fazer e espalhar as decorações pelos espaços fica ao encargo das funcionárias e técnicos, sendo planeada para segunda-feira.

Durante estes momentos estive também presente a animadora, deu algumas sugestões de novos arranjos para fazerem de decorações para a árvore de Natal.

Visto os idosos não participarem nas decorações, pensei se não gostariam de elaborar algo para a decoração. Estive com os idosos e falei que iam ser feitas as decorações de Natal se não gostariam de elaborar algo para complementar essa decoração. Alguma senhora disse-me logo que isso eram coisas da doutora e da animadora, mas outras partilharam que sim gostavam de fazer algo, uma até sugeriu logo uns anjinhos, ou umas estrelas de Natal.

Após este debate com os idosos também partilhei com Dr.^a A e a animadora a intenção de tentar fazer algumas decorações com os idosos, elas acharam bem, mas alertaram-me para escolher coisas simples e que não envolvam materiais perigosos como agulhas e cola quente.

Estivemos em conjunto a ver exemplos de estrelas e anjos na internet e a ver materiais que a instituição me pode ceder.

Terminado este momento voltei à presença dos idosos, estive a conversar com algumas das idosas que só encontro mais depois do lanche. Uma delas contou-me que já viveu na Venezuela 14 anos, refere que gostou muito, que o tempo era muito bom, havia muita fruta, o pior era os mosquitos. Foi daqui para lá de barco, uma viagem que durou 11 dias, nos 14 anos que lá teve com o

marido só cá veio uma vez por causa de a mãe não estar bem, nessa vez veio de avião. Gostou muito da experiência, refere que passou muito rápido e fácil. Partilhou também que lá não trabalhava, só cuidava do marido e da casa, quando regressou a Portugal adotou um menino, fala com muito amor e carinho dele, embora agora esteja emigrado em França e o veja menos vezes. Foi um momento de partilha da sua história de vida.

Antes de me ir embora ainda voltei à sala onde está o grande grupo, falei mais um pouco com eles perguntando se na próxima semana sempre gostariam de fazer algo alusivo ao Natal, ao que alguns me disseram que sim e outros, mantinham-se sem dar opinião. Como estratégia para perceber mais opiniões tive de perguntar individualmente e assim já mais pessoas partilharam que sim, gostariam de fazer algo alusivo ao Natal.

Despedi-me de todos desejando bom fim-de-semana, ao que o grupo demonstrou grande empatia comigo desejando-me também bom fim-de-semana. Denotei bastante carinho por parte das pessoas, sinto que estou a ser bem acolhida pelas pessoas e estou a construir uma relação de empatia.

05.Dez.2013

Hoje comecei por ir ao encontro dos idosos e desafia-los a fazerem algo para acrescentar à decoração de Natal. Em grupo decidiram que gostavam de fazer estrelas. De seguida fui organizar alguns materiais com a animadora e com a Dr.^a A para elaborar com os idosos as estrelas.

Proposta:

Nome: Estrelas de Natal

Nº de participante: 13 Idosos

Material: Cartolinas, tesouras, canetas e réguas.

Objetivos:

Promover a empatia e a minha integração;

Promover a interação grupal, o trabalho em grupo;

Envolver os idosos nas decorações natalícias da instituição;

Desenvolvimento :

Recortar com os idosos estrelas em diferentes materiais

Observações:

Num primeiro momento, estivemos a escolher os materiais em que poderiam ser feitas as estrelas, havia cartolina, cartão com relevo e papel. Escolheram um papel com relevo e fazer estrelas de três cores, vermelhas, verdes e douradas, segundo eles por serem as cores do Natal e da restante decoração do Lar.

Eu demarqueei as estrelas no cartão e os idosos que conseguiam e queriam foram recortando, estes são uma minoria mas procurei fazer este desafio na sala onde também estão os mais dependentes para que assim possam estar mais envolvidos nas decisões e naquele momento. Mesmo não participando, revelaram que gostam de estar com as pessoas a ver e a dar as suas opiniões e ideias.

A tarefa foi recortar as estrelas, enquanto as mais autónomas recortavam fui questionando os idosos sobre o que mais gostavam do natal, onde costumavam passa-lo e com quem, que tradições mantinham neste dia.

Alguns passavam em casa e recebiam a família outros iam aos filhos ou familiares, e outros já há alguns anos que passam no lar. O que mais gostam desta época é das decorações natalícias, das comidas e do juntar da família. Como tradições privilegiam as batatas cozidas com todos, as rabanadas e aletria, o fazer a árvore de natal e o presépio.

As que são mais autónomas e recortaram as estrelas referiram que “gostei menina, gosto muita desta época, por estas coisas, as comidas, as decorações” (D.MAS); “é bom fazermos algumas coisinhas, para não estarmos aqui com a cabeça parada” (D. MAC); “então não é bom menina, passamos melhor o tempo, aqui os dias custam a passar” (D. ML). Os dependentes que não participaram nas partes práticas, mas estiveram presentes partilharam-me que “eu já tenho quase 90 anos já não tenho idade para trabalhar, mas quem pode faz muito bem” (Sr. AR); “é bom estarem aqui dá alegria à tarde” (D. ACZ).

Após cerca de uma hora dei por terminada a tarefa, uma das idosas ia para a ginástica que é no outro lar (Santo António) e as restantes também já referiam estar cansadas. Entretanto também chegaram alguns familiares para visitar alguns idosos.

Posteriormente seguiu-se o lanche e dei por terminado o meu dia no lar.

06.Dez.2013

Proposta:

Nome: Estrelas de Natal

Nº de participantes: 13 Idosos

Material: Cartolina, tesouras, marcadores e cola

Objetivos:

Promover uma relação de empatia;

Promover a interação grupal, o trabalho em grupo;

Fomentar o debate em torno do que para os idosos é Natal;

Envolver os idosos nas decorações natalícias da instituição;

Desenvolvimento :

Os idosos escolheram cartolinas para recortar estrelas com tamanho mais pequeno para colar nas já recortadas no dia anterior.

De seguida colaram as estrelas de cartolina nas de cartão para seguidamente escreverem os seus desejos ou votos para este Natal.

Observações:

Já tínhamos as estrelas no cartão com relevo, e para hoje levei cartolinas, pois em grupo achamos que ficaria bem realçar as estrelas com mais alguma coisa. Sugeri que pudessem escrever na estrela um desejo ou os votos para este Natal.

Os idosos gostaram da ideia, recortam mais estrelas agora em cartolina e de outras cores para colar em cima das já anteriormente recortadas. Nas estrelas em cartolina escreveriam um desejo ou os seus votos para este Natal. Poucos escreveram por sua mão, os outros disseram-me para eu escrever. Fui individualmente, dando a escolher uma estrela e pedindo para escrever ou me dizer algo que entendessem. Na maioria tive de ser eu a escrever, pois revelam que já não vêm bem, ou já não conseguem firmar a mão para isso.

Terminadas as estrelas, perguntei o que gostariam de fazer com elas. Os idosos sugeriram que as colasse na parede da sala onde estavam. Como de momento a Dr.^a A não estava para lhe pedir autorização ficaram apenas numa estante que tem na sala, para posteriormente pedir autorização.

Mais uma vez durante a tarde e desenvolvendo a tarefa das estrelas, fui questionando os idosos sobre quais os seus desejos para este Natal e o que para eles é o Natal, já que era em torno disso que trabalhávamos. Os desejos eram muito focados na saúde e na paz. Muito associado ao Natal são os doces, e também falam no nascimento do menino Jesus, da importância da estrela na história do nascimento e dos reis magos.

No final da proposta questionei os idosos sobre o que acharam da tarde ao que me disseram “foi boa menina, gostamos sempre de fazer alguma coisinha” (D.MCB); “sim, gostei passa-se melhor o tempo e sempre vemos alguma coisa nossa” (D.MAS); “esta época é sempre bonita, o nascimento do menino, as decorações, a família, a agitação. Ver ai as nossas coisas é bom, afinal aqui já é a nossa casa” (D. MSM); “foi bom, a menina anima a tarde e as pessoas. Quando está aqui sempre conversamos um bocadinho” (Sr. AR); “ai gosto que estejam ai, já não tenho idade para a ajudar, mas gosto de ver” (D. ACZ).

Já depois de ter terminado o desafio das estrelas estiveram presentes dois familiares, estes conversam com os seus familiares, mas também me pude aperceber que interagem com o restante grupo.

12.Dez.2013

Hoje comecei por conversar um pouco com a Dr.^a A para fazer um ponto da situação. Partilhei com ela que na semana passada tinha feito com os idosos estrelas com as frases de natal e hoje tencionava com eles escolher um local para as expor. Em conjunto achamos que numa das paredes da sala de estar seria o ideal para ficar num local onde estão regularmente.

Na sala hoje encontravam-se menos idosos que o normal, pois alguns estavam doentes e outros tinham ido a consultas ao médico. Tentei saber como estavam e o que tem feito. Foram partilhando que estavam bem, que hoje já não está muito frio e que de manhã tinha estado com a animadora e ensaiar para a peça de teatro.

Posteriormente, desafiei-os a decidirmos onde colar as estrelas que tinham feito, também sugeriram na sala de estar. Alguns ajudaram-me a recortar fita-cola e fui questionando onde gostavam de colar cada uma.

Revelaram gostar muito de como ficou “ta muito bem” (Sr. AR); “gosto muito, fica mais natalícia a sala” (D. MSM); “assim fica mais bonita, e são as nossas coisas, feitas por nós, estão bem bonitas” (D.MCB).

Após terminar a tarefa das estrelas fomos falando de algumas coisas típicas do Natal, da estrela de Natal, dos reis magos, do anjo que trouxe a boa nova, do azevinho, do pinheiro de natal, as profissões mais antigas e as de agora. Como falamos destes temas, perguntei se gostariam que amanhã trouxesse algumas histórias relacionadas com o Natal, ao que me disseram que sim.

Uma das idosas também comentou que eu tinha as unhas muito bonitas e arranjadinhas, também gostava de ter as dela assim. Veio-me à ideia que na próxima semana como é a festa de Natal, poderia ser interessante fazer uma tarde de “manicura”, para conviver com os idosos e fazer algo que os faça sentir bem. Questionei-os sobre o que acharam desta ideia e referiram-me que sim que era bom ter esse “miminho”.

Para os idosos esta festa de Natal é um momento importante que querem participar e estar no seu melhor.

Ao lanche estive um pouco à conversa com algumas idosas que ainda não tinha visto porque estavam nos quartos doentes. Estas disseram-me que estão um pouco adoentadas, com dores então preferiam estar a descansar no quarto.

Em conversa com uns familiares que estavam a visitar uma das idosas, pude explorar os hábitos de visitas, “Venho quando há tempo, sabe como é, somos de longe e também temos a nossa vida” (Cunhada do Sr. AR); “No dia-a-dia nem sempre dá para vir cá, mas faz-se um esforço e pelo menos todas as semanas venho” (Filha da D. DM); “Estou a morar fora do país e não venho a Portugal assim muito frequentemente, mas quando venho, passo logo cá levo-a a almoçar fora, vamos passear, matar saudades” (Filho da D.MCB).

Procurei também compreender as opiniões dos idosos, estes partilham “Sabe como é, menina, não tenho filhos, irmãos também têm a vida deles, é raro vir cá alguém” (D. MAS); “Sou viúva, mas tenho um filho, só que ele está lá fora, só vem cá pelo Natal e no verão. O resto da família, nem sei, andam pelo mundo” (D.MCB); “Eu não casei, não tenho filhos, tenho é muitos sobrinhos, às vezes vêm cá, mas também têm as suas famílias, as suas vidas” (D. Cândida); “Já não tenho grande família para vir cá, agora a minha casa, a minha família está aqui” (D. MSM). Os que recebem visitas, são mais otimistas e positivos “Gosto muito que cá venham, estou sempre à espera do dia, para matar as saudades” (Sr. AR); “Ai, quando a minha neta vem cá ou o meu marido, o dia é logo melhor” (D. MLS).

Posso observar que alguns familiares são assíduos nas visitas, já outros não recebem visitas ou são menos assíduos. Contudo, os familiares que conheci, revelam bastante interesse sobre os seus significativos, procuram saber como tem passado de saúde, se não tem queixas ou algo que queiram.

Ao fim da tarde despedi-me dos idosos e assim terminei o dia.

13.Dez.2013

Ao chegar ao lar a Dr.^a A convidou-me a ir com os idosos, para o lar St. AR, pois vinha lá uma turma de jovens cantar para eles. Aceitei acompanhá-los, estiveram em conjunto idosos dos três lares da SCMP.

Os jovens quando chegaram vieram acompanhados por uma professora, que os apresentou e referiu o porque de estarem lá e o que iriam fazer. Fizeram uma atuação onde cantaram, acompanhados de instrumentos tocados por alguns do jovens do grupo.

Durante a atuação o grupo cantou músicas variadas em português, como por exemplo a Cinderela e outras típicas de Natal.

Os idosos estiveram a ouvir e iam batendo palmas. No final da atuação desafiei a professora e as alunas e irem conversar um pouco com os idosos para também interagirem com eles. Esta abordagem dos jovens foi bem aceite, os idosos elogiaram os jovens e mencionaram que cantavam muito bem.

Foi uma tarde interessante para ver os idosos em contato com outros idosos e com outras pessoas. Foram apenas 4 idosos do lar Fernando de Oliveira Mendes, pois são os mais autónomos e que demonstraram interesse em ir já que era noutras instalações da SCMP.

Quando regressamos para o Lar Fernando de Oliveira Mendes procurei que os idosos que foram à atividade partilhassem o que viram e o que aconteceu. Os que partilharam referiram ter gostado do momento, que é sempre bom ver coisas novas e os jovens cantavam muito bem. Os que não foram perguntaram de onde eram e contei que era uma turma da escola Joaquim de Araújo de Penafiel.

Seguiu-se o lanche e estive com os idosos, tentei saber como estavam, alguns principalmente dos que ficaram referiram-me que está muito frio e andam adoentados, alguns idosos estiveram mesmo de cama, só vieram ao lanche e voltaram. Os que ficaram na sala disseram-me que já não tem paciência, “ai já não tenho paciência para andar daqui para ali, estar com

muita gente” (D. MAC), “oh menina não gosto de confusões, quero é estar no meu canto” (D. MSM).

Terminei a tarde despedindo-me de todos, demonstraram apreço por mim, desejando-me bom fim-de-semana e uma boa noite.

19.Dez.2013

O dia de hoje começou com um momento de partilha entre mim e a Dr.^a A, para fazer um ponto da situação. Eu referi que tenho observado que os idosos são pouco comunicativos uns com os outros, não mantêm grandes interações entre si, mas também tenho verificado que alguns gostam de ler o jornal e quando os abordos são recetivos.

Da parte dela referiu-me que “as limitações físicas e psicológicas são em grande medida o motivo para estarem pouco comunicativos e interativos. São pessoas com muita idade e com grandes dependências o que diminui em grande medida a sua qualidade de vida e a sua motivação e satisfação em “viver”.” (diretora técnica).

Partilhou-me ainda que hoje seria o ensaio geral da peça de tetro de Natal e que os idosos que iam participar iriam para o polivalente ensaiar com os idosos da restante instituição (SCMP).

Questionei-a sobre se é comum, fazem as festas em parcerias com as demais respostas sociais da SCMP. Referiu-me que sim, em vários momentos procuram conciliar atividades entre os idosos das diferentes respostas sociais, embora já não seja muito fácil pois as dependências físicas impedem muitas vezes a participação dos idosos.

Durante a tarde fui até à sala de estar e tive com alguns idosos presentes. Estes hoje eram em menor número que o costume pois estavam no ensaio, outros estavam de cama e também ainda mais dois idosos foram hospitalizados hoje.

Passei algum tempo com eles, falaram-me do tempo, que hoje ninguém tinha trazido o jornal (que alguns gostam de ler), procurei conversar um pouco mais profundamente como a D. MLS, contou-me que morava em Lousada, tem uma filha e é casada que trabalhou numa escola primária em Meinedo, diz que gostava mas que os “cachopos eram ruins de aturar”, foi uma vida de muito trabalho. Tentei perceber porque esta sempre sozinha e não está na sala com o restante grupo, diz eu não gosta de estar na sala porque não gosta do barulho,

prefere estar sozinha “cá no meu canto em paz e sossego, a televisão faz-me dores de cabeça”.

Durante a tarde ainda procurei saber com alguns idosos alguns aspetos quanto às suas habilitações escolares, partilharam “Naquele tempo, não era como agora, que todos vão estudar, eu tive que trabalhar desde muito cedo para ajudar em casa, não dava para andarmos muitos anos a estudar” (D. DM); “Fui estudando, sabe, menina, cheguei a funcionário público das finanças por ir investindo e estudando, trabalhava e estudava, fui-me inscrevendo em concursos públicos e tive sorte de entrar. Consegui um bom emprego, gostava do que fazia, mas também consegui com o meu esforço” (Sr. AT); “Estudei o que deu, sabe, menina, eram tempos muito difíceis, só as famílias ricas é que se podiam dar ao luxo de estudar mais um bocado, agora nós fazíamos a quarta classe e o trabalho nos esperava” (D. MAS).

Os idosos presentes foram lanchar e os restantes que foram ao ensaio lancharam no outro lar onde decorre o ensaio.

Andando pelo corredor encontrei duas idosas e uma delas pediu-me se a ajudava a ler umas coisas que um familiar lhe trouxe. Eu levei as coisas e acompanhei-as ao quarto, elas mostraram-me algumas fotografias de familiares, uma delas falou-me de umas roupas que trouxe da Venezuela (morou lá 14 anos) que ainda guarda, foi um momento de bastante intimidade, mostraram-me as instalações e os seus bens mais significativos falando deles com muito carinho.

Após mais alguns momentos de interação despedi-me e terminei assim o meu dia.

20.Dez.2013

Ao chegar ao lar partilhei com a Dr.^a A de hoje fazer uma tarde dedicada à manicura, já que algumas idosas valorizam tanto a festa que será amanhã e gostariam de ir bem apresentados e cuidados.

Reuni algum material necessário, como vernizes, acetona, algodão e um creme de mãos e fui então ter à sala de estar.

Propus aos idosos se queriam fazer manicura, ficaram bastante satisfeitas com a ideia. Criou-se um momento de interação, contaram-me como correu o ensaio ontem, que roupas já andavam a pensar vestir para ir à festa, que gostam muito deste dia, “é uma grande festa, amanhã vai ver” (D. ACZ); “é um

dia tão bonito, só gente bonita, todos muito alegres” (D. MSM); “o natal já é neste dia, há de tudo, alegria, música, muita comida, não falta nada” (D. MTL). Com duas senhoras que sofrem de Alzheimer também consegui conversar um pouco e pintar-lhes as unhas, mas nas conversas demonstravam um discurso incoerente e repitam informações, contudo mencionaram que gostaram muito de lhes ter pintado as unhas e da massagem.

Para mim foi positivo ter este momento em que estive mais próxima das pessoas, e elas também se demonstraram próximas de mim partilhando aspetos da sua vida pessoal.

Após arranjar e pintar as unhas a quem o quis, ainda fiz uma massagem nas mãos com o creme, inclusive a alguns senhores que também aceitaram que lhes fizesse.

Depois do lanche estive mais um pouco com algumas idosas que tinham saído com um familiar para almoçar fora, vinham muito contentes. Contaram-me onde foram almoçar, que tinha ido visitar a zona onde morava antes e algumas pessoas de quem gosta que ainda moram lá. É interessante observar como há amizade entre as pessoas que estão no Lar, e como a família de uns ganha afeição por outros idosos. As duas senhoras partilham quarto e estão frequentemente juntas, vivenciando o dia-a-dia uma com a outra.

Também troquei algumas impressões com uns familiares que estavam de visita, falam-me muito do desgaste que é cuidar dos familiares, que também tem os seus dia-a-dia complicados e é importantes estes sítios para dar apoio.

Despedi-me dos idosos e perguntavam-me se amanhã vinha à festa de Natal, dizendo que gostavam que viesse que é muito bonito.

21.Dez.2013

Hoje o dia foi de festa, os idosos juntaram-se no polivalente do lar de Santo António também da SCMP, estavam lá idosos das diferentes respostas sociais, familiares, amigos e vários convidados.

Pude observar que os idosos gostam muito da festa e deste momento de convívio, embora também observasse que os idosos do lar Fernando de Oliveira Mendes pouco conversavam com as restantes pessoas.

Alguns idosos optaram por não vir à festa, ficando no lar, na sua maioria por não terem condições físicas e de autonomia para vir.

Após os momentos em que participaram tentei perceber se estavam a gostar e sim referiam que gostaram, e perguntavam-me também se tinha gostado, procurando saber se tinham tido um bom desempenho. Nestes momentos, procurei sempre valorizar a sua participação e as suas práticas.

A festa foi composta por várias atuações, das funcionárias e dos idosos terminando com o discurso do Sr. Provedor que acentua a importância da instituição ter o dever de trabalhar para proporcionar o melhor ao seu “Utente” salientou até o lema da casa “Primeiro o Utente”.

Houve ainda um momento de distribuição de presentes, com um pai natal que era um idoso da SCMP. As prendas destinaram-se aos idosos, aos funcionários e aos filhos dos mesmos.

Para terminar houve um lanche onde todos puderam comer, conversar, trocar opiniões e conviver. Observei que mais uma vez os idosos do lar Fernando de Oliveira Mendes e também os outros, foram sentados por grupos mantendo-se como de costume pouco comunicativos.

Ao longo do lanche fui conversando com alguns idosos procurando saber se estavam a gostar e se precisavam que lhes chegasse algo. Partilharam ter gostado, que a parte das funcionárias foi muito alegre, mas a certa altura já me referiam que queriam era ir embora, já estavam cansados.

Ao ver as peças de teatro dos idosos penso que foi pensada mediante as capacidades de cada um e foi interessante ver como mesmo com os mais dependentes que quiseram participar houve uma preocupação em os integrar.

27.Dez.2013

Hoje comecei o dia trocando algumas ideias com a Dr.^a A, falamos um pouco sobre o ponto em que estou, questionou-me sobre como acho que está a correr e se necessito de alguma coisa. Informou-me também que um idoso tinha falecido, tinha ido para o hospital por ter tido um AVC e já lá repetiu-se não resistindo, uma outra idosa ficou acamada e uma outra ainda se mantém no hospital.

A acrescentar alguns casos de idosos que estão adoentados, mantendo-se frequentemente nos quartos.

Partilhei algumas ideias, nomeadamente quanto à identificação de problemas e necessidades, foi uma conversa de partilha. A Dr.^a A concorda e para ela é realmente prioritário trabalhar a necessidade de estimular as

interações entre o grupo e a comunicação. Na opinião dela, o facto de terem uma idade já avançada, serem dependentes, alguns bastante afetados pelas demências também são causas destas fracas relações entre o grupo e embora já tentem criar momentos e espaços para promover as inter-relações ainda é algo que necessita de maior intervenção.

A Dr.^a A partilha ainda que embora gostasse de poder intervir mais nos idosos a acumulação de tarefas (diretora técnica) não lhe permite, e também por não ter recursos humanos suficientes, como diz “eu gostava era de ter uma animadora, uma psicóloga a tempo inteiro, mas como não podemos, acabo por tentar combater essa falha com as estagiárias. Procuram organizá-las para que os idosos estejam o mais acompanhados possível. Os estagiários são sem dúvida um recurso importante”. Diz ainda que essa já é uma preocupação que tem, e já melhoraram alguns aspetos “Antigamente, não havia um espaço para estarem em conjunto, estavam pelos quartos, mas logo que pude organizei uma sala onde pudessem pelo menos estar, ver TV, conversar o que quisessem claro!” (diretora técnica).

Falamos também sobre a questão da autoestima e da importância que dão a atitudes como – lhes pintar as unhas. Eles gostam e sentem-se valorizados por isso, mas por outro lado, também acham que os outros é que são os velhos, os outros é sempre mais doente que eu, mais velho que eu.

O feedback foi muito positivo e na opinião da Dr.^a A vou no “caminho certo”.

Durante a tarde pude cumprimentar todos os idosos, alguns questionaram-me como foi o meu natal, outros falaram-me só do natal deles. Uma minoria partilhou-me que foi passar o natal a casa de familiares, o que para eles foi muito bom “Gostei de voltar a minha casinha, por mim nem voltava.” (D. MF); “Ai tão bom estar com os nossos, os netos, os filhos” (D. ACZ), os restantes passaram no lar, mas referem ter sido uma boa consoada e terem gostado “Não faltou nada, foi uma boa noite.” (D. MSM); “Ai tivemos de tudo, foi muito bom” (Sr. AR); “Estávamos ainda muitos, foi uma boa consoada, muitas rabanadas, bacalhau” (D.MAS).

De seguida propôs se queriam ler para o grupo alguns contos e histórias de Natal, tal como já tínhamos falado anteriormente. Eles aceitaram a proposta, alguns idosos leram o que levei e até acrescentaram ao momento algumas adivinhas e anedotas.

Proposta:

Nome: Histórias de Natal

Nº de participantes: 10 Idosos

Material: Histórias

Objetivos:

Promover uma relação de empatia;

Promover a interação grupal;

Fomentar o debate em torno das suas memórias;

Desenvolvimento :

Perguntei ao grupo se alguém gostaria de ler uma história. Uma senhora voluntariou-se e leu a história dos Três Reis Magos. Após a leitura o grupo falou um pouco sobre as suas memórias em relação às práticas natalícias, referindo a missa do galo, o presépio e a missa de natal onde se beija o menino Jesus.

Após esta troca de ideias e memórias alguns idosos perguntaram se podiam contar umas adivinhas e umas anedotas, referi que sim e terminei então a minha proposta com um momento para partilharem as adivinhas e as anedotas.

Observações:

Este meu desafio foi positivo, pude mais uma vez ouvir os idosos falarem sobre as suas tradições nesta época natalícia, dão muito valor às práticas religiosas e também aos doces vistos como “miminhos” desta época.

O mais importante desta proposta para mim era colocar o grupo em interação em comunicação e partilha, o que foi bem-sucedido, uma vez que depois da leitura vários foram os comentários que o restante grupo fez. Como já é normal, há pessoas mais pró-ativas, que se envolvem e participam mais facilmente, outras precisam de maior incentivo, mas de uma forma geral quase todos foram dando os seus contributos.

No final do lanche procurei saber junto dos idosos se tinham gostado e o que tinham achado. Eles referiram que “Sim gostei, são as nossas vivências e nossa cultura, é uma época muito bonita e muito importante” (D. MSM); “Atão não havia de gostar! Já não tenho muita cabeça para estas coisas, mas no que

puder ajudar.” (D.MAS); “se havemos de estar só ali sem fazer nada, é um bocadinho diferente” (Sr. AR).

Tentei também compreender quais as expetativas que tinham quanto ao lar e aos serviços que prestam, ao que me foram dizendo “ai aqui é tudo muito bom, comidinha é boa, tudo muito limpinho, gente simpática, que podemos querer de melhor” (D. MSM); “oh menina já não espero muito de nada nem de ninguém, só quero é capaz e sossego” (D. MAC); “aqui olhe não nos falta nada nada, é tudo gente boa. Comidinha sempre a horas são simpáticas para nós, já é muito bom. Elas dão o melhor delas, mas também sabemos que nem sempre é fácil, há muito trabalho” (D. MTL). “as meninas são uma simpatia e sempre muito cuidadosas” (Sr. AR); “elas cuidam muito bem de nós, são uns amores” (D. MSM); “As doutoras e a animadora fazem de tudo, mas também tem muito trabalho não chegam para tudo. Nós bem gostávamos que tivessem mais tempo, que fizessemos mais coisas, mas é assim andam sempre a correr, sempre muito atarefadas.” (D. MF); “Somos muitos, cada um com os seus males, elas têm muita paciência, são todas boas pessoas, mas sabe como é, muito trabalho, nem sempre dá para tudo. Mas tá sempre tudo limpinho e comidinha sempre a horas” (D. ACZ); “Ajudam as pessoas com mais dificuldades, proporcionam os melhores cuidados” (D. MLS).

Na grande maioria, os idosos apenas referem expetativas quanto à alimentação à higiene e simpatia dos funcionários.

Em conversa com alguns familiares também referem “Eu vejo sempre tudo limpinho, elas são simpáticas, a minha mãe diz-me sempre que é bem cuidada, nunca se queixou.” (Filha da D. DM); “Tá sempre tudo muito bem cuidado, são pacientes com eles, amorosas, e as doutoras são muito acessíveis também fazem tudo por eles. Às vezes, ele diz que gostava que se fizesse mais atividades, que pelo menos conversassem, mas nem isso.” (Cunhada do Sr. AR); “São todas incansáveis, desde as funcionárias aos médicos, as doutoras fazem um ótimo trabalho, preocupam-se muito com eles, ainda agora a doutora me falou se queria que arranjasse um colchão anti chagas que ajudaria, só demonstra preocupação e bem-querer”; “é de louvar o trabalho que desenvolvem aqui” (Esposa do Sr. AT).

03.Jan.2014

A quando da chegada ao lar fui cumprimentando os idosos e as funcionárias. Fomos trocando impressões sobre como correram as festas de ano novo, uns diziam que correram bem, outros “já passou”, um dos idosos disse-me que passou a dormir, não dá muito valor, uma idosa disse-me que fizeram um jantar especial, houve champanhe e vinho do porto.

Conversei com alguns idosos que estavam na sala de estar, mas também com outros pequenos grupos que se encontravam no corredor do mesmo piso. Estas idosas referem que preferem estar no corredor pois na sala há o barulho da televisão e não gostam.

Estas idosas que estavam no corredor, duas estavam a conversar entre si e outra estava a ler um livro, de quadras e ditos populares que a filha lhe ofereceu, disse-me ela. Esta idosa fala muito sobre os seus filhos, mas o Alzheimer também já a afeta e repete muitas vezes o mesmo discurso, perguntando se a filha já chegou, se saberá que está ali etc.

Com as outras duas idosas que conversavam, pude saber que uma delas foi passar as festas com a família aos Carvalhos e nesse período, foi há feira, foi visitar familiares e passear. Fala com muito gosto na família e nestas temporadas que passa com eles.

Novamente na sala de estar uma das idosas perguntou-me se não podia fazer um “joguinho” com eles. Eu referi que ia ver se havia mais pessoas interessadas.

Abordei os restantes idosos e alguns manifestaram interesse em participar, enquanto outros alegaram que lhes doía a cabeça e não queriam entrar no jogo.

Reuni os que quiseram participar e questionei-os sobre que jogo gostariam de jogar e eles disseram-me “aquele dos nomes e das flores”, como foi do interesse geral optamos por esse.

Um dos idosos à vez escolheu uma letra e seguidamente, todos tinham de dizer um nome, uma flor/planta e uma profissão que se iniciasse pela letra seleccionada.

Várias foram as partilhas e ao longo do jogo foram surgindo partilhas para além das palavras, iam partilhando as suas profissões, as suas tarefas nas mesmas, os locais onde viviam e as suas tradições, uma das idosas partilhou uma lengalenga toda com palavras da letra seleccionada.

Alguns idosos revelavam confusão, dizendo palavras que não correspondiam à letra escolhida. Outros apenas participavam quando lhes perguntava diretamente, enquanto alguns mais ativos eram capazes de dizer espontaneamente e várias palavras.

Ao longo do jogo estiveram presentes algumas funcionárias que, ao fazer as suas tarefas, também elas participavam, dando o seu contributo com palavras correspondentes ao pedido.

Terminado o jogo mantive-me mais um pouco com os idosos tentando perceber as suas opiniões quanto ao mesmo, e o que mais gostariam de fazer futuramente.

Quanto ao jogo os comentários foram positivos, “ai gostei, é melhor que só ver televisão” (D. MSM); “estar ai para ver televisão não gosto, mas assim para jogar alguma coisa já me anima mais. E assim dá-mos uso à cabeça.” (D. MAC); “Ai é bom, gostamos de ter aqui a menina connosco, fazer coisas diferentes. Mas também temos de jogar o do dinheiro é tao giro” (D.MAS).

Quanto ao que mais gostariam de fazer dizem “oh menina, já não tenho cabeça para muito, mas assim uns joguinhos, coisa simples gosto” (D.MCB); “gosto de ler o meu jornal, que façam estes jogos e de estar no sossego, também a cabeça já não dá para muito” (Sr. AT); “Eu gostava de fazer mais, mas a idade menina já não deixa a cabeça dar para mais” (D. ACZ).

Com um dos idosos estive a conversar mais um pouco. O Sr. AR partilhou-me que estava preocupado porque ontem a cunhada tinha-lhe ligado a dizer que hoje o viria visitar, mas pela hora já deveria ter vindo e não veio, o que o estava a preocupar. Tentei ouvi-lo e tranquiliza-lo.

Os idosos foram lanchar e acompanhei-os estando com eles, observando as suas interações. Estes ao lanche trocam algumas palavras mas também poucas.

Após o término do lanche, alguns voltam à sala de estar e outros aos corredores e aos quartos, pois preferem estar sozinhos. Tentei conversar com os que costumam estar nos quartos, tentando perceber porque o preferem “Prefiro, porque não gosto de estar com muita gente e com barulho” (D. MLS); “Oh já não tenho cabeça para nada, prefiro o meu quarto o meu sossego” (D. MAC).

Despedi-me dos idosos e terminei mais um dia.

09.Jan.2014

No dia de hoje comecei por estar com os idosos, fui primeiro à sala de estar onde está a maioria. Mais uma vez quando cheguei pude observar, que se encontravam em silêncio e com a televisão ligada, uns estavam a dormir, outros a ver a televisão e um dos idosos estava a ler o jornal.

Fui cumprimentando os idosos, perguntando como estavam, ao que me diziam “esta tudo bem, aqui está sempre tudo bem”; “estou doente, é a garganta, os ouvidos”. Uma das senhoras que raramente se dispõe a conversar hoje estava mais disposta e ao observar que não me disse como é costume “Esta tudo mal, mas não quero falar, não quero falar...” tentei que a conversa me possibilitasse conhece-la melhor, conhecer a sua história e relacionar-me com ela. Esta é uma senhora que sofreu de violência doméstica, contou-me que o marido bebia e depois em casa maltratava-a. Ela sempre trabalhou para sustentar três filhos, pois o marido não ajuda em nada. Serviu em casas, vendeu porta-a-porta, mas diz que sempre conseguiu que não faltasse nada aos filhos. Falou-me também da sua doença de pele e diz-se muito infeliz porque doí-lhe o corpo todo, já foi a vários médicos mas não há cura, aos 50 anos teve uma trombose, e os médicos disseram-lhe que não podia se enervar pois tinha uma veia entupida na cabeça. Diz ser uma pessoa muito nervosa e já anteriormente tinha observado isso, fica muito agitada, reclama dos outros idosos, da televisão, da luz. Estive muito tempo à conversa com esta senhora, falou-me do marido que já morreu, dos filhos, dos netos e dos bisnetos que já tem. Morou no Marco de Canavezes mas atualmente a sua casa está vazia, os filhos, um também já morreu, com 46 anos, o que para ela foi um grande desgosto e os restantes uma mora em Paredes e outro em Espanha, pois foi para lá trabalhar e por lá ficou. Fala com muito carinho dos filhos e da vida que agora tem, da sorte que tiveram com os trabalhos e com os cônjuges. Entretanto, pude ainda conversar com mais algumas senhoras que estavam nuns bancos no corredor em frente a uma janela que dá muita luz e vê-se o jardim. Elas gostam de estar ali, pois “aqui é mais sossegado e vemos o dia, o jardim, os passarinhos” (D.MCB); “ai aqui é melhor, não há barulho da televisão, vemos a banda passar” (D.MAS).

Algumas idosas estavam um pouco queixosas pois estão adoentadas, queixam-se com dores, já estão medicadas mas continuam a queixar-se de não estar muito melhor.

Uma das idosas perguntou-me que dia era hoje e disse-lhe, partilhou: “ainda há pouco vi ali no calendário, mas a minha cabeça já não guarda nada” (D. MIM), denota-se mesmo nas pessoas mais autónomas que a cabeça também já tem as suas falhas.

Uma outra idosa que estava no mesmo local estava a ler um livro, sobre histórias da vida de Jesus, que tinha sido uma das filhas que lhe tinha dado, é uma senhora com início de Alzheimer mas que gosta muito de ler.

Questionei as restantes se também gostavam de ler e disseram-me que sim: “gosto, mas agora com esta idade, sabe como é 80 e muitos anos a cabeça e os olhos já não facilitam” (D.MCB); “pois menina mesmo com os óculos cansa-me muito, mas gostava” (D. MF).

Hoje ainda tive oportunidade de falar com alguns familiares, procurei saber junto destes algumas opiniões sobre o lar e as condições que proporciona. “Eu vejo sempre tudo limpinho elas são simpáticas, a minha mãe diz-me sempre que é bem cuidada, nunca se queixou.” (Filha da D. DM); “são todas incansáveis, desde as funcionárias, aos médicos, às doutoras fazem um ótimo trabalho, preocupam-se muito com eles, ainda agora a doutora me falou se queria que arranja-se um colchão anti chagas que ajudaria, só demonstra preocupação e bem-querer” (esposa do Sr. AT).

Despi-me dos idosos e assim terminei mais um dia.

10.Jan.2014

Hoje será a festa de tomada de posse do Sr. Provedor e passei a tarde no polivalente ajudar nos preparativos para a festa.

Ainda antes de ir para o polivalente, estive um pouco com os idosos, cumprimentei-os e estivemos a retirar as estrelas de natal que ainda estavam na parede.

Seguidamente, fui visitar a D. MTL que esteve hospitalizada para ser operada e regressou esta semana. Convidei uma das senhoras para ir comigo vê-la, pois sei que se dá muito bem com ela. Estivemos no quarto dela, contou-nos que foi operada e que está bem dentro dos possíveis, ainda tem é muitos

pontos e diz estar muito magra. A D. MTL e a D. MSM são muito amigas, na sala de estar ficam ao lado uma da outra e gostam de conversar.

Terminada a visita fui com as funcionárias para o polivalente, ajudar. Foi importante este momento para poder observar as dinâmicas entre as auxiliares e as técnicas que também estavam presentes. O ambiente era agradável, todas comunicavam naturalmente e descontraidamente, ajudavam-se e iam negociando as tarefas e as formas de as fazer. As técnicas estavam a coordenar as tarefas, mas também elas se demonstravam acessíveis e disponíveis, procurando saber as opiniões das funcionárias para fazer determinadas tarefas.

Mais tarde regresssei ao lar, e estavam alguns idosos numa sala de estar logo à entrada, pois iam ser consultados pela médica e outros já estavam lá à espera para ir para a cerimónia. Estive com eles à conversa, estavam entusiasmados por ir à “festa”, contavam-me que “escolhi este facto, gosto muito dele, e esta camisa cor-de-rosa, porque tem as letras do meu nome” (Sr. AT); “ai é festa, quando saiu não fico em casa. Há que se usar os trapinhos” (D.MCB).

Alguns idosos não quiseram ir, a D.MSM por exemplo poderia ir, pois ainda é autónoma, mas optou por não ir, disse-me “oh dói-me a cabeça, depois vou para lá, demora muito tempo, estou lá sempre com vontade de vir embora, a minha idade já não é para festas. Mas quando era nova menina, ia aos bailes com os meus pais, ganhei prémios e tudo”.

Despedi-me dos idosos e assim terminei mais um dia.

16.Jan.2014

Hoje comecei por ter uma reunião com a Dra. A, pois queria partilhar com ela alguns aspetos e retirar algumas dúvidas.

Pude esclarecer como funcionava o apoio domiciliário e as respostas sociais que a SCMP ainda mantêm, uma vez que algumas nos últimos tempos deixaram de funcionar. Também partilhei os materiais que vou usar na apresentação em Seminário para caracterizar a instituição e estivemos em parceria a rever os conteúdos. Ajudou-me a problematizar algumas questões e a obter alguns elementos mais rigorosos.

No decorrer da reunião também debatemos as linhas de intervenção que se seguirão, apoiou as ideias e até deu algumas sugestões, valorizou o facto de

querer envolver os familiares e de investir nas inter-relações dos idosos entre si, com os familiares e amigos.

No restante tempo da tarde estive com alguns dos idosos a conversar e pude aprofundar algumas opiniões acerca das causas que os levou á necessidade de viver atualmente numa instituição, ao que me partilharam “Em casa estava sozinho, as pernas já não me deixavam fazer as minhas coisas, não tinha ninguém para me deitar a mão, teve de ser, vir para aqui. Mas preferia estar na minha casinha, tenho muitas saudades.” (Sr. AR); “Os filhos não têm tempo para mim e sozinha também já não conseguia, aqui tenho todo o conforto, não me falta nada.” (D. ACZ); “estava sozinha, o meu marido morreu, não tenho filhos, foi a solução. Gosto de cá estar, já conhecia porque vinha cá visitar uma tia, foi o Sr. Provedor, um dia que vim cá vê-la me falou nessa hipótese e fui para casa pensar nisso, e olhe, cá estou há 12 anos.” (D. MSM).

17.Jan.2014

Hoje o meu dia foi totalmente com os idosos, comecei por cumprimentá-los e tentar perceber como estavam, as novidades que tinham, saber um pouco deles. Na maioria dos casos pouco partilham, dizem que é sempre a mesma coisa, que não há novidades, eu tento contar sempre alguma coisa, de alguma notícia do momento.

Também procuro circular pelas instalações do lar, pois há um pequeno grupo que não gosta de estar na sala e vai ocupando outros locais do lar.

Com uma das senhoras, fiquei um pouco mais à conversa, pois conversávamos sobre como foi a sua infância, que tinha um amor muito grande pelo pai, este trabalhava no Porto só vinha ao fim de semana a casa, mas ela fazia questão de ir esperar ao comboio e de o acompanhar quando ia de regresso para o Porto. Falou-me das suas práticas em casa, da sua relação com os pais, da sua vida enquanto mais pequena, numa casa onde viviam os pais, ela e mais sete irmãos. Na opinião dela, hoje os pais e os filhos não têm relações tão fortes como naquele tempo, tem muitos brinquedos e não dão tanta importância às relações com as pessoas.

Terminada esta conversa, propus os idosos jogarem o loto, aceitaram o desafio e estivemos a jogar até ao lanche. Alguns não quiseram, uma senhora porque estava a ler e não queria interromper e outra senhora pois não lhe

apetecia e não quis. Com este jogo queria mais uma vez investir numa relação de empatia, criar um momento de interação entre o grupo e comigo.

Durante o jogo denotei, que concentrar-se nos números e a motricidade fina para colocar os feijões nos números já são tarefas muito complicadas. Alguns deixaram a meio do jogo os feijões rolar pelo cartão, outros perdiam-se não acompanhando, mesmo eu tendo atenção de ir repetindo várias vezes cada número, com calma e tempo para que todos ao seu ritmo pudessem acompanhar.

Mesmo com todas as dificuldades, as opiniões no final eram positivas “gostei claro, assim usamos a cabeça senão qualquer dia nem sei quando é 2+2” (D.MAS); “assim o tempo passa muito melhor” (Sr. AR); “é bom ajudamos a concentrar-nos” (D.MCB).

Terminado o jogo, foram lanchar, estive à conversa com algumas idosas que só apareceram naquele momento, referiram-me que estavam no quarto, porque está muito frio e estão adoentadas.

Despedi-me de todos e terminei o meu dia.

23.Jan.2014

No dia de hoje comecei por cumprimentar os idosos e circular um pouco pelos espaços. Depois de estar um pouco à conversa com os idosos, questionei-os sobre se gostariam de fazer algo e falaram-me no jogo do euro que existe na instituição. Fui ao gabinete da animadora e estava lá, então organizei a sala para fazer o jogo.

Levou-se uma mesa para a sala de estar onde os idosos que quiseram jogar puderam se reunir em torno do tabuleiro e das peças necessárias. Distribui os materiais necessários, nomeadamente notas de euros e moedas, de seguida cada um lança o dado e vão avançando casas no tabuleiro. Em cada casa os idosos podiam comprar o que saísse nas casas, podia variar entre frutaria, pronto-a-vestir, mercearia e eletrodomésticos.

Cada pessoa mediante o dinheiro que tinha iria comprar o que saísse na casa em que calhasse. Durante o jogo pude observar que alguns idosos têm dificuldades em lidar com o euro e com as quantias, confundido por vezes os cêntimos com os euros.

O jogo foi muito animado e os idosos demonstravam-se animados e participativos. No final as opiniões que me transmitiram foram muito

positivas: “ai gostei muito, assim a tarde foi mais animada” (D. MSM); “gosto muito deste jogo, as notas são tão bonitas, e as compras, nas lojas...” (D. MAC); “passa-se muito melhor assim o tempo, foi um bocadinho bem animado” (D. MF).

As restantes pessoas que não participaram, estiveram na sala a observar e uma das idosas até me pediu para numa próxima a chamar ao quarto porque gostava de experimentar. Partilharam ainda que estes jogos ajudam o grupo a conviver entre si e que sentem falta disso.

Terminado o jogo os idosos tiveram a visita das crianças do infantário a cantar os reis. As crianças estiveram no meio dos idosos e alguns trocaram algumas palavras no final tentei perceber com eles as suas opiniões alguns partilharam-me “eu gosto, os meninos são tão lindinhos, são uns danadinhos” (D.MAS); “cantaram muito bem, e bem comportados” (D. MSM); “ai é muita confusão mas de vez não é vez” (D. ACZ).

Seguiu-se o lanche, como estava presente uma filha de uma idosa, durante o lanche da sua mãe estive um pouco à conversar com ela, falava-me do feitio da mãe que nem sempre é fácil, mas que é uma mulher sofrida e por isso também têm dias que está mais “resmungona”, outros está mais faladora. Neste sentido, procurei explicar-lhe as linhas que se estava em conjunto a planear para o projeto, e compreender se estaria disposta e interessada em participar, ao que ela me partilhou que sim, que poderia contar com ela bastava combinar.

Ainda pude também conversar um pouco com outra familiar que estava a visitar o Sr. AR. Procurei dar a conhecer o meu trabalho na instituição, e compreender algumas das suas impressões acerca da mesma, mencionou “tá sempre tudo muito bem cuidado, são pacientes com eles, amorosas, e as doutoras são muito acessíveis também fazem tudo por eles. Ele às vezes diz que gostava que se fizesse mais atividades, que pelo menos conversassem, mas nem isso.” (Cunhada do Sr. AR).

Terminado este momento despedi-me dos idosos e terminei mais um dia.

24.Jan.2014

Hoje comecei mais um dia partilhando com a Dr.^a A como correu ontem o jogo, ela partilhou-me que os idosos comentaram que tinham gostado muito da tarde de jogo. Partilhei a conversa que tive com a familiar e também me

referiu que era bom e que achava realmente importante que cativasse os familiares a envolverem-se nas atividades do lar.

Seguidamente andei pelo lar a cumprimentar e conversar com os idosos. Alguns ao ver-me foram perguntando se hoje também podíamos repetir o jogo, ou fazer mais atividades para conviverem, pois gostaram.

Quiseram jogar novamente o jogo do euro, gostam bastante e vivem-no com muito interesse. Comentam se gostam ou não do que sai (frutas, legumes, peças de roupa) e experiências como por exemplo saiu 6 k de sal, e uma senhora referiu que era para salgar o porco, outra disse “não, para salgar um porco é preciso pai 400K de sal, põe-se a carne às peças e sal, carne e sal” (D. MF). Durante o jogo vão muitas vezes partilhando as suas práticas durante a sua vida, no que diz respeito aos hábitos e costumes.

O restante grupo que não quis participar estava a observar o jogo e fomos todos criando ali um momento de interação. Procurei com os mesmo perceber o porque de não quererem jogar, uns é pelo seu estado de demência e outros referiram-me que não apreciam muito o jogo, mas não se importam e até gostam que haja atividade na sala – “é bom ver assim a sala animada, as pessoas mais faladoras” (Sr. AR); “Gosto do meu canto, não gosto dessas coisas, mas podem estar ai até gosto” (D. ACZ).

Lancharam e ainda demos seguimento ao jogo para terminar uma ronda, e assim despedindo-me das pessoas acabou mais um dia.

30.Jan.2014

O dia hoje foi relativamente calmo, à chegada andei pelo lar, para cumprimentar os idosos, uns como sempre estão na sala de estar, mas outros estão noutros locais, em pequenas salas de estar ou nos quartos, ou mesmo pelos corredores.

Ao cumprimentar vou sabendo como se sentem, como tem passado e dedicando algum do meu tempo a ouvi-los, pois gostam de conversar e que lhes dê um pouco de atenção. Tento assim estabelecer com eles uma relação de proximidade, escuta-ativa e de partilha. Sempre que posso, vou também partilhando alguma notícia que me parece oportuna, perguntam-me coisas sobre mim e contam-me muitas cada vez mais aspetos da sua vida, e das suas experiências.

Denoto que cada vez mais as pessoas falam mais abertamente comigo e ganharam maior confiança e estima por mim. Contudo, também falam muitas vezes do quão mal está a sua saúde, falando muitas vezes das doenças que têm.

Durante a tarde fui conversando com várias idosas e muitos me perguntavam quando voltamos a fazer mais jogos, que tinham gostado muito e queriam repetir mais vezes. Uma idosa partilhava-me que sente que “aqui os dias são grandes, e precisávamos de mais coisas, para conviver e nos animar” (D.MAS).

Estive também à conversa com uma familiar, falava-me que o seu cunhado tem muitas saudades de casa, mas também que para ela já era um fardo muito grande olhar por ele. Partilha que as limitações físicas do seu cunhado são a principal razão para pedir apoio a uma instituição, mas também diz que gostava que ele conversasse e participasse em atividades, porque “da cabeça ainda está muito lúcido e sente falta”.

Pude também estar em grupo com algumas idosas e uma amiga que as veio visitar, uma idosa que é nova na casa era também amiga dela e pude saber mais sobre a mesma. Foi partilhando alguns aspetos da sua vida, como se estava a integrar e o porque de ter vindo para cá. Veio para o lar, porque estava sozinha em casa e a mesma estava com problemas de infiltrações de água, espera daqui a uns meses resolver essa situação e possivelmente voltar a casa. Quanto à sua integração refere ainda estar a ser difícil, tem saudades da sua casa e das suas coisas.

Hoje também denotei que uma da idosa que tem alzheimer estava bastante perturbada e nervosa procurei em alguns momentos estar perto dela tentar acalmá-la e dar-lhe a mão reconfortando-a. A mesma já não tem um discurso coerente, apresentando um estado de alzheimer avançado, por vezes revela estados de ansiedade e nervosismo.

Hoje ao estar com pequenos grupos, fui questionando-os sobre o que poderia melhorar no seu dia-a-dia, e a verdade é que as respostas foram muito semelhantes. De uma forma geral, sugerem a necessidade de ocupar o seu tempo com algo que permite estarem em grupo, em relação com o outro, como uma senhora me dizia “era bom, fazermos umas coisas, animar o dia, assim como quando a menina fez o jogo, todos juntos, foi uma tarde muito bem passada” (D. MSM); “temos tanto tempo livre, e às vezes parece que não

fazemos nada, os dias vão passando, e afinal de contas ainda não morremos” (D.MCB).

Despedi-me dos idosos e assim terminou o dia.

31.Jan.2014

No dia de hoje comecei por cumprimentar os idosos, e a Dr.^a A, esta referiu-me que entretanto iríamos ter a visita de idosos dos outros lares da SCMP que vinham cantar as Janeiras.

Pedi-me para ajudar a reunir os idosos na sala de estar e assim o fiz, convidando os idosos a ir ver os cantares das janeiras, também alguns idosos do Lar Fernando de Oliveira Mendes cantaram com os restantes. A animadora já tinha ensaiado previamente com os idosos que quiseram, juntando idosos das três respostas sociais de lar da SCMP.

Quando chegaram reuniram-se todos na sala de estar, conjuntamente com as funcionárias e as doutoras. A animadora distribuiu folhas com as letras das músicas e alguns instrumentos como reco-reco e garrafas de plástico com pedras dentro.

Durante a apresentação das músicas estiveram bastante atentos e entusiasmados, no final ainda estiveram todos à conversa, os idosos das outras respostas sociais comentavam “a vossa casa é muito bonita”; “gostamos muito de vir cá, temos mais músicas bonitas, podíamos vir cá mais vezes”.

Terminadas as janeiras, os idosos foram-se embora e as restantes doutoras e funcionarias também, pois tinham uma reunião.

Ao ficar na sala com os idosos, observei que estavam ainda a falar sobre aquele momento, e que tinham ensaiado pouco mas que até correu bem. “Eu gosto de cantar, mas não ensaiamos quase nada, ainda precisava de mais uns ensaios” (D. MAC); “é bonito estas cantorias do nosso tempo, gosto muito de ouvir” (D. ACZ); “eu gosto de ver a sala cheia, e de animação, já basta nos dias que não se passa cá nada” (D.MAS).

Depois de todos terem saído algumas idosas vieram-me perguntar se eu ia ficar e se podíamos fazer alguma coisa em conjunto. Perguntei o que gostavam de fazer, e algumas disseram-me “qualquer coisa, umas cartas, ou dominó... o que a menina quiser” (D. MF); “alguma coisa para passar melhor o tempo e ocupar a cabeça” (D.MAS).

Fui então organizar a sala, buscar mesa e cadeiras e os jogos existentes na instituição. Convidei os idosos a participar, alguns quiseram outros não, a maioria referia como motivo não lhe apetecer, que não sabia jogar mas que ficava a ver. Neste sentido, procurei que mesmo as pessoas que não queriam jogar se mantivessem na sala para estarem em grupo.

Jogamos primeiramente dominó, algumas senhoras nunca tinham jogado, mas com o meu auxílio em pouco tempo compreenderam a dinâmica do jogo. Por vezes as idosas necessitavam, que lhes confirmasse que peça tinham de colocar mas no geral jogaram bem. Ainda jogamos também às cartas (ao burro) mas nesse jogo uma das senhoras estava sempre a dizer que as regras não eram assim, e o grupo começou a ficar um pouco saturado desta estar a reclamar tanto – “ai senhora, ninguém ganha mais que outro, não seja assim” (D.MAS). Eu procurei mediar estas situações dando voz a todos e a partir desses conflitos promover o diálogo e a discussão.

Durante os jogos, as idosas procuravam estar atentas e aprender – “não sei jogar, mas aprendo, nunca é tarde para aprender” (D.MCB); “também não sei, mas se a menina explicar eu tento” (D.MAS).

No final dos jogos, questionei se tinham gostado o que tinham achado – “eu gosto, anima sempre a tarde” (D. MSM); “ai é muito melhor, estarmos assim em grupo” (Sr. AR); “foi bom já aprendi uns jogos novos, gostei muito” (D.MCB); “gostei, só não gosto de gente que só quer mandar, mas de resto gosto sempre, é bom para cabecinha, dar-lhe uso” (D.MAS).

Posteriormente foram então ao lanche, eu estive mais um pouco à conversa com os idosos inclusive com uma que ainda não tinha visto, pois estava no quarto. Disse-me que não tem andado bem, anda na fisioterapia então prefere ficar a descansar no quarto.

Ainda antes de vir embora fui também ver a D. MTL que está acamada, por ter sido operada e está em recuperação. Esta estava um pouco desanimada, mas esperançosa que na próxima semana quando fizer novos exames, estes tragam boas notícias. Diz sentir-se presa e que gostava só de poder andar pelo menos na cadeira de rodas sempre podia sair do quarto, ver mais pessoas e conversar.

Terminada a visita despedi-me dos idosos.

05.Fev.2014

Para procurar ouvir e partilhar algumas ideias recolhidas nas conversas intencionais com os idosos, hoje irei fazer uma sessão de grupo de discussão, para debatermos problemas e necessidades que sentem.

Nome: Sessão de grupo de discussão “*Desenhar e planificar*”

Nº de participantes: 12 (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. MAC, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. DM, D. GS, Sr. AT)

Material: Folhas de papel e canetas

Objetivos

Promover a interação e a participação grupal;

Fomentar o debate em torno do projeto a desenhar e a desenvolver

Desenvolvimento

Após juntar os idosos que se disponibilizaram a participar, expus os problemas e as necessidades que até então fui recolhendo com as conversas e as observações.

De seguida procurei que em conjunto me dessem as suas opiniões, ideias, críticas para negociarmos e chegarmos a um consenso quanto aos problemas e necessidades a priorizar na intervenção.

Observações:

Começamos por debater os problemas e necessidades, concordam que seria bom melhorar as relações entre o grupo, “pois, estamos sempre aqui todos calados, ninguém fala, cada um no seu canto e pronto” (Sr. AR); “oh menina, já ninguém quer saber de ninguém, não há assunto, também há dias em que não se passa nada” (D. MSM); “sabe que também aqui todos os dias, nem há assunto, mas também gostava que nos dessemos mais, como uma família, esta já é a nossa casa, devíamos nos dar como família” (D.MCB), “Há pessoas aqui com quem mal falo, estão sempre todos mudos e calados” (D. MTL); “E também como já disse, aqui os dias são grandes, temos muito tempo livre. A comida tá à hora na mesa, as roupinhas aparecem lavadas, não há muito que se faça. Era bom ter mais atividades.” (D.MAS).

Isto vai também ao encontro do problema das fracas relações entre o grupo, a falta de comunicação e do muito tempo livre que sentem ter. Dai a

necessidade que identificam ser a de criar momentos de diálogo, troca e partilha de saberes, experiências para aproximar as pessoas e melhorar as suas dinâmicas relacionais.

Nas suas opiniões “Era bom assim uns jogos, umas tardes de conversa até” (D. MSM); “Gosto de conversar, precisávamos de uma atividades que nos juntem” (D.MAS); “Aqui os dias custam a passar, uns momentos de convívio entre todos, ajuda e precisamos dar uso á cabeça que também já não é o que era” (D.MCB)

Após termos explorado os problemas e necessidades que já recolhera previamente das pessoas, questionei-os sobre se sentiam ou pensavam haver mais algum ou outra questão que pudéssemos debater. O grupo não acrescentou mais, referiu que “aqui não nos falta nada, é comidinha sempre a horinhas, as funcionárias são muito queridas” (D. MSM), e outros idosos ainda reforçaram esta ideia. Acabei a sessão alertando e convidando o grupo a continuar o debate numa próxima sessão, para pensarmos juntos em outras questões também importantes. O grupo demonstrou-se interessado e partilhou que podia contar com eles.

06.Fev.2014

Hoje após estar pelo lar, cumprimentar os idosos e funcionários, convidei os idosos a juntarem-se comigo na sala de estar para debatermos alguns aspetos sobre o projeto a desenvolver.

Previamente, pensei em algumas questões a serem debatidas, e foi a partir dessas que decorreu a sessão de grupo de discussão.

Nome: Sessão de grupo de discussão “*Desenhar e planejar*”

Nº de participantes: 11 (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. MAC, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. DM, Sr. AT)

Material: Folhas de papel e canetas

Objetivos:

Promover a interação e a participação grupal;

Fomentar o debate em torno do projeto a desenhar e a desenvolver;

Desenvolvimento :

Após no dia de ontem se ter debatido os problemas e necessidades sentidas pelos idosos hoje serão expostas algumas questões no sentido de compreender as opiniões e ideias dos mesmos para o desenho e desenvolvimento do projeto.

Questões: “Como é que se vai fazer”, “Com quem se vai contar”, “Com quem se vai realizar a ação”, “Quando se vai levar a cabo” e “Onde se vai fazer” (Adaptado de Cembranos, 2007)

Observações:

Desta sessão de grupo de discussão, despoletaram bons resultados, uma vez que em grupo se conseguiu discutir conteúdos, e negociar algumas questões para se desenhar e planear um caminho significativo e do interesse de todos.

Avançamos então para a exploração das questões que levei, para ser mais fácil organizar ideias, levei cada questão escrita numa folha e a partir daí fui apontando os contributos de cada pessoa. Ao longo da discussão fui também expondo as potencialidades que com eles já tinha identificado, de forma ajudar a reflexão.

O que podemos fazer para ultrapassar estes problemas?

“Podemos conversar mais” (D. ACZ); “a menina podia fazer jogos connosco” (D. MSM); “podíamos criar alguma atividade assim certinha, para ler para nós como no natal” (D. MTL); “temos de dar uso à cabeça menina, que a idade deixa-nos totós” (D.MAS); “Eu estou sempre pronta para o que houver, gosto de participar em tudo.” (D. MF).

Como é que se vai fazer?

“A menina traz uns jogos, que nos gostamos muito e passamos muito melhor o tempo e em grupo que sempre é animado” (D. MSM); “eu gostei daquele dia que leu para nós, gostava que fizesse mais vezes” (D. MTL), “marcamos cá todos e cada um fala do que quiser” (D.MCB); “por mim podíamos fazer mais vezes o jogo do dinheiro, ou outros mas gosto muito daquele. Ou assim umas tardes de debate, também é bom, para nos conhecermos melhor e convivermos.” (D. MF); “Eu gostava assim de umas

tardades para conversarmos, já trabalhamos muito na vida. Agora tem de ser assim umas coisas calmas para o convívio.” (D.MAS).

Com quem se vai contar?

“Connosco, consigo também pode chamar a minha filha que ela quando me vem visitar não se importa” (D. DM); “a minha sobrinha também é capaz de gostar” (D. ACZ).

Quando se vai levar a cabo?

“Quando a menina vem cá, todas as semanas não é? Nesses dias combinávamos!” (D. MSM); “a menina vem à quinta e à sexta é nesses dias” (D. MF).

Onde se vai fazer?

“Tem de ser aqui menina, as pernas já não me deixam andar muito”(D. MTL); “pois eu também já não consigo sair daqui, faça aqui na sala é onde estamos mais” (D. ACZ); “pode ser? É espaçosa e quentinha, dá para fazer o que for preciso” (D.MCB).

De uma forma geral, o grupo foi participativo, trocaram-se ideias e chegou-se a algumas linhas de orientação para a planificação. Foi fundamental ter este momento com os idosos, eles partilharam “assim tá bem, todos juntos escolhesse melhor” (D. MF); “a falar é que a gente se entende, mas há pessoas mais complicadas que outras temos de respeitar todos.” (D. MSM); “comigo pode contar para tudo, gostava mesmo que fizéssemos umas coisas interessantes, dar uso à cabecinha e ao tempo que temos.” (D.MAS), “é bom pensarmos na nossa vida, não podemos esperar que sejam os outros a fazer por nós” (Sr. AR).

Assim, terminei este grupo de discussão ficando com várias ideias e linhas de orientação para desenhar o projeto.

Despedi-me dos idosos e terminou mais um dia.

07.Fev.2014

Hoje comecei por estar com a Dr.^a A, para lhe partilhar o que recolhi no grupo de discussão e obter também as suas opiniões e considerações.

Foi um momento de partilha, a opinião dela foi muito positiva, já anteriormente tinha referido que também achava importante trabalhar a questão das relações interpessoais e da comunicação, confirmando mais uma vez essa opinião.

Ressalvou o papel das famílias que seria na sua perspetiva uma dimensão muito importante a trabalhar, pois os idosos sentem também muita falta da envolvência dos seus familiares nas suas rotinas e práticas.

Prontificou-se a facultar-me os contatos dos familiares se necessário. Valorizou também o facto de ter pensado neste momento de partilha e reflexão com os idosos em grupo, criando um momento de exposição de ideias, críticas e reflexões conjuntas.

De seguida, fui até à sala onde estavam vários idosos, cumprimentei-os e estive à conversa com eles, procurando dedicar um pouco do meu tempo a cada um, individualizando a conversa com cada um e posteriormente falar para o grupo, procurar colocar o grupo em interação.

Após estar algum tempo na sala com os idosos, fui também circular um pouco pelo lar, procurando outros idosos. Alguns destes, preferem estar em outros espaços fora da sala de estar, estive com estes também à conversa. Nesta conversa pude mais uma vez observar, o caso da senhora com Alzheimer e verificar que o seu discurso é repetido, por exemplo não tem noção do dia nem do mês ou estação do ano em que estamos. As restantes idosas que estavam com ela, não a contrariam e percebem que “já não está bem”.

Ainda tive oportunidade de conhecer mais um familiar e trocar algumas ideias, era filha de uma das idosas. Apresentei-me, falou-me um pouco da sua mãe, disse-me que tinha alzheimer e que notava que estava avançar muito rápido. Expliquei ainda o que até aqui tinha feito com os idosos e o projeto que tencionamos desenvolver. Partilhou-me que gostaria mas não pode participar, tem uma vida profissional muito ativa e não tem disponibilidade para participar, mas também referiu achar interessante e realmente importante frisando “as relações humanas, devem ser mesmo trabalhadas. É aqui que passam tanto tempo uns com os outros, é bom que se deem bem.”.

Procuro todos os dias cumprimentar e despedir-me de todos, pois acho que essa prática me ajuda a construir uma relação de empatia, onde dou espaço à escuta-ativa e a uma comunicação baseada no respeito pelo outro e na sua valorização.

Assim terminei mais um dia.

13.Fev.2014

Após a chegada e como já é hábito fiz a minha ronda pelo lar, cumprimentando os idosos, questionando-os como estão, como tem passado e se estão bem. Os idosos são na generalidade bastante simpáticos, cumprimentam-me e partilham como estão, uns dão mais ênfase ao seu estado de saúde e outros dizem estarem como sempre, não prolongando muito a conversa.

Uma das senhoras que estava no quarto por ter sido operada, voltou alguns dias a andar de cadeira de rodas. Já tinha participado nas atividades e voltou a estar na sala com os demais idosos, estava contente pelas melhoras e disse-me “ai, estar aqui é muito melhor, sempre estou com os colegas, no quarto já estava farta, é uma tristeza estar lá sozinha. Ainda tenho, é, muitas dores, mas já estou muito melhor.” (D. MTL). E outra idosa acrescentou “ai, aqui esta melhor, perto de nós, já almoça melhor e tudo” (D. MSM).

Seguidamente algumas idosas questionaram-me se hoje não íamos jogar nada e questionei-as o que gostariam de jogar. Uma senhora referiu que podia ser o dominó para treinarem, já que não costumam gostar.

Convidei os idosos que quisessem a juntar-se à mesa para jogar o dominó e assim passamos a tarde. Durante o jogo, alguns idosos iam falando das suas vidas, uma senhora falava das viagens que já fez, que já tinha ido duas vezes a Jerusalém e gostou muito, andou de avião foi muito bom, outra senhora referiu que já andou 24 vezes de avião porque tem uma filha na Suíça e ia muitas vezes visitá-la. Terminamos o jogo para os idosos irem ao lanche.

Ao lanche estive com alguns idosos que estavam a descansar nos quartos, estes dizem-me que preferem depois de almoço descansar um pouco, estar mais no sossego, não gostam de confusões e barulho.

Terminado o lanche despedi-me dos idosos, algumas idosas ainda foram à fisioterapia no outro lar e assim terminou o meu dia.

20.Fev.2014

Hoje comecei o dia cumprimentando os idosos e circulando um pouco pelas instalações, procurando estar com os idosos que não estão na sala de estar. Os idosos vão-me cumprimentando com simpatia, perguntam como tenho passado, falam do tempo que vai mau e do seu estado de saúde, queixando-se na sua maioria. Alguns também comentam quando começamos a fazer o projeto, quando se vai por em prática o que decidiram em grupo.

Sinto que cada a cada dia que passa a nossa relação fica mais sólida, partilhando comigo aspetos da sua vida pessoal.

Durante a tarde fui tentando explorar as opiniões acerca de temas que gostariam de trabalhar, alguns idosos mais uma vez revelaram-se pouco envolvidos e participativos dizendo “o que a doutora quiser” (Sr. AR); “não sei, escolham vocês, eu por mim tanto faz” (D. ACZ); contudo, outros partilharam comigo algumas ideias, “que tal ser sobre nós (idoso), há textos tão bonitos sobre a velhice” (D. MSM); “também agora para a frente vamos ter o dia da mulher, o dia do pai são coisas bonitas que gostamos de lembrar” (D. MF).

Foi uma tarde de conversas intencionais, para com os idosos compreender temas do seu interesse a abordar posteriormente. Foi muito positivo e vantajoso, já que pude recolher informações e opiniões úteis.

21.Fev.2014

Hoje comecei o dia com uma pequena reunião com a doutora A, estivemos a partilhar algumas ideias, contou-me que faleceu um idoso do lar o Sr. AT que já estava no hospital desde o início da semana.

Partilhei-lhe as opiniões e ideias que os idosos me deram no dia de ontem, e referiu-me que achava bem serem esses temas e poderíamos ainda pensar noutros, falou-me para valorizar histórias ou temas que os lembrem dos seus tempos, da sua geração. De seguida, estive também a ajudar na organização e arquivamento de alguns documentos.

Durante a tarde, fui cumprimentar e estar com os idosos, na sala alguns destes estavam com visitas de familiares, também troquei algumas palavras com estes. Uma das familiares disse-me que o seu cunhado estava muito queixoso, que estava triste com saudades de casa e da família. O Sr. AR é do Porto e os familiares não estão tão presentes como ele gostaria o que o faz sentir triste.

Ainda depois do lanche a filha de uma idosa pediu-me ajuda para lhe colocar o som mais alto do telemóvel, conversei com esta familiar, questionando-a da sua disponibilidade para poder participar em atividades posteriores. Ela disse-me “tenho todo o gosto, se puder ser à quinta-feira que é quando tenho disponibilidade, pode contar comigo”; para ela é importante trabalhar-se com as pessoas idosas e refere que no lar “Há uma preocupação em criar um espaço acolhedor, para muitas destas pessoas aqui já é a casa delas há muito tempo” (Filha D. DM).

Durante o lanche algumas idosas estavam a debater se iam à aula de ginástica, no lar se S. AR. Algumas estavam um pouco desanimadas, pois no dia anterior enganaram-se no percurso, e umas colegas não esperaram pelas outras. Neste seguimento ofereci-me para as acompanhar e assim assistir também à sua participação na aula. Foram quatro idosas à aula, na sala já estavam instalados os outros idosos do lar. A Fisioterapeuta que dá a aula dispõe os idosos em roda, sentados e vai fazendo exercícios com eles, durante aproximadamente 30 minutos.

Após terminar, as idosas partilharam-me que “eu gosto, sempre dá para desanuviar” (D.MAS); “é bom, para apanhar ar, ver outras pessoas” (D.MCB).

Assim, dei por terminado mais um dia.

27.Fev.2014

Hoje ao chegar fui informada que a doutora A não estava, então tive de me organizar e instalar no gabinete da animadora, já que não havia chave do gabinete. A animadora encontrava-se no gabinete e deixou-me à vontade para o usar. Como a doutora A não está o gabinete fica fechado à chave e só a vigilante tem a chave para o abrir, em caso de alguma necessidade.

Instalei-me então no gabinete, e fui ao encontro dos idosos, a maioria estava na sala de estar como já é costume, cumprimentei-os e procurei conversar um pouco com cada um. Seguidamente fui até ao corredor onde tem uns bancos e uma janela grande e algumas idosas gostam de estar, para verem a rua, os passarinhos, se está sol ou chuva e também para estarem em pequeno grupo à conversa. No corredor encontrei apenas duas idosas, pois algumas estão a descansar, gostam de no final de almoço se recolherem aos quartos e descansar um pouco, isto porque também dizem “aqui nunca há nada, também

para estar a ver televisão prefiro estar no quarto a descansar no meu sossego” (D. MAC).

As idosas que se recolhem aos quartos, um pouco antes da hora do lanche começam aparecer e aí ficam alguns momentos a conversar ou simplesmente a esperar pelo lanche. Tem sido nestes momentos que me aproximo e procuro saber mais sobre estas senhoras, embora após o lanche também fiquem pela sala de estar ou pelos espaços do lar.

Algumas idosas contaram-me que no dia anterior tinham ido à festa de Carnaval no Lar de Santo António. Demonstraram-se entusiasmados, disseram ter gostado e que dançaram, estavam lá mais idosos, puderam conviver, lanchar e estar num espaço diferente.

Posteriormente questionou mais alguns idosos sobre o que achavam da festa, e nem todas as opiniões são positivas pois dizem que é sempre tudo nos outros lares, e “já não tenho saúde para essas festas” (D. ACZ); “oh é longe, é preciso andar as pernas já não deixam” (Sr. AR). Para os mais autónomos é um bom momento, podem sair, ver outras pessoas, para os mais dependentes é menos bom já que ficam dependentes de os levarem ou não.

Ainda durante a tarde perguntaram-me quando começávamos com as atividades que tínhamos falado, expliquei que na próxima semana começaria, e daríamos início aos grupos de discussão e às tardes de jogos. Alguns realmente demonstram motivação, por se envolver e participar, contudo são uma minoria, pois no geral para obter alguma participação é necessário incitar as pessoas, “provocá-las” à participação.

Pude observar que na sala de estar estavam duas familiares a visitar os seus entre queridos. Uma das visitas é filha de uma das idosas, e a outra visita é cunhada de um dos idosos. Estas familiares são as mais assíduas e as mais frequentes, tenho observado que na maioria das vezes são sempre as mesmas. De valorizar que alguns destes familiares são muito atenciosos e conversam com os demais idosos da sala, não limitando a sua atenção ao seu familiar ou amigo.

Chegada a hora do lanche estive ajudar alguns idosos a deslocarem-se até à sala de refeições para lancharem. Despedi-me deles.

Seguidamente estive a organizar as atividades iniciais para a próxima semana. Vi os materiais que eram necessários e os que tinha disponíveis. Comecei a organizar o primeiro jogo a sopa de letras.

28.Fev.2014

Hoje durante a tarde tive uma experiência nova, pude acompanhar uma reunião entre a diretora técnica e uma idosa que está a propor-se para integrar o lar. Durante o atendimento, houve um momento inicial, em que estivemos com a idosa e os familiares que a acompanhavam, ela contou um pouco as razões que levam a optar por vir para o lar, pois não gosta de estar dependente dos outros, nem sozinha em casa.

Depois deste momento, pedimos aos familiares para ficar alguns instantes a sós com a idosa. Durante estes momentos, procurou-se saber se era do interesse da pessoa integrar o lar, quais os seus motivos, um pouco sua história de vida e alguns dados pessoais.

A idosa estava um pouco nervosa e emocionou-se a contar alguns aspetos da sua vida, demonstrou bastante interesse em integrar o lar, pois refere que não gosta de depender de ninguém. Este contato com a idosa ainda durou algum tempo.

Após terminar este momento, fui até à sala de estar, onde se encontravam como é costume alguns idosos, enquanto outros estavam no corredor. Durante a tarde estive à conversa com os idosos, falaram-me que de manhã foram ver as crianças a desfilarem na cidade, referiram ter gostado. Apenas os mais autónomos puderam ir, pois implicava deslocarem-se e não era possível aos mais dependentes. Procurei que as pessoas que foram partilhassem como foi, e que o grupo mesmo não tendo ido pudesse a partir dessa experiência de alguns, conversar e partilhar opiniões.

Seguiu-se o lanche estive ajudar a levar alguns idosos para a sala de refeições e seguidamente permaneci na mesma, observando e participando do momento. Observei que não conversam muito é um momento calmo.

Ainda ao fim da tarde partilhei com a animadora e a doutora A que na próxima semana iniciaria as atividades tanto das tardes de jogos como as sessões de grupos de discussão. Em conjunto acordamos que o tema para o seria o dia da Mulher, explorando as opiniões e as perspetivas dos idosos, já que foi um tema mencionado pelos idosos.

Terminei o dia.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – *Sopa de Letras*

Dia: 06-03-2014

Participantes: (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. MAC, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. DM, D. GS, Sr. AT) 12 Idosos.

Duração: 1hora

Material: Cartolina, lápis de cor, fita-cola, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Iniciei a atividade contextualizando o grupo e pedindo às pessoas para se agruparem em grupos de dois elementos.

Seguidamente distribui a cada grupo um lápis de cor diferente a cada grupo, essa cor iria marcar as conquistas da equipa.

Expus a cartolina com a sopa de letras, cujo tema era os nomes dos idosos, dei algum tempo para todos a observarem e de seguida cada grupo, na sua vez, teria de encontrar um nome. Cada nome era um ponto e a equipa que encontrasse mais nomes seria a vencedora.

Observações:

Pelo que pude observar o interesse dos idosos foi desde logo notório, demonstraram curiosidade e um à vontade à participação e envolvimento.

O facto de o tema ser o nome deles, revelou-se motivador já que se sentiram valorizados e curiosos para descobrir os seus nomes.

Foi também útil, para conversarem e dialogarem, procurarem se ajudar mutuamente.

Notei alguma dificuldade, como já era espectável na leitura das letras, mesmo estas já sendo em tamanho grande, as suas dificuldades de visão dificultaram a sua participação. O facto de algumas idosas terem algumas dificuldades e necessitarem de mais tempo, para lerem as palavras e pintá-las criou em alguns elementos alguma impaciência. Para contornar esse senão procurei, estabelecer algum diálogo entre o grupo para que se compreendessem e se respeitassem.

Essencialmente foi um espaço de convívio, onde podiam estar em grupo, aproximarem-se, trabalhar a cooperação, o diálogo e a negociação.

No final da atividade, retirava algum tempo com o grupo para se organizar possíveis atividades que gostassem de fazer. O grupo partilhou que gostou desta, e apreciam jogos com palavras, como as palavras cruzadas e o jogo do Stop.

O grupo acabou por decidir na próxima semana marcar o jogo do Stop.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Nunca tinha jogado, mas gostei, as vistas já não ajudam nada, começa a doer um bocadito a cabeça, sabe como é a idade” (D. MF); “ai gostei, então estava no quarto sem fazer nada, passou-se um bom bocadinho, pode contar sempre comigo” (D. MAC); “Foi difícil para mim, e quando tenho os diabetes altos fico com a cabeça na lua, mas gosto de estar quanto mais não seja a ver.” (D.MAS); “é um jogo bonito e foi um bom momento, dá para estarmos em conjunto a conviver, ter uns momentos diferentes” (D.MCB). “Gostei menina, mas são muito lentas, pintam com uma lentidão, aquilo era de ser rápido.” (D. MSM);

O que gostaram mais: A sopa de letras ter como tema os nomes dos idosos;

O que gostaram menos: de esforçar a visão;

O que fariam de diferente: Sopas de letras individuais e com menos nomes.

Ação A- “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – “Ser Mulher”

Dia: 07-03-2014

Participantes: (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. MAC, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, Sr. AT.) 10 Idosos.

Duração: 1hora

Material: Cartolina, fita-cola, papel, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Iniciou-se atividade contextualizando o porque de estarmos a fazê-la e expondo os objetivos.

Para iniciar a atividade fiz uma breve introdução, partilhando que amanhã seria comemorado o dia internacional da mulher e nesse seguimento hoje seria o tema da sessão de grupo de discussão.

Inicialmente leu-se em voz alta o poema, seguidamente os idosos fizeram os comentários que achavam oportunos.

Posteriormente procurou-se explorar a as opiniões e vivências enquanto mulheres, filhas, mães, esposas e outros aspetos que surgissem em torno do tema.

Neste processo tentou-se debater aspetos do antigamente e do agora, compreendendo as experiências e opiniões de cada pessoa.

Para finalizar, elaborou-se um conjunto de ideias que resumiam algumas opiniões quanto ao que o grupo pensa sobre da mulher de antigamente e a mulher de agora.

Tudo isto foi exposto numa cartolina, colou-se em torno do poema, algumas frases que as idosas consideraram mais significativas tendo em conta o tema.

Observações:

Sendo a primeira sessão de grupo de discussão tentei explicar em que consistia o mesmo, e pelo que me partilharam foi entendido sem dúvidas.

O grupo no geral gostou muito da leitura do poema, e algumas senhoras em particular referiram que tinha muitos aspetos que lhes fazia pensar na sua vida e na sua experiência “aquela parte de amar os filhos dos outros como se fossem meus... criei o meu menino desde os 16 meses é meu filho como se viesse de mim.” (D.MCB).

Todos os idosos participaram, mas uma das idosas revelou maior iniciativa à participação, o que por vezes fazia com que houvesse necessidade de mediar a situação e dar a palavra a outros elementos.

Uma parte que muitos falavam, era o casamento, as dificuldades em namorar daqueles tempos, de sair de casa, tanto antes de casar como depois. Falaram também da educação que no tempo deles era mais rígida, tinham mais medo aos pais, estes imponham mais valores, eram autoritários.

Em resumo deixo as frases que escolheram para colocar no cartaz: Agora-
“são mais descaradas” (D.MAS); “A mulher faz o que quer, vão onde querem”
(D. ACZ); “A educação é melhor, há mais dinheiro” (D.MCB); “Agora gastam
muito nas maquiagens” (D. MF); “A mulher é senhora de si” (D.MCB); “Tem
mais direitos, até ganham mais dinheiro que os homens” (D. MSM); “há mais
divertimentos, antigamente íamos só ao terço, à missa” (D. MF). Antes – “Nem
qualquer um sabia ler” (D. MAS); “hoje qualquer um tem dinheiro, o que traz a
independência” (D.MCB); “As mulheres só andavam de saia” (D. Margarido);
“Os homens governavam tudo e as mulheres governavam a casa” (D. MSM);
“As mulheres usavam o sobrenome do marido” (D. ACZ); “Não se fumava, nem
se bebia, era muito feio” (D. ML); “Os homens ganhavam sempre mais que as
mulheres” (D. MTL); “A mulher era inferiorizada, o homem é que detinha a
autoridade” (D. ML); “Ser mãe é o melhor de ser mulher, ter um coração mole”
(D.MCB).

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Gostei muito desta tarde. A menina leu muito bem o poema, tinha
palavras tão bonitas. E foi bom estarmos assim reunidos, gostei de contar as
minhas histórias e ouvir as dos outros” (D. ACZ); “Foi um bom momento, o
poema era muito lindo e a tarde foi bem passada assim em grupo a ouvir os
outros e a conversar é logo diferente” (D. MSM); “Então foi uma tarde muito
bem passada, todos falaram cada um o que quis, foi bom ter assim um tarde de
conversa.” (D. MF); “Eu nem costume vir aqui para a sala, mas assim vale
apena, vir fazer estas coisas é interessante, passa-se um bom momento.” (D.
ML). “Hoje não estava com muita inspiração, mas gosto de ver assim as
pessoas juntas a conversar” (D. MTL).

O que gostaram mais: Da leitura do poema.

O que gostaram menos: de por vezes as pessoas falaram ao mesmo tempo e
não se ouvirem a todas.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – *Jogo do Stop*

Dia: 13-03-2014

Participantes: (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. MAC, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. DM, D. GS, Sr. AT.) 12 Idosos e duas familiares

Duração: 1hora

Material: sem material.

Desenvolvimento:

Este jogo consiste em uma pessoa escolher uma letra do alfabeto e posteriormente os restantes elementos que participam elencarem por categorias palavras começadas pela letra escolhida.

As letras escolhidas foram: A, B, M, L e J e as categorias exploradas foram nomes próprios, plantas/flores e profissões.

Observações:

Ao início foi necessário explicar em que consistia o jogo, algumas idosas tiveram mais dificuldades em compreender, procurei a estas explicar individualmente o que as ajudou a compreender. O grupo aderiu com entusiasmo ao jogo.

Durante o jogo, as pessoas foram participando, alguns idosos são mais participativos enquanto outros necessitam que os questione e incentive para participarem. Denota-se que algumas idosas como a D. MTL, a D. GS necessitam que me direcione especificamente para elas de forma a participarem e mesmo nessa situação há alguma resistência dizendo que não sabem, não se lembra de nada.

Ter alguns familiares presentes também foi positivo, já que motivavam os restantes a participar e envolviam-se na atividade.

No final da mesma ainda se reservou um tempo para debater a avaliação que fazem a esta atividade e as opiniões ou sugestões na organização das restantes. Um elemento do grupo partilhou a ideia de um programa antigo que deu na televisão e denominava-se “Palavra puxa palavra”, o grupo ficou muito

curioso e expressou que gostaria de experimentar, optando por escolher essa como atividade da próxima semana.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Foi uma tarde agradável, assim passou-se melhor o tempo” (D.MCB); “Atão menina é sempre bom dar uso à cabeça, senão ainda para um dia destes” (Sr. AR); “Gostei, foi um bom bocado, é sempre bom estarmos assim todos juntos e a fazer pensar a cabeça” (D. MAS); “ai, foi uma boa tarde menina, isto das palavras dá-nos que pensar” (D. MSM); “Não é assim muito fácil, mas dá-mos o que pudemos e pelo menos estamos entretidas” (D. MF); “é bom conviver e dar uso à cabecinha” (D. ML); “Não sou muito de falar e participar, mas gosto de ver a sala assim com gente e animada” (D. MTL).

Familiares – “Devíamos fazer isto mais vezes, foi uma tarde animada e puxamos pela cabeça, é muito bom para eles e para nós também” (Sobrinha do Sr. AR); “Foi um jogo bonito e eles são bons nas palavras, ainda dizem muitas. Faz-lhes bem pôr as cabecinhas a pensar.” (cunhada do Sr. AR).

O que gostaram mais: de estar todos juntos em convívio.

O que gostaram menos: nada.

O que fariam de diferente: nada.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – *“Idoso - mitos e verdades”*

Dia: 14-03-2014

Participantes: (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. MAC, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. DM, D. GS, Sr. AT.) 12 Idosos.

Duração: 1hora

Material: Cartolina, fita-cola, papel, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Reuni o grupo e seguidamente propus se alguém do grupo queria ler um poema. Leu-se o poema dedicado ao idoso depois, procurei com as pessoas saber o que entendiam por “idoso”, o que para elas significa a palavra, que aspetos bons e maus identificam nesta fase da vida.

Após debater o conceito de idoso, coloquei no centro da mesa uma caixa com vários papéis, nestes estavam escritos algumas frases. Cada pessoa teria de retirar um papel, ler para o grupo e discutir com o mesmo o que acham do seu conteúdo, concluindo se seria verdade ou um mito.

Posteriormente a terminar o debate seguir-se-ia a organização de um cartaz, com o que entendiam de idoso, o poema dedicado ao mesmo e em seu torno os mitos e verdades identificados pelos idosos.

Observações:

Nesta atividade os idosos revelaram-se bastante envolvidos e participativos, procurei saber as diferentes opiniões contudo, os próprios idosos tomavam a iniciativa de partilhar as suas opiniões e debater as suas ideias. Partilhavam o que pensam de forma clara e descontraída entre si, ouvindo e falando de forma ordeira.

No geral associam o envelhecimento a aspetos negativos, como a perda de memória, a perda de autonomia, as limitações físicas e perda de entes queridos contudo também elencam alguns aspetos positivos como a sabedoria e a experiência de vida que adquiriram. Acham que as pessoas não são todas iguais e nesse sentido vivem a velhice de formas diferentes.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Isto de ser idoso menina tem muito que se lhe diga, perdemos muita coisa, nada é como era! Mas é bom falarmos destas coisas, partilhar ideias, assim até nos apercebemos que os outros também nos compreendem e vivem as mesmas coisas” (D. MSM), “Gostei do poema e de falarmos assim na sala todos juntos. É uma tarde diferente o tempo passa melhor” (D. ACZ); “Esta vida não é fácil, mas todos queremos cá andar o mais possível, mas com saúde, quando nos falta a saúde é complicado. Mas estes momentos de convívio são muito bons até nos dão saúde” (D. MF); “Para mim tem sido bom ser idoso, não vejo mal nenhum, a não ser as pernas que já não lhes mando.

Mas descanso, gosto de estar aqui à conversa e falar sobre estas coisas, ouvir as outras pessoas. Não pode ser sempre aqui sem fazer nada, sem dar uso à cabecinha.” (Sr. AR), “Não sou muito faladora, mas gosto de ouvir as pessoas e as suas opiniões são bons momentos de convívio e também para aprender” (D. MTL), “gostei muito de ouvir o poema e de falarmos destas coisas passou melhor o tempo e aprendemos sempre coisas novas, conhecemo-nos mais” (D.MCB), “eu, é o primeiro dia que cá estou, mas para já estou a gostar de tudo” (Sr. J).

O que gostaram mais: da leitura do poema e do debate.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: nada apontar.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – *Palavra puxa palavra*

Dia: 20-03-2014

Participantes: (D. MSM, Sr. AR, D. MF, D. ML, D.MAS, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. GS, Sr. AT.) 10 Idosos e uma familiar.

Duração: 1hora

Material: cartões com palavras impressas.

Desenvolvimento:

Este jogo consiste em dar a escolher a cada pessoa um cartão, onde tem uma palavra e a partir dessa palavra cada pessoa tem de dizer palavras da mesma família e assim sucessivamente.

Observações:

O grupo teve ao início alguma dificuldade em compreender o jogo, tive de exemplificar mais uma vez, acabando por o entenderem mais facilmente.

Durante o jogo pude observar que alguns idosos tinham mais facilidades em relembrar palavras, enquanto outros sentiram mais dificuldades.

Outro aspeto que foi notório é que quando sabem mesmo não sendo a sua vez torna-se difícil não se expressarem, tendo eu que procurar relembrar que só devem dizer na sua vez e aguardar pela mesma.

Todos participaram partilhavam ideias, por vezes surgiam palavras já fora da família das iniciais, mas como o jogo é palavra puxa palavra, na prática realmente isso concretizou-se. Por vezes era necessário voltar a canalizar a sua atenção para não dispersarem nos assuntos. Ao mencionarem algumas palavras partilharam também algumas situações ou vivências das suas vidas, como por exemplo as plantas e árvores que tinham em casa, os livros que já leram, alguns aspetos relacionados com a casa e os modos como viviam.

No final perguntaram-me o que iríamos fazer amanhã, eu questionei-os sobre o que gostavam que falasse-mos. Uma senhora comentou que esta semana tinha sido o dia do pai, podíamos fazer alguma coisa a esse respeito, mas depois também me disseram que já tinham feito com a animadora uma atividade nesse sentido.

Como é o dia mundial da poesia sugeri que esse fosse o tema. Eles aceitaram e pedi-lhes para irem pensando em poemas ou quadras que gostassem de recitar ao grupo.

Procurei também recolher e organizar as próximas atividades para as semanas seguintes. O grupo revelou que poderíamos mudar os jogos, em vez de jogos com palavras, jogos para a memória, pois acham que precisam “trabalhar a cabeça”. A sugestão foi aceite pelo grupo.

As dificuldades de visão para a leitura, é a dificuldade mais apontada como constrangimento à participação.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Gostei foi um bom momento, ajuda a passar melhor o tempo e anima as tardes” (Sr. AR); “Então não foi bom, a tarde passou muito melhor, faz-nos usar a cabeça e relembrar as nossas experiências” (D.MAS); “Este jogo ao início não percebi bem, mas depois lá consegui. Foi bom para estarmos todos juntos sempre se passa melhor o tempo” (D.MCB); “Também achei o jogo um pouco difícil, mas depois lá se encaminhou. Mas é bom também não ser sempre fácil.” (D. MF); “foi bom para relembrar, conversarmos, ouvirmos os outros estarmos a conviver. Gosto muito.” (D. MSM); “também gostei deste bocado, em grupo o tempo passa melhor, sempre falamos e convivemos.” (D.

ML); “eu gosto de participar, mas também gosto de ouvir os outros e ouvir outras opiniões” (D. MTL).

Familiares – “Acho muito importante alguém lhes dedicar o seu tempo, eles já passam tanto tempo aqui fechados. Tenho gostado de participar, é bom para eles conviverem, passarem melhor o tempo e conversarem.” (Cunhada do Sr. AR).

O que gostaram mais: de estar todos juntos em convívio.

O que gostaram menos: nada.

O que fariam de diferente: nada.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – *“Dia Mundial da Poesia”*

Dia: 21-03-2014

Participantes: (D. MSM, Sr. AR, D.MAS, D. ACZ, D. MTL, D.MCB, D. GS, Sr. AT.) 8 Idosos.

Duração: 1hora

Material: Cartolina, fita-cola, papel, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Apresentei ao grupo alguns poemas de autores como Fernando Pessoa e outros, procurei saber se conheciam alguns autores e se gostavam de poesia.

De seguida convidei as pessoas do grupo a lerem um dos poemas, só uma senhora se voluntariou. Esta senhora leu um dos poemas e seguidamente eu li os restantes.

No final de ler cada poema, procurava com o grupo debater as suas opiniões acerca do mesmo.

No final propus que recortassem algumas flores e pudéssemos todos juntos, partilhar algumas quadras ou poemas que soubessem. Escrevi as mesmas nas flores recortadas pelos idosos, e posteriormente construíram em conjunto um cartaz com os poemas lidos e as flores com as recolhas dos idosos.

Observações:

Nesta atividade os idosos revelaram-se um pouco desanimados, alguns hoje comentavam não se estarem a sentir muito bem. Vários idosos mencionaram que não se sentiam muito bem fisicamente. Inclusive duas das idosas que costumam participar hoje declinaram o meu convite, pois uma não se sentia em condições para participar e outra ia ao aniversário de um neto.

Durante a atividade, os idosos não se envolveram muito, ouviram a leitura dos poemas mas quando propôs o debate a conversa, não se envolviam muito, referindo que gostaram, era bonito mas pouco mais.

Na parte da partilha de quadras, também ficou um pouco aquém do esperado, alguns referiam mesmo, que não estavam com cabeça para pensar hoje.

Contudo, revelaram ter gostado bastante do produto final, ou seja o cartaz, que estava muito bonito e animado.

De ressaltar que uma das idosas, a D.MSM ainda revela muito boa memória em relação a poemas e ditos populares, partilhando vários.

Como sempre no final de cada sessão, procurei dedicar algum tempo a debater com os idosos o que acharam da atividade e sugestões para as seguintes. Alguns são mais participativos, mas após os questionar diretamente todos vão dando algum feedback. Revelaram que gostavam que lesse algum conto ou história mais longa, pois os poemas são curtos e por vezes com um vocabulário mais complexo.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu gosto muito de poesia, tenho um caderno só com poemas sabe menina. Quando era mais nova fazia umas coisas bonitas, agora a cabeça já não dá para nada.” (D. MSM), “quando era mais nova não tinha tempo para ler, era só trabalho trabalho. Agora tenho tempo mas os olhos não deixam, porque eu até gosto. Foi bom ler para nós assim sempre podemos conhecer coisas novas.” (D. ACZ); “Hoje não estou muito bem menina, deve ser da chuva. Eu até gosto de a ouvir ler, mas eu nunca fui muito dedicado a ler. Também não tínhamos tempo.” (Sr. AR), “hoje estou com algumas dores, não estava muito bem. Mas gostei do bocadinho e fizemos um cartaz bonito.” (D. MTL), “Ouvir ler é bom. Não sou muito dada a poesia, não conheço quase nada. Mas é bom conhecer coisas novas.” (D.MCB), “Já não tenho cabeça para nada menina, são 90 anos já não me lembro nada. Mas a tarde foi agradável.”

(D. MAC), “Eu hoje estou com os diabetes altos, não dou para nada. A cabeça assim não pensa menina. Mas gosto de a ouvir ler os poemas e gostei de ajudar a fazer o cartaz ficou muito bonito. Mas para pensar hoje não dava”. (D.MAS).

O que gostaram mais: de fazer o cartaz.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: ter de pensar em poemas.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “*Do conviver ao saber*”

Plano de atividade – “*Descobrir*”

Dia: 27-03-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, D. MAC, D.MCB, D. ML, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR.) 9 Idosos, uma familiar e uma amiga de uma idosa.

Duração: 1hora

Material: Imagens impressas, tesouras, cola, cartolina.

Desenvolvimento:

Antecipadamente reúne-se algumas imagens (frutas) recortadas, em grupo recortam quadrados para colar as imagens das frutas e fazer cartões.

Posteriormente, um a um identificavam as frutas presentes nos cartões e seguidamente, expunha alguns pares de frutas, dava algum tempo para as tentarem memorizar e depois pedia-lhes para tentarem identificar os pares.

Observações:

Hoje o grupo encontrava-se bastante alterado, pois um idoso durante a manhã teve alguns comportamentos agressivos, inclusive com funcionárias o que deixou os idosos perturbados.

Durante a atividade os idosos foram falando acerca do que se tinha falado e denotava-se que não tinham gostado.

Ao explicar se gostavam de construir um jogo de memória, demonstraram entusiasmo e interesse. Partilharam que gostavam de ajudar no que pudessem. Alguns também disseram que não conseguiam fazer muita coisa, mas viam fazer!

Durante a construção do jogo, os idosos estiveram dedicados às suas tarefas e foram bastante empenhados e preocupados em fazer bem feito. Trabalharam em grupo, alguns iam recortando, outros colando e assim construíram o jogo.

Terminada a construção do jogo avançamos para a fase de o jogar. Nesta fase alguns idosos revelaram bastante dificuldade em identificar os pares depois de os esconder, conseguiram identificar as frutas mas quando misturadas e escondidas, todos tinham dificuldade, encontrando apenas um ou dois pares.

No final e ainda em grupo procurei saber as opiniões dos idosos quanto ao que tinham feito na atividade e como esta decorreu bem como, sugestões para organizar as seguintes atividades. O grupo achou que poderíamos acrescentar outras categorias ao grupo e fazer o descobrir cores.

Algumas idosas não estiveram presentes a D. MTL pois tinha consulta médica e a D. MF já que, estava a fazer outra atividade (raspar sabonete) e não quis interromper pois comprometeu-se com animadora a terminar hoje.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu gosto muito de frutas, mas a cabeça já não dá. Mas fazer o jogo também foi bom, se todos ajudarmos faz-se coisas bonitas.” (Sr. AR); “é mais difícil do que parece, gostei mais de fazer o jogo com todos do que jogar, era difícil.” (D.MAS); “Não consegui ajudar muito, mas estou convosco, é bom, vejo fazer! Depois jogar, até gostei do tema, mas tive algumas dificuldades.” (D.MCB); “Foi bom fazer o jogo, assim é nosso! E todos trabalhamos ficou bonito, depois podemos jogar outras vezes. Mas não é assim muito fácil, sabe como é a cabeça já não é o que era.” (D. MSM); “Se todos ajudarmos não custa nada e passamos melhor o tempo, já que cá estamos sempre fazemos alguma coisa de bom.” (D. ML); “Eu gosto, mas aquela parte das frutas escondidas é muito difícil, já não tenho cabeça. Gosto de ver todos assim juntos, mas já não tenho cabeça para estas coisas.” (D. ACZ).

Familiares – “É bom ver que se importam com eles, e com o tempo livre se não só olhar uns para os outros não é vida! Acho muito bem envolve-los assim na construção de coisas para valorizar o que ainda são capazes de fazer” (Cunhada do Sr. AR).

“Acho muito bem, e pode contar comigo, não venho sempre que não posso por causa do trabalho, mas eles precisam de muita atenção e de pessoas que lhes dediquem o seu tempo.” (amiga de uma idosa).

O que gostaram mais: valorizaram muito fazer, elaborar um jogo pelas próprias mãos,

O que gostaram menos: de descobrir as imagens depois de estarem escondidos.

O que fariam de diferente: fazer mais imagens ou categorias de imagens.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – *“Quem conta um conto acrescenta um ponto”*

Dia: 28-03-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, Sr. AR e Sr. L, D. ACZ.) 9 Idosos e uma familiar (afilhada da D. ACZ).

Duração: 1hora

Material: Cartolina, texto, fita-cola, papel, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Para iniciar é necessário ler um conto em voz alta para o grupo, este deve estar atento à leitura para seguidamente, debater os aspetos mais significativos, ou algumas lições de vida a retirar do mesmo.

Posteriormente pede-se ao grupo para pensar em finais diferentes que se poderia dar à história.

Após esta exploração do texto é pedido ao grupo que partilhe individualmente algumas experiências, vivências e aventuras da sua vida.

Para finalizar em grupo devem construir um cartaz com a história abordada, e os diferentes finais que consideraram pertinentes.

Observações:

Hoje os idosos estavam bastante calmos, a maioria encontravam-se na sala a ver televisão, e alguns estavam nos quartos a descansar. Antes de iniciar a atividade, como é hábito, circulei pelo lar, convidando os idosos a participar,

uma das senhoras que costuma participar estava a dormir não a acordei, outras duas idosas estavam fora em consultas médicas.

Durante a atividade os idosos estiveram bastante participativos, entusiasmados com a história e partilharam bastantes opiniões e comentários.

Vários associaram o papel da mulher às suas experiências de vida, falaram tanto dos seus tempos de filhas, como mais tarde de esposas e mães, os senhores mantiveram-se mais observadores e ouvintes. Partilham da ideia que os tempos mudaram muito, e hoje as mulheres tem outros papéis e outras regalias.

As mulheres falaram das suas práticas, de não vestirem calças, de não cortarem o cabelo, não podiam beber bebidas alcoólicas, andar sozinhas na rua, enquanto os homens podiam fazer tudo.

Algumas idosas que viveram em locais diferentes (Lisboa, Venezuela) partilharam algumas vivências que também sentiam ser diferentes da cultura e práticas de cá do norte e cá de Portugal.

Durante a atividade a afilhada da D. ACZ foi muito participativa, contando também as suas experiências e partilhando as suas opiniões. Os idosos partilharam e ouviram as diferentes partilhas, debatendo e discutindo as mesmas.

Para finalizar propus que desse-mos alguns possíveis finais diferentes para a história que se leu, algumas idosas disseram que não havia nada que mudassem, e outras foram dando alguns contributos. Com os mesmos elaboramos um cartaz, colocando os contributos dos idosos em torno da história que tinha sido o mote da atividade.

Após terminar o tema, procurei com o grupo saber o que acharam, as suas opiniões, quanto ao que tinha sido feito e que sugestões tinham para as próximas sessões de grupo de discussão.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu não conhecia esta história, mas realmente era uma mulher de pulso, ainda bem que as há. Gostei muito de ouvir ler a história e de conversarmos. ” (D.MAS). “Foi uma tarde agradável, conversamos, todos disseram as suas coisas, ouvimos as histórias uns dos outros é bom.” (D. ML); “Ouvir ler é bom, e fazer assim o cartaz ficou muito bonito” (D. MF); “Eu já tinha ouvido falar, mas foi um bocadinho agradável, conversamos, conheci

algumas coisas das senhoras que não sabia. Foi uma boa tarde.” (D. ACZ); “A tarde foi agradável, gostei de ouvir ler a história e de ouvir as senhoras falar, também tem vidas com muita história.” (Sr. AR), “Não conhecia a história, mas gostei.” (Sr. L); “Foi uma boa tarde e a história é interessante, é um bom exemplo para todas as mulheres. Temos de ser lutadoras e não nos deixarmos dominar. E também gosto de conversar, ouvir as histórias das outras senhoras. Aprendemos uns com os outros.” (D.MCB), “Eu adorei a história, já conhecia mais ou menos. Mas gostei de a ouvir contar e de conversarmos todos juntos de ouvir e contar as nossas histórias. A tarde passou muito melhor” (D. MSM).

Familiar - “Foi uma boa iniciativa, elas estavam muito faladoras, assim gosto de ver. A minha madrinha e tudo a participar tava animada. É bom ajudar e vê-los animados.” (Afilhada D. ACZ)

O que gostaram mais: de fazer o cartaz.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: nada apontar.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – *“Descobrir”*

Dia: 03-04-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. ML, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR.) 9 Idosos, uma familiar.

*A D. MTL não participou pois, está por ordem médica de repouso.

Duração: 1hora

Material: Imagens impressas, tesouras, cola, cartolina.

Desenvolvimento:

Antecipadamente selecionei algumas imagens (cores). Em grupo divide-se tarefas, uns cortam, outros colam as imagens em cartões de cartolina.

Posteriormente, um a um identificavam as cores presentes nos cartões e seguidamente, expunha os cartões, dava algum tempo para as tentarem

memorizar e depois pedia-lhes para tentarem identificar as cores sem as terem visíveis.

Observações:

A atividade foi muito bem recebida pelos idosos, foi uma ideia que os entusiasmou, puderem elaborar o jogo, não só jogar, mas principalmente a fase de elaboração. Para dividir as tarefas, cada um foi sugerindo o que queria fazer de acordo com as suas capacidades, alguns que não se sentiam tão capazes optaram por apenas ficar a ver e a conversar.

Durante o tempo de elaboração do jogo o grupo esteve em colaboração e partilha de ideias, quer sobre o trabalho quer sobre coisas do dia-a-dia de cada um.

Pude observar que o grupo foi não só concretizando as suas tarefas, mas também envolvendo-se, estando em convívio uns com os outros.

Após terminar os recortes e colagens das imagens avançámos, colocando o jogo em prática, verifiquei que todos foram capazes de identificar as cores de cada cartão, contudo, alguns idosos tem bastante dificuldade em lembrar das imagens após deixar de as ver.

No momento final de reflexão e debate sobre o decorrer da atividade os idosos mencionam que gostam mais é de fazer o jogo, porque jogar sentem mais dificuldades. Sentem-se valorizados por estarem a construir algo deles e para eles. Acrescentaram que também podíamos fazer com imagens e assim completar o jogo com três categorias, foi decidido pelo grupo, ficando como a próxima atividade.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Foi uma tarde agradável. Trabalhamos todos juntos, conversamos, passou melhor o tempo” (D. GS); “Eu nem gosto muito de estar aqui na sala, mas assim a fazer alguma coisa é melhor. O jogo é que não é assim muito fácil, mas é bom para dar uso á cabecinha.” (D. MAC), “Ai menina, é difícil, as mãos já não deixam ajudar a cabeça também já está fraca, já só dá para a conversa. Disso gosto, o dia passa melhor, anima logo a tarde ver aqui as pessoas a trabalhar.” (D.MCB); “Os meus diabetes, hoje, estavam altos, fico meia desorientada, mas faço o que posso, quanto mais não seja dou ao traquete, já se passa melhor.” (D.MAS); “Faço o que posso, mas acho muito

giro estarmos nós a fazer o jogo, pelo menos no fim é nosso! E todos juntos, um bocadinho a cada um não custa nada. Jogar é que tem o que se lhe diga, a cabecinha já não é o que era.” (D. MSM); “Eu gosto muito, gosto de trabalhos manuais e do convívio e de jogar também. Mas é bom ver as pessoas reunidas a fazer o mesmo.” (D. ML); “Também não ajudo muito, mas faz-se o que se pode, a ideia é boa e quanto mais não seja estamos reunidos a conversar.” (D. ACZ).

Familiares – “Eu gosto sempre de ver que eles se animam, e passam melhor o tempo assim a fazer coisas que gostam. Lá porque tem as suas dificuldades não devem ser esquecidos. Ainda podem fazer muitas coisas.” (Cunhada Sr. AR)

O que gostaram mais: valorizaram muito fazer um jogo pelas próprias mãos,

O que gostaram menos: de descobrir as imagens depois de estarem escondidos.

O que fariam de diferente: fazer mais imagens ou categorias de imagens.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – Exercício de Dinâmica de Grupo “EU-Outro-Outros”

Dia: 04-04-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. GS, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. ACZ.) 9 Idosos.

*A D. MTL mais uma vez não participou pois por motivos médicos, não se pode levantar, tem de estar em repouso.

Duração: 1hora

Material: cesta, papel, computador, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Numa caixa estão várias questões e ao som de música a caixa vai passando de mão em mão, quando a música parar, quem a tiver pode retirar um papel e

ler em voz alta e responder sinceramente. O grupo deve ouvir, partilhar e debater opiniões.

Como gosta de preencher o seu tempo livre?

O que mais o aborrece?

Qual a comida que menos gosta?

Qual o traço da personalidade que lhe é mais marcante?

O que acha da vivência em grupo?

Quem do grupo escolheria para levar de férias?

Quem do grupo levava ao teatro?

Qual o país que você gostaria de visitar?

Qual o sonho que ainda gostava de concretizar?

Quais as coisas que ainda não faz no seu tempo livre e gostava de fazer?

No final do exercício teremos um segundo momento para refletir e ponderar o percurso feito até então, discutindo e compreendendo o que esta a correr bem e o que podemos melhorar futuramente.

Observações:

O grupo recebeu a dinâmica com muito entusiasmo, gostaram muito da parte em que esta envolvia música. Reconheciam as músicas, falaram de momentos das suas vidas em estas foram importantes. Algumas das músicas eram fados da Amália, comentaram a importância que esta teve no seu tempo e ainda hoje tem.

Uma das senhoras até nos cantou mais alguns fados que conhece, o restante grupo ouvia e dizia também gostar e conhecer.

Durante a dinâmica, as pessoas demonstravam-se descontraídas, mas participativas, ouvindo o outro e falando na sua vez ou quando achavam conveniente acrescentar algo, ou partilhar alguma opinião.

Procurei que as pessoas que liam a pergunta dessem a sua resposta, mas seguidamente, procurei que os restantes elementos também partilhassem opiniões e refletissem sobre a pergunta.

Na maioria dos casos, verificou-se que as pessoas ouvem-se umas às outras e depois também partilham as suas opiniões, porém algumas vezes é necessário ser eu a questionar alguns elementos para motiva-los a participar.

Com as questões debatidas fiquei a saber que vários gostavam de cozinhar nos tempos livres, alguns gostavam de fazer croché mas agora pela falta de visão já não podem, gostavam de conhecer o Brasil, a Inglaterra e a Venezuela. Partilharam também que gostam da convivência em grupo, que esta é positiva, pois aprendem uns com os outros e passam melhor o tempo.

Num segundo momento explorou-se o que achavam do percurso que temos vindo a fazer, se estavam a gostar, se gostariam de mudar alguma coisa ou até mesmo acrescentar ideias. Partilharam-me que estavam a gostar, que é bom ter momentos em que estão juntos e passar o tempo de forma útil e ativos. Disseram-me que podia continuar assim, mas que também posso fazer outras coisas que estão “abertos a sugestões”.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu gostei muito de ouvir os fados e as perguntas também ajudamos a conhecermo-nos melhor e passar um tempo mais entretidos.”; “Eu tenho gostado, quando venho, gosto do que se faz, gosto das pessoas se darem bem, e todos falarem e se ouvirem sem confusões.” (D. GS); “Eu gostei da tarde de hoje, fez-me lembrar muita coisa, gosto muito de música.”; “As vezes não gosto de estar aqui na sala, é a televisão alta, sem se fazer nada, mas quando a menina faz atividades é melhor. Trabalhamos em conjunto, falamos e passa-se uns momentos melhores.” (D. MAC); “Gostei muito de ouvir música, é muito bom. E gosto de ver assim a sala cheia com todos animados. Há dias que é tudo quieto e calado, ninguém diz nada ninguém faz nada.”; “Não tenho nada apontar, faço o que posso, às vezes não ajudo muito, mas gosto muito de ver cá as pessoas, da boa agitação que a menina traz.” (Sr. AR); “Os meus diabetes nem sempre me deixam estar bem, mas participo sempre como poder. Tenho gostado muito, gosto de quando nos conta os seus poemas, as suas histórias e depois os outros também contam sempre mais. Cada um ajuda como pode.”; “Tenho gostado, mas às vezes as atividades são difíceis e os diabretes não me deixam participar como gostava. Se calhar também podia fazer outras coisas, estamos abertos a sugestões.” (D.MAS); “Sabe menina os 84 anos já não deixam a cabeça como era, mas gosto de estar á conversa, estamos aqui todos os dias, somos como uma família é importante que nos demos.” (D.MCB); “Ai foi bom, as músicas eram muito bonitas, e todos gostamos até houvesse quem cantasse. É bom ver as pessoas a darem-se a conversar a estar uns com os

outros.”; “Também acho que algumas tem sido mais difíceis, sabe menina já não temos cabeça para coisas difíceis. Tem de fazer assim uns joguinhos fáceis.” (D. MSM); “Foi uma tarde bem passada, animada e de convívio.” (D. ML); “Gosto querida, desde que as pessoas se deem bem eu gosto de tudo.” (D. ACZ); “Os fados da Amália são lindos, foi bom estarmos aqui todos a relembrar e a conversar.” (D. MF).

O que gostaram mais: de estar a ouvir música e conversar uns com os outros.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: nada apontar.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – *“Descobrir”*

Dia: 10-04-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. ML, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR.) 9 Idosos, uma familiar.

*A D. MTL não participou pois, está por ordem médica de repouso.

Duração: 1hora

Material: Imagens impressas, tesouras, cola, cartolina.

Desenvolvimento:

Antecipadamente reúnem-se algumas imagens (objetos), em grupo divide-se tarefas, uns cortam, outros colam as imagens em cartões de cartolina.

Posteriormente, um a um identificavam os objetos presentes nos cartões e seguidamente, expunha os cartões, dava algum tempo para as tentarem memorizar e depois pedia-lhes para tentarem identificar os objetos sem os terem visíveis.

Por fim, exploramos com o mesmo método as três categorias do jogo.

Observações:

Os idosos estavam bastante ativos e animados, participaram ativamente, e revelaram-se motivados a desenvolver as tarefas definidas.

Durante a realização dos recortes e colagens alguns idosos iam partilhando alguns aspetos do seu dia-a-dia, falaram sobre a Páscoa que se aproxima, das suas tradições nesta altura, falaram também da festa da Nossa Senhora das Dores que festejam esta semana. Dizem gostar destas festas, pois as pessoas convivem, partilham momentos de convívio e lazer.

Já num momento posteriormente, quando avançamos para a parte de jogar os idosos partilharam algumas dificuldades, comentando que gostam mais de trabalhar na elaboração dos jogos, jogar já lhes é difícil, especialmente na fase em que tem de relembrar sem ter presente a imagem.

É de salientar que mesmo sentindo dificuldades, os idosos envolveram-se e procuravam tentar, valorizando as suas próprias conquistas quando acertavam.

Foi um momento de envolvimento, interajuda e partilha, em que as pessoas se ajudavam e até animavam e motivavam-se a participar.

Como já é hábito no final o grupo debateu que atividades se poderia vir a fazer, já que também o jogo estava concluído. Inicialmente o grupo referiu que não tinha nenhuma ideia, mas procurei que refletissem e acabaram por mencionar os jogos de tabuleiro, o dominó, as cartas e ainda o loto que também gostam e não jogam há muito tempo. A maioria ficou mais inclinada para o loto e o dominó.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Foi uma tarde animada, todos trabalham como podem, mas o bom é estarmos a conviver.” (D. ACZ), “Tenho gostado sempre destes nossos momentos, ajuda-nos a dar uso á cabeça e passamos melhor o tempo.” (D.MAS), “às vezes é muito barulho para mim, mas vale pelo convívio.” (MAC), “Ai, já não tenho memória nenhuma, assim é que vejo. Mas vou tentando para não esquecer de vez.” (D.MCB), “Eu gosto de tudo, mas assim em grupo ainda melhor, passamos uns bocados animados, para não ser sempre a mesma coisa, faz muita diferença.” (D. MF), “O convívio é realmente o que tem melhorado, e se podermos fazer o que gostamos melhor. Nesta fase já não queremos trabalho, mas estar, conviver, conversar é bom.” (D. MSM), “Eu não sou muito boa nisto da memória, acho difícil, mas também não estamos aqui para ganhar nenhum prémio, tentamos e cada um dá o que pode” (D. GS), “Oh menina

quando cá está é outra coisa, as pessoas juntam-se, a sala ganha outra vida.”
Sr. AR.

Familiar – “Eles gostam dos joguinhos e também o importante não é serem coisas difíceis é passarem uns bocados entretidos e que sejam agradáveis.”
(Cunhada Sr. AR)

O que gostaram mais: valorizaram muito fazer um jogo pelas próprias mãos,

O que gostaram menos: de descobrir as imagens depois de estarem escondidos.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – Exercício de Dinâmica de Grupo “*EU-Outro-Outros – Baú Mágico*”

Dia: 11-04-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D.MCB, D. GS, D. MF, D. MSM, D. MAC, Sr. AR, D. ACZ.) 9 Idosos.

*A D. MTL mais uma vez não participou pois por motivos médicos, não se pode levantar, tem de estar em repouso.

Duração: 1hora

Material: caixa, papel, computador, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Para iniciar a sessão, comecei por explicar o que se pretende com a mesma, seguidamente comecei por pedir que individualmente pensem em três qualidades e três defeitos.

Após algum tempo de reflexão, um a um partilha a sua opinião expondo o que pensa ser as suas qualidades e defeitos.

No final da partilha de cada um, convido-os a ir ao “Bau mágico” trocar algum dos seus defeitos por uma qualidade. Cada participante deve refletir sobre as suas escolhas e partilhar ao grupo o porque da sua decisão.

Num momento posterior e já depois de todos terem refletido e partilhado as escolhas, pede-se ao grupo para pensar como caracterizam o outro (esta fase é também repetida com todos). Compreendendo se a forma como “me” vejo, também pode ser a forma como o “Outro” me vê.

Observações:

Durante o exercício dinâmica o grupo demonstrou-se compreensivo e aberto à reflexão e partilha. Denotei que após expor o que pretendia os idosos ficaram introspetivos e no momento de partilhar exponham as suas opiniões, mas também alguns momentos em que as suas qualidades ou defeitos lhes foi benéfico ou não. Alguns idosos falaram de experiências profissionais, da vida familiar e da vida social, assumindo que muitas vezes não é fácil lidar com “pessoas”, que temos de ser firmes, mas também pacientes, honestos, verdadeiros e respeitar o outro.

As qualidades mais partilhadas foram a honestidade, a amizade e a sinceridade, os defeitos tiveram mais dificuldades em nomear, mas partilharam a teimosia como principal.

Na fase em que o grupo falou sobre o Outro, partilharam também algumas vivências que tem no lar e daí surgiram algumas opiniões, por exemplo “A D.MCB é muito amiga do outro, sempre que pode ajuda, é boa conversadora.” (D.MAS); “A D. MF também é muito prestável, ajuda cá na casa, dá sempre a mão a quem precisa.” (D. MSM).

O grupo e cada um individualmente revelou-se reflexivo e participativo, envolvendo-se na partilha de opiniões, na reflexão sobre si mesmo e sobre o Outro. Foi interessante perceber que também são abertos e flexíveis à partilha das suas vivências e experiências de vida.

Alguns elementos são mais comunicativos, outros precisam que os questione e os incentive a participar.

No final do exercício e como já é costume retiramos algum tempo para avaliar a atividade e para o grupo pensar em sugestões para atividade seguinte. Alguns idosos partilharam a ideia de fazer algo em torno do tema 25 de abril, no geral o grupo concordou ficando então decidido pelos mesmos que este seria o próximo tema.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Agora já não pensamos muito nisso dos defeitos e qualidades sabe. Mas gostei de ouvir os outros, acho-me boa pessoa e foi o que disseram.” (D.MAS), “Eu gosto de ajudar, sempre que posso. E foi bom ouvir os outros, saber mais sobre cada um.” (D. ML), “Foi uma tarde bem passada, cada um contou as suas histórias.” (D.MCB), “Eu gostei muito, é bom estar assim com as pessoas, todos temos as nossas coisas para contar, mas no dia-a-dia ninguém se expõe muito. Anda cada um na sua vida.” (D. GS), “Foi uma tarde bem passada, conversamos, convivemos uns com os outros, aprendemos mais sobre nós e os outros.” (D. MF); “Eu tive dificuldade foi nos defeitos, somos todos boas pessoas!” (D. MSM), “As senhoras são conversadoras, eu gosto mais de as ouvir.” (Sr. AR), “Eu também gosto mais de ouvir, mas foi uma boa tarde.” (D. ACZ).

O que gostaram mais: de conversar, ouvir e partilhar histórias.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: de pensar nos efeitos.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Conversa intencional com a diretora técnica:

Nesta conversa a diretora técnica valorizou o tema, denotando que é importante trabalhar a questão do Outro, do respeito, do convívio e partilha de espaços e vivências com outras pessoas. Vivem em lar e tem de conviver com mais pessoas é fundamental que respeitem e sejam tolerantes e pacientes com os que os rodeiam.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – “Jogos de mesa”

Dia: 17-04-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR, D. ML.) 9 Idosos, uma familiar.

*A D. MTL não participou pois, está por ordem médica de repouso.

Duração: 1hora

Material: Cartas, dominó, micado, jogo do descobrir, loto.

Desenvolvimento:

Junta-se os participantes em torno de uma ou mais mesas. Em grupo decide-se que jogo se fará, podendo durante a tarde, mudar e ser jogado mais que um jogo.

Observações:

Hoje alguns idosos partilharam-me não estarem muito animados, e até me pediram para fazermos alguma coisa que os animasse mas que não fosse muito cansativa.

Neste sentido, questionei-os acerca do que gostaria então de fazer nesta tarde, ao que me sugeriram que jogassem dominó ou ao loto, que algum tempo que não o faziam.

Para além dos jogos que sugeriram também lhes trouxe algumas sugestões, entre elas cartas, o jogo do descobrir feito pelos idosos e outros. Contudo, em grupo decidiram jogar primeiro o loto. Algumas pessoas, também propuseram o dominó mas como a maioria queria o loto, sugeriu-se que se começasse pelo loto e depois terminaríamos com algumas partidas e dominó.

Durante o período da escolha dos jogos e mesmo durante a sua realização, foi interessante observar e compreender a dinâmica do grupo, os seus elementos partilham ideias, argumentavam o porque de quererem um e não o outro, ouviam-se mutuamente e conseguiram em conjunto alcançar um consenso. É notório que cada vez mais e melhor conseguem partilhar o que sentem e o que acham, facilitando a compreensão e o entendimento entre todos.

Os elementos ouvem o Outro e em grupo procuram encontrar as melhores opções para todos, compreendendo que “nunca se agrada a gregos e a troianos” (D. MSM.) mas fazem um esforço por encontrar uma solução favorável à maioria “Eu não me importo de jogar outra coisa, mas há muito que não jogamos o loto, acho uma boa escolha” (D.MAS).

No jogo do loto as dificuldades que se observou foram na marcação dos números, por vezes perdem-se, ou não marcam quando deveriam marcar. De valorizar que alguns idosos ajudavam-se confirmando nos cartões uns dos outros se tinham ou não o número que saía.

Num segundo momento, quando jogamos algumas partidas de dominó, as dificuldades prenderam-se com a visão que devido a dificuldade de visualização das pintas das peças.

Para tentar minimizar estas dificuldades procurei ser calma e repetitiva ao dizer os números do loto, e no dominó, ia também mencionado para que números estavam a jogar no dominó.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Há dias que anda tudo murcho, mas lá arrebitamos e a tarde ajudou, foi um bom bocado.” (D. MSM); “Já tinha saudades destes jogos, é bom passar assim uns bocados em convívio” (D.MAS); “Eu gosto sempre de participar, ajuda a passar o tempo.” (D. MF); “Já não me lembra como se jogava isto, mas o importante é o convívio, passarmos uns bocadinhos animados” (D.MCB); “A menina é muito engraçada a dizer os números, foi muito animado” (Sr. AR); “A cabeça já não para muito, mas também sem fazer nada o tempo não passa, assim em convívio o tempo passa melhor.” (D. ACZ); “Em casa não costumava jogar nada, não havia companhia, mas gosto e aqui é importante para passarmos melhor o tempo” (D. GS); “Eu não gosto nada de estar aqui na sala, porque nunca fazem nada, só a ver televisão fico no quarto, mas quando há alguma coisa gosto de participar.” (D. MAC).

Familiar – “É bom para eles passarem melhor o tempo” (Cunhada Sr. AR).

O que gostaram mais: do jogo do loto

O que gostaram menos: das dificuldades que a visão lhes traz.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Conversa intencional com a diretora técnica:

Após atividade e em conversa intencional com a diretora técnica partilhou como tinha decorrido a tarde com os idosos. Esta revelou estar contente por se estar a proporcionar momentos de convívio e inter-relação entre os idosos. Também salvaguardou que é importante, se possível, que estes jogos possam contribuir para trabalhar a memória, os seus saberes e conhecimentos.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – Grupo de discussão “*Onde estava eu no 25 de Abril de 1974?*”

Dia: 25-04-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. GS, D. ACZ.) 9 Idosos.

*A D. MTL não participou pois, está por ordem médica de repouso.

Duração: 1hora

Material: máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Para iniciar o grupo de discussão explica-se ao grupo o que se pretende, ou seja, explorar as vivências e experiências no 25 de abril de 1974.

Após compreender onde estavam e como viveram o 25 de abril de 1974, perceber as suas opiniões acerca do mesmo.

Para finalizar, e como é a última atividade do mês guarda-se algum tempo para debater as atividades feitas até agora, a planificação e organização das atividades do próximo mês.

Observações:

Os idosos estavam bastante motivados para o tema, pois para eles é algo significativo e marcante nas suas vidas.

Durante a atividades cada pessoa teve oportunidade de expor as suas experiência e opiniões, por vezes tive de pedir ao grupo para ouvirem-se e falarem um de cada vez. Era notória e empolgação que o tema dava à conversa, as pessoas debatiam as suas opiniões e acrescentavam ideias consoante o debate se ia desenrolando.

Embora todos os participantes tenham efetivamente partilhado as suas ideias e opiniões ainda é necessário, questionar, motivar e incentivar alguns a participar. Por outro lado, alguns elementos ainda precisam de ser mediados para não apenas falarem mas também ouvirem o Outro.

Alguns elementos partilhavam não só as conquistas que obtivemos como o 25 de abril, mas também algumas coisas boas que se tem vindo a perder depois

deste. Falaram na questão da educação, dos valores, dos modos de vida que se alteraram e tomaram outros contornos.

No momento final de avaliação, planificação e organização os idosos partilharam as suas opiniões. Todos revelaram opiniões positivas quanto ao que foi feito até então, valorizando as atividades que lhes permite o convívio e a interação entre si, partilharam que sentem que tem vindo a conhecer-se melhor e o seu tempo livre tem sido mais útil e bem aproveitado.

De futuro, consideram importante continuar a investir em atividades que lhes permitam o convívio entre si, mas que também sejam divertidas e não muito cansativas, pois dizem já não ter “muita cabeça”.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu gostei muito desse dia, as pessoas deviam valorizar mais a liberdade que tem. Agora acho que até há liberdade a mais, as pessoas fazem tudo sem pensar nas consequências” (D.MAS), “Ai no meu tempo de juventude era tudo tão diferente, não podíamos nem pensar fará dizer o que achávamos. Agora até é demais.” (D. ML), “Foram mudanças muito importantes, temos de lembrar sempre como já foi para valorizar.” (D.MCB), “Todos tivemos as nossas histórias e é bom contar e ouvir, são todos diferentes e bonitas. Eram outros tempos, outros modos de vida.” (D. MF), “Naquele tempo era tudo mais difícil, havia medo de tudo e de todos. Agora os tempos são outros, melhores. Mas também é bom recordar e valorizar as conquistas.” (D. MSM), “É muito bonito ouvir tantas histórias, todos passamos muito.” (Sr. AR).

Idosos – (Avaliação) “Eu tenho gostado muito, convivemos mais uns com os outros, há mais alegria mais convívio” (D.MAS); “Tem sido boas as atividades, conversamos, convivemos, passamos melhor o tempo” (D. ML); “Agora dá gosto estar na sala, participar, ouvimos, falamos e convivemos” (D.MCB), “Eu acho que tem feito um bom trabalho, estamos todos a gostar é só continuar.” (D. MF); “É continuar menina, desde que não sejam coisas muito difíceis para a cabeça” (D. MSM); “É outra vida quando fazemos atividades aqui na sala, as pessoas conversam, estão animadas, tem sido muito bom” (Sr. AR); “Tanto gosto dos jogos, como das conversas e dos debates...tem de continuar.” (D. GS); “É sempre agradável conviver, tenho gostado. Podíamos era jogar ao jogo do dinheiro, ou algum com adivinhas e provérbios.” (D. ACZ).

O que gostaram mais: de reviver as suas histórias pessoais.
O que gostaram menos ou ficou menos claro: de pensar nas dificuldades desse tempo.
O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – Exercício de Dinâmica de grupo “*Valores*”

Dia: 02-05-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D.MCB, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. GS, D. ACZ.) 8 Idosos.

*A D. MTL não participou pois, está por ordem médica de repouso.

Duração: 1hora

Material: Cartolina, fita-cola, marcadores, folhas de papel coloridas, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Inicialmente distribui-se a cada pessoa um papel com três frases e pede-se a cada um para escolher a que acham mais importante.

Feita a escolha individual, discute-se em grupo, compreendendo que não há nenhuma resposta correta, mas sim valores diferentes e cada um pode ter os seus.

Para terminar, questiona-se os elementos do grupo sobre valores que achem importantes, para o convívio em grupo e a vivência ao longo da vida. Com a recolha dos valores do grupo, elabora-se uma flor, em que cada pétala deverá conter um valor, um aspeto que para os idosos é vantagem o convívio em grupo.

Observações:

Ao ver as frases alguns sentiram dificuldades em escolher, durante a partilha das suas escolhas, vários partilharam que todas as frases têm a sua importância.

Compreenderam e valorizaram a diferença, partilhavam que cada pessoa tem a sua opinião e o que é importante para um por vezes não é importante para o outro.

Cada um teve o seu tempo de partilha e o grupo soube ouvir e comentar cada um a seu tempo. Denota-se que gostam de ouvir-se mutuamente, mas se não concordarem ou tiverem algo acrescentar também não o deixam de fazer.

É muito positivo perceber que cada vez mais, enquanto grupo falam abertamente, trocam ideias e partilham histórias. Por vezes alguns tinham ideias divergentes, mas souberam ouvir, trocar as suas opiniões e compreender-se mutuamente.

Na elaboração da flor, todos ajudaram e cada um contribuiu da forma que conseguia, decidindo como e o queria fazer. Cada idoso teve a opção de decidir o que fazer e como ajudar o grupo na tarefa a que se propunha.

O grupo escolheu para cada pétala da flor as seguintes palavras: conviver, harmonia, companhia, amizade, respeito, paciência, entajuda, cumplicidade, sabedoria, alegria, aprender, companheirismo e união.

No final da atividade procurei com o grupo saber opiniões quanto a temas a debater nas próximas semanas, o grupo referiu que não tinha nenhuma ideia, valorizando apenas que tem gostado dos grupos de discussão onde falam de si. Sugerí então se gostariam de falar sobre o envelhecer, como tem vivido esta fase, como vão lidando com as mudanças e o grupo apoiou a ideia, reforçando que é uma fase de muitas mudanças na sua vida.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Foi muito interessante, e a verdade é que todos temos alguns valores iguais mas cada um depois também tem os seus pessoais, só temos de respeitar” (D. MF), “Gostei muito, foi uma tarde muito bem passada. E a flor que linda que ficou.” D. MSM, “Foi um bom bocadinho, convivemos, mas também falamos de coisas sérias que é importante.” (Sr. AR), “A flor ficou uma categoria, foi engraçado, estavam todos entusiasmados” (D. GS), “Foi uma atividade bonita e animada. Falamos todos foi interessante ouvir.” (D. ACZ), “A flor ficou tão linda, e sabemos que a ao longo da vida são os nossos valores que nos ajudam a sermos melhores pessoas.” (D.MAS), “A vida nem sempre é fácil menina, e temos de conviver com pessoas diferentes de nós é muito importante dar-mo-nos com todos, mesmo que não pensem da mesma forma

que nós.” (D. ML), “Eu vivi lá fora e tive de conviver com realidades muito diferentes, mas sempre vivi a minha vida consoante os princípios e valores que os meus pais me passaram e fui muito feliz.” (D.MCB).

O que gostaram mais: de fazer a flor.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: das dificuldades visuais e físicas que sentem.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Conversa intencional com a diretora técnica:

Nesta conversa expus como correu a atividade com os idosos que participaram e alguns contributos que desta despoletaram. A diretora técnica apreciou o trabalho e reforça a necessidade deste trabalho de colocar o grupo a partilhar as suas opiniões, ideias e saberes, mas também trabalhar o respeito pela opinião dos Outros.

Ação B - *“Do conviver ao saber”*

Plano de atividade – *“Jogo dos provérbios”*

Dia: 08-05-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR, D. ML.) 9 Idosos, uma familiar.

*A D. MTL não participou pois, está por ordem médica de repouso.

Duração: 1hora

Material: Folhas, canetas, máquina fotográfica

Desenvolvimento:

Em folhas previamente preparadas estão espaços, para descobrirem dando hipóteses de letras, provérbios. Cada elemento vai dando uma letra, se tiver acrescenta-se senão coloca-se por baixo para se saber que já foi dita. Após referir a letra que quer acrescentar, pode tentar adivinhar o provérbio escrito.

Observações:

Tinha sido sugestão dos idosos fazer algum jogo com provérbios, pois gostam. Sugerí um género de “Jogo da força” com provérbios.

Os idosos gostaram da ideia e ficaram encorajados a participar.

Cada um individualmente ia dizendo uma letra, por vezes alguns repetiam letras, mas iam tentando até que alguém descobria qual o provérbio escrito.

Os idosos só acertavam quando já estava a grande maioria das letras, contudo todos participavam e iam contribuindo para se alcançar o resultado final, ou seja, a descoberta do provérbio.

Era notório que se iam ajudando, independentemente de quem acertava ou não. Quando algum idoso estava sem ideias de alguma letra, um colega era capaz de ir ao seu ouvido e lhe dizer uma letra. As pessoas mais participativas e com mais capacidades apoiavam as pessoas com mais dificuldades.

No final, sugeriram que déssemos continuidade a este jogo e se fizesse um caderno com os provérbios descobertos.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Gostei muito, foi animado e até acertamos muitos” (D. ACZ), “Foi bom, para darmos uso á cabecinha.” (D.MAS), “assim, a tarde passa melhor, assim vale a pena estar aqui.” (MAC), “Foi um pouco difícil, mas conseguimos acertar todos, cada um ia ajudando e conseguimos.” (D.MCB), “A cabeça agradece e nos também. Foi bem divertido, todos a pensar no mesmo, a trabalhar para o mesmo.” (D. MF), “é sempre bom, assim momentos para estarmos juntos, fazermos o que gostamos.” (D. MSM), “Isto dos provérbios é cultura, e nos sabemos muitos e memória é que já nos atraiçoa.” (D. GS), “Não sei muito disto, mas ajudei no que podia. O importante é o convívio.” (Sr. AR), “Já deu para um bom momento. E é bom relembramos estas coisas, para a memoria não parar.” (D. ML).

Familiar – “até nos gostamos de coisas que nos divirtam e nos ajudem a passar os nossos tempos livres, fará eles que tem tanto.” (Cunhada Sr. AR).

O que gostaram mais: de estar em grupo, da interajuda

O que gostaram menos: das dificuldades que a visão lhes traz.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação A - “*Dar voz à palavra*”

Plano de atividade – Grupo de discussão – “*Envelhecer – Ser e Estar*”

Dia: 09-05-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. MTL, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. GS, D. ACZ.) 10 Idosos.

Duração: 1hora

Material: máquina fotográfica

Desenvolvimento:

Procura-se envolver as pessoas na partilha sobre como vivem esta fase da sua vida, como se sentem, como a vêm e por outro lado, como estão, o que se fazem, com que expectativas estão no dia-a-dia.

Observações:

O grupo revelou-se bastante participativo, os idosos iam partilhando as suas opiniões. Alguns partilharam opiniões mais positivas que outros quanto às suas vivências e mudanças nesta fase.

Esta é uma fase que no geral, consideram de descanso, já viveram muito e agora esperam descansar, comer bem e não se chatearem muito.

Gostavam de estar mais perto da família e que esta estivesse mais presente, mas compreendem que as responsabilidades de cada um dificultam essa proximidade. Vêm o lar como um bom local para nesta fase poderem ter os cuidados e as condições necessárias para estarem bem. Valorizam muito a questão do conforto físico, a higiene e a alimentação, mas também falaram das relações sociais que aqui podem manter, o convívio que estando num espaço partilhado podem usufruir.

Ao longo da vida nunca pensaram ou problematizaram como seria fase, ficando para o imediato lidar com as mudanças e as adversidades.

A ausência dos familiares, o afastamento das suas casas e as limitações físicas que a idade traz são o que os idosos mais evidenciam como negativo, e as demências que aparecem também mais frequentemente nesta fase da vida.

Sentem que a dependência de terceiros é um entrave a uma vida mais ativa, por vezes até gostavam de fazer determinadas coisas, mas pelo facto de necessitarem de ajuda acabam por deixar de as fazer.

As próprias limitações físicas são condicionantes para determinadas tarefas, como por exemplo as dificuldades de visão impedem alguns idosos de fazer coisas de que gostam, como ler, cozinhar e fazer croché.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu sempre fui uma mulher de muito trabalho menina, mas fui feliz e sempre vivi feliz.” (D. ACZ), “Ai, eu vivia um dia de cada vez. Sempre fui uma pessoa saudável, vivia e sentia-me bem. Agora os diabetes já não ajudam muito, mas ainda me sinto bem” (D.MAS), “Oh menina quando era nova, era tudo fácil, agora as pernas não andam, a cabeça não pensa não é fácil.” (MAC), “As vidas não eram fáceis, mas foi-se vivendo e tive muitas alegrias na vida. Agora já não é como era, mas vive-se um dia de cada vez.” (D.MCB), “Estes momentos de partilha são bons, vemos como os outros pensam e sente. Partilhamos ideias e sentimentos. Tem me custado muito, estar assim presa a uma cadeira, às vezes à cama.” (D. MTL), “tive uma vida de muito trabalho no campo e nunca pensei muito no amanhã, nem na velhice. Foi vindo...” (D. MF), “Ai eu não me posso queixar da vida, tive um bom marido, passeava, era feliz. Perde-lo é que me foi difícil, só ai a velhice me apanhou.” (D. MSM), “Eu sempre fui uma pessoa ativa, agora gosto de também fazer umas coisas, mas também já gosto dos meus momentos de descanso e sossego” (D. GS), “A minha vida foi para o trabalho, para cuidar dos meus irmãos e da minha mãe, sempre fui muito ligado à família. É muito difícil chegar a este ponto, estar aqui longe da família, das minhas coisas da minha casinha.” (Sr. AR), “Nunca pensei muito como seria esta fase, mas vivo com serenidade, gosto de rezar as minhas orações e de estar em sossego. Os olhos já não deixam fazer outras coisas que gostava. Mas é importante falarmos sobre isto, apercebemo-nos que os outros sentem as mesmas coisas que nós.” (D. ML).

O que gostaram mais: da partilha, do convívio e do diálogo.

O que gostaram menos ou ficou menos claro: nada apontar.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “Do conviver ao saber”

Plano de atividade – “Jogo dos provérbios”

Dia: 15-05-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR, D. ML, D. MTL.) 10 Idosos, uma familiar.

Duração: 1hora

Material: Folhas, canetas, máquina fotográfica

Desenvolvimento:

Em folhas previamente preparadas estão espaços para descobrirem, dando hipóteses de letras, provérbios. Cada elemento vai dando uma letra, se fizer parte das palavras acrescenta-se senão coloca-se por baixo para se saber que já foi dita. Após referir a letra que quer acrescentar, pode tentar adivinhar o provérbio escrito.

No final, e juntando os provérbios descobertos também na sessão anterior, elaboramos uma “caderno”, acrescentando uma capa. Fura-se as folhas e com uma fita faz-se um laço para unir todas as folhas à capa.

Observações:

O grupo estava animado e logo à chegada alguns elementos já estavam reunidos na sala à minha espera e a conversar. Foi bom perceber que já procuram as atividades, e que até já conversam e se juntam mesmo sem a minha presença.

Durante o jogo o grupo foi bastante interativo, cada um foi dando os seus palpites, por vezes, alguns estavam tão entusiasmados que nem esperavam pela sua vez para dar sugestões de letras. Procurei alertar as pessoas para esperarem pela sua vez para participarem.

Por vezes tinha de ir relembando as letras que já tinham pedido mesmo estando escritas, pois alguns participantes tinham dificuldades em vê-las.

Quando descobriam o provérbio era positivo ver a satisfação da pessoa por ter conseguido atingir o objetivo.

Estes jogos têm sido vantajosos pois permitem melhorar a autoestima dos idosos, envolve-los em decisões e ao mesmo tempo trabalhar a sua memória, a

sua atenção, o seu pensamento e raciocínio. Ainda é evidente a estima que tem vindo a criar uns com os outros, ajudam-se e é notório que estão mais afetuosos uns com os outros.

Com os provérbios fizeram então um caderno para os organizar e colocar no portefólio de trabalhos.

No final procurei mais uma vez saber as sugestões do grupo para a semana seguinte. O grupo falou que sente saudades do jogo do dinheiro, também tem gostado destes das palavras ou cartas que também não jogam há algum tempo.

Em grupo debateram as opções mencionadas, ficando a maioria inclinada o jogo do dinheiro. Como este nem sempre está na instituição é necessário requisitar e esperar que o tragam, o que pode inviabilizar a sua prática.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu tenho gostado muitos destas tardes assim com jogos, ajudam-nos a manter atenção e usar a memória. E os colegas ajudam-me quando já não tenho ideias.” (D. ACZ), “Os jogos são muito bons para convivermos e animar as tardes. Somos uma família aqui e cada vez mais nos damos melhor.” (D.MAS), “A minha cabeça nem sempre dá para isto, mas acho bons estes momentos” (MAC), “As cabeças já estão um bocado chochas mas o importante é participar, divertirmo-nos um bocado” (D.MCB), “E gosto de participar no que for, mas estes momentos de convívio em grupo, de diversão são animados” (D. MF), “Têm sido bons momentos, cada um ajuda no que pode e todos juntos vamos fazendo tudo” (D. MSM), “Eu já soube muitos provérbios, mas agora a cabeça também já falha. A idade faz muita diferença menina. Agora queremos, é, uns momentos alegres de convívio.” (D. GS), “Eu gosto de ver assim a sala animada, com pessoas a conversar.” (Sr. AR), “Os jogos têm sido animados, e os provérbios são saberes do nosso tempo é bom relembrar.” (D. ML), “Ai é tão bom estar aqui, ver pessoas, falar, conviver. Os jogos também gosto.” (D. MTL).

Familiar: “Estes jogos são bons, para reavivarem as memórias. Estas pessoas têm muitos saberes guardados, é importante não os perder.” (Cunhada Sr. AR)

O que gostaram mais: de estar em grupo, da interajuda.

O que gostaram menos: das dificuldades que a visão lhes traz.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação A - “*Dar voz à palavra*”

Plano de atividade – Exercício de dinâmica de grupo “*Consenso*”

Dia: 16-05-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. MTL, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. GS, D. ACZ.) 10 Idosos.

Duração: 1hora

Material: história, computador.

Desenvolvimento:

Num primeiro momento desta sessão, conta-se uma história, baseada no fim do mundo, e é pedido aos elementos do grupo para mediante um conjunto de pessoas apresentadas escolham a que levavam consigo para começar um mundo novo.

De seguida pede-se aos elementos do grupo para entre si escolherem três pessoas de todas as apresentadas para construir com eles um novo mundo. Procura-se que debatam as opções, argumentem e cheguem a um consenso.

Terminado o exercício de dinâmica de grupo, em conjunto serão escolhidas entre as várias fotografias tiradas até então, as que o grupo mais gosta. Esta seleção de fotográficas, será para decorar um portefólio onde se guardarão os trabalhos elaborados pelo grupo, de modo a que estes depois de estarem afixados possam ser guardados e posteriormente visualizados por familiares e amigos dos idosos.

Observações:

Durante o momento em que contava a história e lhes explicava o que deveriam fazer, ficaram bastante curiosos. Comentavam que o fim do mundo já era para ser em 2012.

Quando ouviram as pessoas que podiam levar consigo e salvar do fim do mundo, começaram logo a excluir algumas, mas procurei que ouvissem todas as hipóteses e compreendessem as características de cada uma.

Individualmente cada um foi dando a sua escolha, apresentando os seus argumentos. A escolha recaiu mais sobre as pessoas mais jovens e o padre, afirmando que eram os que mais apoios lhes podiam prestar. Já durante a escolha de grupo denotou-se que uns ainda mantêm uma maior liderança, acabando os restantes por apenas aceitar a opção escolhida.

Durante este processo de escolha procurei ir questionando as pessoas para perceber se estavam de acordo, de modo a tornar a discussão e negociação mais rica em opiniões e debate. Enquanto grupo escolheram uma das crianças, pois achavam que ela tinha mais futuro para posteriormente reconstruir o mundo.

Embora tenham debatido e negociado o consenso final não foi bem do acordo de todos, mas foi importante ver as pessoas a debater as suas posições e dialogarem usando os seus argumentos.

Na hora de ver as fotografias, o grupo ficou bastante estimulado, gostaram muito de se ver e até relembrar algumas atividades que fizeram. Conforme iam vendo iam comentando o que tinham feito naquele dia, também comentam muitas vezes como estão agora e como já foram no passado...”já fui mais magra, era mais bonita”...

Referiram que é bom ter as fotografias como recordação dos momentos, e notava-se que se sentiam valorizados e gostavam de se ver.

No final do exercício e já a ir para o lanche ainda havia pessoas a comentarem opiniões sobre a escolha da pessoa para reconstruir o mundo. O exercício suscitou realmente discussão e debate entre os participantes.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Isto do fim do mundo, um dia vai acontecer. Mas já não será nos meus dias. Foi divertido e estavam todos mesmo convencidos que tinham de escolher. É bom...” (D. ACZ), “Ui, foi cá um bico-de-obra, não é nada fácil tomar estas decisões, mas a tarde foi engraçada. E gostei tanto de ver as fotografias, quase não me reconhecia.” (D.MAS), “Era tudo gente estranha, um novo mundo precisa de gente boa, com bons princípios e bons valores.” (MAC), “deu que pensar, cada um tinha um defeito, não há pessoas perfeitas mas alguns defeitos são muito maus.” (D.MCB), “Eu nunca pensei nisso do fim do mundo, é um dia de cada vez e logo se vê.” (D. MTL), “A vida é curta e às vezes temos de saber escolher quem nos acompanha, mas também quem

muito escolhe pouco acerta.” (D. MF), “Foi muito animado, todos tinham as suas ideias, não foi fácil decidir, porque cada um acha uma coisa diferente, mas lá conseguimos. E as fotografias também gostei muito de ver, é bom ter estas recordações.” (D. MSM), “Isto foi cá uma discussão, quase que não se decidia nada da história. As fotografias, foi um bom momento, é bom vermos e ver os nossos trabalhos.” (D. GS), “Gostei tanto de ver o alvoroço na sala, todos para ai a falar a falar. Gosto de estar assim em grupo, a conversar, a conviver. E as fotografias, que bem que estamos. São bonitas recordações.” (Sr. AR), “Foi difícil decidir, quando foi todos, cada um com a sua opinião. Gostei muito, foi das fotografias, é tão giro ver-nos e a fazer os trabalhinhos, com os colegas de cá.” D. ML.

O que gostaram mais: de ver as fotografias

O que gostaram menos ou ficou menos claro:

O que fariam de diferente: de poder imprimir as fotografias

Conversa intencional com a diretora técnica:

No final da sessão, estive a partilhar com a diretora técnica como tinha decorrido a atividade. A mesma achou interessantes as opções dos idosos e partilhou que são bons estes momentos em que eles têm de discutir, tomar decisões já que no dia-a-dia pouco o fazem.

Ação B - *“Do conviver ao saber”*

Plano de atividade – *“Jogo das Letras trocadas”*

Dia: 22-05-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR, D. ML, D. MTL.) 10 Idosos 1 familiar.

Duração: 1hora

Material: Folhas, máquina fotográfica

Desenvolvimento:

Este jogo consiste em observar palavras escritas ao contrário e descobrir que palavra é. Ou seja, já impressas estão várias palavras e individualmente os idosos têm de acertar a palavra que lhes é mostrada.

Ainda a partir das palavras descobertas, procura-se que os idosos relembrem outras palavras provenientes dessas. Exemplo: EXIEP = PEIXE, sardinha, carapau, linguado entre outros.

Observações:

Hoje o dia estava muito agradável e convidei o grupo a ir até ao jardim para realizarmos a atividade num local ao ar livre, em contato com a natureza.

O grupo aceitou o convite e juntamo-nos então numa mesa de jardim, à sombra. Esperei um pouco mais do que o costume para juntar todos os participantes que perto da hora de início da atividade se aproximavam da sala. Pouco a pouco fomos nos juntando.

Os idosos mais dependentes tiveram mais dificuldades em aceitar a mudança, pois afirmavam que iam dar trabalho, que não era preciso preocupar-me. Procurei dar a entender que a mudança era para o bem deles, só fazia sentido mudarmos o local da atividades se todos participassem.

Após ter o grupo todo reunido e acomodado expliquei então em que consistia o jogo de hoje. Ao princípio demonstraram preocupação, achando que talvez fosse difícil, contudo após ter exemplificado uma das palavras já demonstraram mais interesse.

Acertavam com alguma facilidade as palavras, por vezes as dificuldades de visão é que eram um constrangimento.

Quando lhes pedia exemplos de outras palavras relacionadas com a que acertaram, também foram bastantes participativos e criativos. Alguns elementos quase fizeram uma história relacionando as palavras que iam saindo. Uma outra idosa, por vezes, dava provérbios ou rimas relacionadas também com a palavra. As palavras que cada um adivinhava eram mote para o grupo partilhar saberes em torno da mesma.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Oh eu nem queria ir, dar trabalho. Mas depois gostei, nem tava vento, foi um bom bocado.” (D. ACZ), “Este ar puro até ajuda a pensar melhor, e vemos as pombinhas, as plantas...as palavras até vem mais à cabeça.” (D.MAS), “Eu nem gosto muito de ir lá para a sala, aqui mesmo pertinho do meu quarto é bom gostei. E o jogo é uma maravilha, senão qualquer dia uma pessoa nem sabe mais falar.” (MAC), “Foi uma boa ideia fazer no jardim, foi uma tarde diferente.” (D.MCB), “Foi uma tarde animada. O grupo estava bem-disposto.” (D. MF), “Estes jogos com palavras são muito bons, a nossa cabeça vai logo buscar outras, e lembramo-nos de histórias.” (D. MSM), “Ir para o jardim foi uma boa ideia, gostei muito.” (D. GS), “Foi difícil chegar ao jardim, isto de não andarmos com as nossas próprias pernas é complicado. Mas gostei de ir e do jogo.” (Sr. AR), “Mudar é bom!” (D. ML), “Já há muito tempo que não vinha cá ao jardim, foi bom variar, mesmo não sendo fácil com as cadeiras de rodas.” (D. MTL).

Familiar – “Eu nem conhecia aqui este jardim, mas realmente é bem aproveitado. E eles gostam tanto destes jogos, ficam mesmo entusiasmados. Até eu gostei, é bom para a cabeça não parar.” (Cunhada Sr. AR)

O que gostaram mais: de estar em grupo, de vir ao jardim

O que gostaram menos: das dificuldades que a visão lhes traz.

O que fariam de diferente: nada apontar

Ação A - “*Dar voz à palavra*”

Plano de atividade – Exercício de dinâmica de grupo “*Caixa dos Afetos*”

Dia: 23-05-2014

Participantes: (D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. MTL, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. GS.) 9 Idosos.

*D. ACZ estava no hospital para uma consulta médica.

Duração: 1hora

Material: Caixa, papel, fotografias, tesouras, cola, computador, máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Depois de explicar a atividade começasse por colocar música a tocar e seguidamente, colocar uma caixa a circular pelo grupo de idosos, nesta caixa tem tarefas. Após a música que esta a decorrer parar, a pessoa que tiver com a caixa na mão tem o desafio de abrir ou então pode passar para a pessoa ao seu lado. Depois de aberta a caixa a pessoa deve retirar uma tarefa e executá-la, repetindo o processo até terminarem as tarefas.

As tarefas são:

Dizer alguém:

Gosto do teu modo de sorrir;

Gosto de conversar contigo;

Gosto da tua companhia;

Dar:

Um beijo;

Um abraço;

Um sorriso;

Uma carícia;

Um aperto de mão.

Num segundo momento dedicou-se algum tempo à organização e decoração do portefólio, onde ficaram guardados os trabalhos feitos até então, para futuramente os familiares e amigos puderem ver.

Observações:

Ao chegar à sala de estar apercebi-me que grande parte do grupo já estava na mesma, o que se revela positivo, visto as pessoas já autonomamente se juntarem para a atividade.

Para iniciar a atividade, comecei por explicar qual o objetivo do exercício, bem como fazer compreender como este decorreria.

Ao início para intrigar o grupo, avisei para terem cuidado com a caixa que podia ter coisas que partissem, ou alguma coisa que magoa-se.

Alguns elementos acharam estranho e comentaram se teria algum bicho, procurei que as pessoas tivessem interessadas e sentissem o exercício como um desafio.

Quando a música começou e já todos sentados em roda a caixa foi rodando, os idosos iam passando a caixa de mão-em-mão. Após a música parar, fiz algum suspense e questionei a senhora se aceitava o desafio de abrir, a senhora recusou e passou à senhora que estava ao seu lado, esta abriu a caixa e retirou a tarefa. O grupo estava todo curioso para ver se realmente teria algum animal ou algo do gênero na caixa.

Após a realização da tarefa repetíamos o processo. Nas seguintes rondas os idosos já aceitaram o desafio e abriam a caixa, executando a tarefa que retiravam da mesma.

Terminadas as tarefas da caixa, procurou-se debater o que achavam importante dar aos Outros, a importância dos afetos e das carícias. Muitos compartilharam que no tempo deles, não havia muito tempo para mimos mas que sabem que os afetos são importantes, bons e gostam.

Num momento seguinte, o grupo esteve a decorar o portfólio onde ficarão os trabalhos realizados depois de expostos. Como já tinham selecionado as fotografias, as tarefas foram cortá-las e colá-las na capa. Além das fotografias, o grupo decidiu que seria bom escrever na capa “Trabalhos dos idosos do Lar Fernando de Oliveira Mendes” e decorar com algumas flores coloridas e borboletas, já que estamos na Primavera. Algumas pessoas, como não conseguem cortar ou colar, ficaram na mesma acompanhar a atividade, observando e compartilhando ideias e sugestões.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Pensei que nos trazia um bichinho, como falou. Não era eu que lá metia a mão (risos). Mas foi divertido o jogo.” (D.MAS), “Ao início não percebi muito bem como ia ser, mas depois vi e gostei de participar.” (D. ML), “Ai, estas coisas dos mimos já foi tempos, agora cá andamos, uma boa comidinha e descanso é o que importa.” (D. MAC), “Eu bem que gostava de ter o meu Manel, enchia-o de mimos. Mas agora aqui é a nossa casa, temos de conviver e dar-mo-nos bem.”; “é bom não irem para o lixo, ali guardados ficam bem. E quando vier cá o meu filho posso-lhe mostrar.” (D.MCB), “Eu era uma pessoa alegre, bem-disposta sempre de sorriso na cara, mas agora as doenças deitamos muito abaixo” (D. MTL), “Sabe menina a minha vida foi de muito trabalho no campo, com os animais não havia cá tempo para meiguices. Agora é que é só mimos.”; “Ficou jeitosa, animada, com outra vida a capinha assim, guarda-

se os trabalhos e até podemos ir voltar a ver ou os familiares verem.” (D. MF), “Eu, fui muito feliz e sempre alegre. Dava-me bem com o meu marido, sempre me deu tudo. Agora ainda tenho uns miminhos, mas um chocalinho, um bolinho também nos aconchegam.”; “E o trabalhinho ficou muito bem. Estão todos muito bem.” (D. MSM), “temos de nos dar todos bem e um sorriso na cara faz a diferença.” (Sr. AR), “Eu morava sozinha com o meu marido, tomávamos conta um do outro, havia muita amizade e muito carinho. Aqui também há mas já não é a mesma coisa” (D. GS).

O que gostaram mais: da surpresa da caixa

O que gostaram menos ou ficou menos claro: nada apontar.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação B - “*Do conviver ao saber*”

Plano de atividade – “*Jogo do dinheiro*”

Dia: 28-05-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, MAC, D.MCB, D. MF, D. MSM, D. GS, Sr. AR, D. ML, D. MTL.) 10 Idosos 2 familiar.

Duração: 1hora

Material: Jogo do dinheiro; máquina fotográfica.

Desenvolvimento:

Este jogo é um jogo de tabuleiro, divide-se um valor em € por cada pessoa e cada uma tem uma peça que vai andando no tabuleiro consoante os números que vão saindo nos dados. Nas casas podem comprar alimentos, roupas entre outros.

Observações:

Hoje o objetivo era jogar o jogo do dinheiro, contudo quando fui à sala onde iria fazer a atividade com os idosos alguns já estavam a jogar o loto. Após estarem todos reunidos, questionei-os se queriam continuar a jogar o loto ou começar o jogo do dinheiro, os idosos preferiram continuar o loto e assim se fez.

Distribui cartões pelos restantes idosos que começaram a atividade e fiquei eu a “cantar” os números, por vezes é necessário repetir e dizê-los um pouco mais alto para ajudar as pessoas com dificuldades de audição.

O grupo durante o jogo esteve muito concentrado, tentavam acompanhar os números para não perderem nenhum.

No final partilhei com os idosos que no dia seguinte seria o meu último dia e que portanto daqui em diante, eles deveriam dar continuidade às atividades, para não deixar perder a prática. Os idosos partilhavam que sentiam muito pena, que gostavam muito da companhia e do que fomos fazendo juntos. Uma idosa deu-me um abraço e disse-me “todos nos deixam”, fiquei sensibilizada mas procurei explicar que faz parte e até futuramente terão novas companhias.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Eu jogar já não consigo, que não consigo ver os números. Mas gosto de ficar a ver os outros e a menina a cantar os números.” (D. ACZ), “temos de estar atentas, é bom para por a cabeça atenta.” (D.MAS), “Estes jogos já começam a ser difíceis os olhos não ajudam, os ouvidos também não. Mas vale o convívio.” (MAC), “Foi bom, passou-se um bom bocado.” (D.MCB), “Eu gosto, os olhos é que já não ajudam, mas faz-se um esforço.” (D. MF), “Eu gosto muito de jogos, quase todos mas este é bom para a cabeça e tudo.” (D. MSM), “Nunca fui muito de jogos, mas tenho gostado de experimentar. Até correu bem.” (D. GS), “Já não consigo jogar, mas gosto de estar a ver!” (Sr. AR), “Gosto muito deste jogo, é muito bom para passar assim uns bocados.” (D. ML), “O convívio é o mais importante, foi animado.” (D. MTL).

Familiares – “Eles já têm, é, as suas limitações e as cabeças já não dão para muito, mas cada um vai fazendo o que pode” (Sobrinha Sr. AR); “é preciso animá-los, estar com eles para eles também conversarem e conviverem” (Cunhada Sr. AR).

O que gostaram mais: de estar em grupo, de vir ao jardim.

O que gostaram menos: a dificuldade que a visão lhes traz.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Ação A - “Dar voz à palavra”

Plano de atividade – Sessão de Grupo de Discussão “Dar e receber”

Dia: 23-05-2014

Participantes: (D. ACZ, D.MAS, D. ML, D. MAC, D.MCB, D. MTL, D. MF, D. MSM, Sr. AR, D. GS.) 10 Idosos.

Duração: 1hora

Material: Um alvo em cartolina, rodas em papel.

Desenvolvimento:

Cada pessoa tem de observar o alvo e dar a sua apreciação nos diferentes pontos que este tem (desempenho do investigador; o interesse/utilidade das ações; forma como os temas foram tratados e a participação em grupo) de forma a se compreender o que deu e o que recebeu deste percurso.

Após avaliação de cada um, procurou-se discutir as opiniões e os aspetos que foram bem conseguidos e os que foram menos bem conseguidos.

Para terminar, desafiei o grupo a pensar num nome para intitular o projeto. Distribui uma pequena lembrança por cada um, esta era uma fotografia em que eles estavam comigo e escrevi algumas palavras individuais agradecendo a disponibilidade, a abertura, a simpatia e envolvimento com que me receberam e participaram no projeto.

Observações:

O grupo começou logo à minha chegada por perguntar se sempre era hoje o meu último dia, voltei a explicar que sim, que daqui em diante tinham um papel muito importante de eles próprios darem continuidade às ações e continuarem a ser participativos e ativos.

Hoje ainda lhes trazia uma tarefa para fazermos juntos, esta era para avaliarmos e em conjuntos compreendermos o percurso que fizemos. O grupo partilhou ter gostado muito de mim, do trabalho que desenvolvemos e da forma como o fomos fazendo. Revelaram também que os problemas que discutiram ao início, hoje estavam a caminhar num bom sentido para se ultrapassarem ou pelo menos se tornarem menos negativos. Sentem que houve algumas mudanças e que o grupo está mais envolvido e mais participativo, a

própria instituição tem investido nas necessidades que deste projeto emergiram. Os idosos valorizaram o facto de terem sido eles a pensar nas necessidades que sentiam e poderem decidir que atividades gostariam de fazer.

Na avaliação pelos temas “Desempenho do investigador” o grupo avaliou com a totalidade da pontuação (4 pontos); quanto ao “interesse/utilidade das ações” também deram 4 pontos, referindo e valorizando que foram eles a escolher por isso gostaram, deram-lhes novos saberes; ainda “forma como os temas foram tratados” os idosos também deram os 4 pontos, valorizaram os grupos de discussão partilhando que gostam de conversar, partilhar ideias, ouvir as opiniões dos outros, e na “participação em grupo” deram 3 pontos, comentaram que algumas pessoas ainda podem participar mais, estão em grupo mas podem conversar mais, ser mais ativos autonomamente.

Como aspetos mais bem conseguidos mencionaram e melhoria do convívio e das relações entre o grupo, como menos conseguidos referiram ainda o pouco à vontade para se envolverem na organização de atividades.

No final do jogo, desafiei o grupo a pensarem num nome para o projeto, um nome que fosse do grupo. Nomes em específico não surgiram, foram partilhando algumas palavras soltas e procuramos em grupo chegar a um consenso. Mencionaram palavras como: mudanças, dar bem uns com os outros, convívio, diversão, envelhecer: ser e estar. Relembrou-se da sessão que tinha este nome e acharam que seria bom para o projeto, pois são idosos, são pessoas com as suas diferenças e dificuldades pessoais mas partilham vivências, espaços e momentos nesta fase da sua vida “somos pessoas com muita idade, mas ainda estamos vivas e ainda podemos aproveitar muito desta vida, ser e estar felizes” (D. MSM).

Na opinião do grupo o nome escolhido foi “Envelhecer: ser e estar.”

Quando terminamos e lhes distribuí as lembranças ficaram sensibilizados e gostaram muito de poder ficar com uma recordação. Foi uma despedida de certa forma triste mas calorosa, pois demonstraram muito carinho e afeição por mim desejando-me um futuro feliz e com muitos sucessos.

Avaliação dos participantes:

Idosos – “Gostei muito destes tempos, tenho pena de ter de deixar. Que tenha muito sucesso.” (D. ACZ), “Foi diferente, fez-nos pensar, ouviu-nos, fizemos as coisas ao nosso gosto, assim gostamos de fazer.” (D.MAS), “Ajudou a melhorar as relações do grupo e daqui em diante vamos procurar continuar. Um grupo unido que se dê bem é outra coisa. ” (D. ML), “Estes tempos foram bons e ajudou a todos a darem-se melhor. Conseguimos melhorar as atividades fazer coisas de que gostamos e não fazíamos.” (D. MAC), “Fizemos um bom trabalho, foram bons momentos.” (D.MCB), “Eu gostava de ter acompanhado tudo, mas vi muitos trabalhos bonitos e gostei. Para também não ser só as atividades do plano anual.” (D. MTL), “Os olhos é que já nos tramam, gostava de fazer mais mas nem sempre consigo. Fez-me sentir útil e capaz. Vamos tentar daqui em diante continuar o bom trabalho.” (D. MF), “não percebo porque todas se vão embora, depois vem outras. A menina ouviu-nos, perguntava sempre a nossa opinião. Fizemos coisas de que gostávamos, foi muito bom. Vamos ver se agora conseguimos continuar só nós.” (D. MSM), “Foi muito bom estes tempos cá com a menina. Era outra alegria, as pessoas já conviviam mais, já conversavam, respeitavam-se, ouviam-se, é outra coisa.” (Sr. AR), “trabalhou bem, perguntava-nos sempre como queríamos fazer, o que fazer isso é bom, fazemos com mais vontade. Há é pessoas que ainda têm de participar mais, envolver-se dar as suas ideias. Se todos contribuirmos tudo pode ser melhor.” (D. GS).

O que gostaram mais: das lembranças;

O que gostaram menos ou ficou menos claro: nada apontar.

O que fariam de diferente: nada apontar.

Reunião e avaliação com a diretora técnica:

Esta reunião foi mais uma conversa intencional, falamos sobre o percurso que fiz, as estratégias que usei e de certa forma os resultados alcançados.

“Tiveste um percurso muito coerente. O trabalho com os idosos não é fácil. Estes têm muitas limitações físicas e psicológicas. Mas soubeste adaptar-se e perceber em que podias ser uma mais-valia.”; “As estratégias com este grupo não podem ser nada muito complexo, mas as escolhidas resultaram e foi muito positivo os resultados”; “Sabemos que estes problemas relacionais nestas

idades são quase inevitáveis, o estado de dependência não ajuda, mas todos os esforços para mudar e melhorar são bem-vindos.”

As ações do projeto foram avaliadas continuamente tendo como indicadores:

Indicadores qualitativos:

Frequência e pertinência das intervenções;

Capacidade e iniciativa dos participantes;

Capacidade de reflexão crítica e oral;

Percepções e representações das pessoas sobre o desenvolvimento do processo;

O envolvimento na ocupação do seu tempo livre;

Indicadores quantitativos:

Número de participantes no projeto;

Número de participantes em cada atividade.

APÊNDICE II – CARACTERIZAÇÃO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PENAFIEL

A Santa Casa da Misericórdia de Penafiel foi fundada em 1509, o que a faz uma das mais antigas do país. Até ao século XX, Portugal não tinha políticas de assistência na doença, no desemprego ou mesmo na velhice; só mais tarde estas áreas começaram a merecer maior relevo.

É nesta evolução que a SCMP constrói o seu percurso no desenvolvimento de atividades de carácter social, cultural, religioso, lúdico e de saúde.

A SCMP é uma instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos cujo principal objetivo é o apoio social a nível da infância e da terceira idade. Esta instituição tem diversas respostas sociais de forma a suprimir as necessidades da sua população. Entre elas, está o apoio domiciliário e três lares destinados à terceira idade e para a infância possui uma creche e um jardim-de-infância; conta ainda com outras estruturas como a Farmácia/Hospital/Fisioterapia, Museu e o Polivalente (Regulamento Interno, 2012)³⁰.

O apoio domiciliário está fundamentalmente direcionado para os idosos, proporcionando-lhes todos os cuidados e serviços individualizados no domicílio de forma a terem os cuidados necessários sem se afastar do seu meio natural. Presta serviços como o fornecimento de refeições, cuidados de higiene e conforto pessoal, cuidados de higiene de habitação, tratamento de roupas, serviço de acompanhamento, convívio e prestação de serviços, se solicitado

³⁰ Para conhecer e se compreender uma realidade é importante fazer análise de documentos, mas também estabelecer com os diversos atores sociais conversas intencionais, ou seja diálogos intencionais em contextos formais ou informais e a observação participante. Esta pode ser natural ou artificial, neste caso foi artificial já que o observador não fazia parte do grupo e integrou-o com o objetivo de realizar IAP (Gil, 1989).

pelas pessoas, como por exemplo, a realização de compras (Regulamento Interno, 2012).

É no Lar Fernando de Oliveira Mendes que este serviço está sediado e divide-se em duas categorias: o Apoio Domiciliário Normal cujo horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira das 08h00 às 15h00 e presta apoio a 15 pessoas duas vezes ao dia e o Apoio Domiciliário Qualificado que funciona de segunda a domingo das 08h00 às 19h00 apoiando 21 pessoas até quatro vezes ao dia mediante avaliação técnica (Regulamento Interno, 2012).

O Centro de Dia presta um conjunto vasto de serviços - alimentação, serviços pessoais, atividades de tempos livres, entre outros- à comunidade visando o acompanhamento do idoso durante o dia. Esta resposta social funciona no edifício do Lar de S. AR dos Capuchos de segunda a sexta das 13h00 às 19h00. Atualmente, é composta por 2 pessoas (Regulamento Interno, 2012).

Quanto aos lares, estes são o Lar Fernando de Oliveira Mendes, o Lar de S. AR dos Capuchos e o Lar de São Martinho. Estes lares acolhem aproximadamente 100 idosos com mais de 65 anos, com um maior risco de perda da Independência/autonomia, podendo ser temporários ou permanentes. Os lares procuram proporcionar apoio residencial, garantindo uma vida de conforto e respeito pela independência de cada um. Prestam serviços como alimentação, higiene e cuidados de imagem, cuidados de saúde, apoio psicossocial, apoio espiritual entre muitos outros (Regulamento Interno, 2012).

As Creches/Infantários acompanham as crianças em idade pré-escolar, promovendo novas experiências e um crescimento e desenvolvimento estimulador e motivador. Atualmente existem duas creches com um total de 61 crianças e um infantário com 63 crianças (Regulamento Interno, 2012).

O serviço de fisioterapia promove os cuidados de saúde continuados trabalhando a prevenção da dependência, promovendo a autonomia e o potencial de recuperação de cada indivíduo. Este serviço tem equipamentos de reabilitação e pessoal técnico de saúde, entre eles, médicos, enfermeiros, técnicos de serviço social e auxiliares de ação médica (Regulamento Interno, 2012).

A farmácia e o hospital são edifícios da SCMP, que de momento são apenas espaços alugados, dos quais apenas retiram as rendas.

A SCMP também celebrou um protocolo com o Centro Distrital de Segurança Social, comprometendo-se a acompanhar os beneficiários do Rendimento Social de Inserção de catorze freguesias do concelho de Penafiel.

Para finalizar há ainda estruturas como o museu e o polivalente que são locais destinados à cultura. O museu destina-se a exposições de obras de Arte Sacra e o polivalente é um espaço utilizado para desenvolver e proporcionar atividades socioculturais, recreativas e de convívio inter-geracional. Este espaço é um espaço que foi construído em 2003 para usufruto das pessoas e é usado para comemorações como o dia dos avós, da criança, da música, do teatro, do desporto entre outros.

É com todas estas respostas sociais e estruturais que a Santa Casa da Misericórdia de Penafiel procura suprir as necessidades da população envolvente.

APÊNDICE III - FUNCIONAMENTO DO LAR FERNANDO OLIVEIRA MENDES

O Lar Fernando de Oliveira Mendes funciona sete dias por semana, vinte e quatro horas por dia.

Os idosos têm o dever de respeitar estes horários podendo ser alterados mediante autorização da responsável técnica do lar. A alimentação é variada e equilibrada, sendo igual para todos salvo exceções por motivos de saúde. Na opinião dos idosos, a alimentação “é muito boa, sempre carne ou peixe, não falta nada” (D. MSM); “come-se muito bem, de tudo um pouco, às vezes uns docinhos, uns bolinhos” (D. MAS).

O Lar conta com o apoio de uma nutricionista que cuida da ementa semanal, tendo em conta as necessidades e especificidades desta população.

Quanto às visitas de pessoas exteriores ao lar, estas são abertas a qualquer pessoa, familiar ou não, contando que sejam feitas entre as 14:30 e as 17:30, também estão previstas exceções mediante aprovação da responsável técnica (Regulamento Interno, 2012). Pelo que pude observar e partilhar com os

profissionais, as visitas são frequentes, mas apenas de alguns familiares. Há idosos que recebem regularmente os seus familiares, enquanto outros raramente têm visitas. Ao tentar compreender isto com os idosos, dá-se conta de diferentes cenários: “Sabe como é, menina, não tenho filhos, irmãos também têm a vida deles, é raro vir cá alguém” (D. MAS); “Sou viúva, mas tenho um filho, só que ele está lá fora, só vem cá pelo Natal e no verão. O resto da família, nem sei, andam pelo mundo” (D.MCB); “Eu não casei, não tenho filhos, tenho é muitos sobrinhos, às vezes vêm cá, mas também têm as suas famílias, as suas vidas” (D. MCT); “Já não tenho grande família para vir cá, agora a minha casa, a minha família está aqui” (D. MSM). Os que recebem visitas, são mais otimistas e positivos “Gosto muito que cá venham, estou sempre à espera do dia, para matar as saudades” (Sr. AR); “Ai, quando a minha neta vem cá ou o meu marido, o dia é logo melhor” (D. MLS).

Os familiares justificam as poucas visitas referindo a falta de tempo - “Venho quando há tempo, sabe como é, somos de longe e também temos a nossa vida” (Cunhada do Sr. AR); “No dia-a-dia nem sempre dá para vir cá, mas faz-se um esforço e pelo menos todas as semanas venho” (Filha da D. DM); “Estou a morar fora do país e não venho a Portugal assim muito frequentemente, mas quando venho, passo logo cá levo-a a almoçar fora, vamos passear, matar saudades” (Filho da D.MCB).

No que concerne às saídas dos idosos ao exterior, também estas são livres, tendo apenas de respeitar o horário de funcionamento. Também neste caso, há exceções dependentes do estado físico e mental da pessoa (Regulamento Interno, 2012). No período do Natal houve alguns casos de idosos que foram passar as festas com os seus familiares. No dia-a-dia os idosos que são autónomos também saem, como é exemplo uma idosa que todos os dias vai à missa e depois do almoço vai buscar o jornal ao Lar de Santo AR para que os idosos mais dependentes o possam ler.

Recursos Humanos

A SCMP tem uma vasta equipa de recursos humanos distribuída pelas diferentes respostas sociais de forma a contribuir para uma melhor qualidade de vida das pessoas e para combater as necessidades das mesmas.

O seu funcionamento interno é gerido pelos seguintes corpos gerentes: mesa administrativa constituída por provedor, vice-presidente, cinco mesários

responsáveis cada um pelo seu pelouro diferenciado (Lares, Saúde, Educação, Cultura e Obras), secretário e tesoureiro.

Focando-me no Lar Fernando de Oliveira Mendes, a sua equipa permanente é constituída pelos seguintes profissionais:

- Uma técnica superior de serviço social (exerce função de diretora técnica e assistente social)
- Uma encarregada
- Cinco ajudantes de lar
- Oito trabalhadores de apoio aos serviços gerais
- Três cozinheiras

Recursos Humanos afetos às diversas respostas sociais da SCMP:

- Uma animadora
- Uma psicóloga
- Um psiquiatra (um dia por semana)
- Duas médicas de clínica geral (cada uma dois dias por semana e em sistema de alerta 24 horas)
 - Três enfermeiras em rotatividade (uma por semana, todos os dias) e em sistema de alerta (24 horas)
 - Dois motoristas
 - Dois funcionários de manutenção
 - Dois funcionários da lavoura

Três vezes por semana, desloca-se ao lar um barbeiro e mensalmente uma cabeleireira.

Assim, o lar procura proporcionar uma resposta qualificada e adequada às necessidades e problemáticas dos idosos.

Os idosos partilham boas opiniões no que diz respeito aos funcionários e equipa técnica do lar, “As meninas são uma simpatia e sempre muito cuidadosas” (Sr. AR); “Elas cuidam muito bem de nós, são uns amores” (D. MSM); “Elas dão o melhor delas, mas também sabemos que nem sempre é fácil, há muito trabalho” (D. MLS); “As doutoras e a animadora fazem de tudo, mas também têm muito trabalho, não chegam para tudo. Nós bem gostávamos que tivessem mais tempo, que fizessem mais coisas, mas é assim andam sempre a correr, sempre muito atarefadas.” (D. F); “Somos muitos, cada um

com os seus males, elas têm muita paciência, são todas boas pessoas, mas sabe como é, muito trabalho, nem sempre dá para tudo. Mas tá sempre tudo limpinho e comidinha sempre a horas” (D. ACZ).

Na opinião de alguns familiares: “Eu vejo sempre tudo limpinho, elas são simpáticas, a minha mãe diz-me sempre que é bem cuidada, nunca se queixou.” (Filha da D. DM); “Tá sempre tudo muito bem cuidado, são pacientes com eles, amorosas, e as doutoras são muito acessíveis também fazem tudo por eles. Às vezes, ele diz que gostava que se fizesse mais atividades, que pelo menos conversassem, mas nem isso.” (Cunhada do Sr. AR); “São todas incansáveis, desde as funcionárias aos médicos, as doutoras fazem um ótimo trabalho, preocupam-se muito com eles, ainda agora a doutora me falou se queria que arranjasse um colchão anti-chagas que ajudaria, só demonstra preocupação e bem-querer” (Esposa do Sr. AT).

Objetivos da Instituição

O Lar Fernando de Oliveira Mendes proporciona serviços de alimentação, cuidados de higiene, de saúde, conforto e de animação tendo por isso os seguintes objetivos (Regulamento Interno, 2012):

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática de cada idoso;
- Contribuir para a estabilização ou para o retardamento do processo de envelhecimento;
- Criar condições para a manutenção, autonomia e independência do idoso proporcionando uma melhor qualidade de vida;
 - Preservar e promover a relação intra-familiar;
 - Combater o sentimento de solidão do idoso;
 - Contribuir para o desenvolvimento das competências pessoais e sociais e para o enriquecimento pessoal e elevação dos níveis de autoestima;
- Proporcionar o sentido de utilidade e melhoria das capacidades de comunicação e de relação com o outro;
- Facultar elementos lúdicos, audiovisuais e de informação, festas, passeios e visitas:
 - Promover a participação, a co-responsabilização e a entreaajuda.

Segundo o regulamento interno (2012), para concretizar os objetivos acima elencados, o lar assegura alojamento, refeições, higiene, tratamento de roupa, cuidados de saúde, animação e lazer. Preservam a individualidade de cada idoso valorizando as suas histórias, costumes e hábitos e potencia a ligação e constante contato com os familiares, amigos e comunidade.

Procuram envolver o idoso na vida quotidiana do lar, valorizando a sua criatividade e iniciativa, potenciam também a convivência entre os idosos a concretização de atividades individuais e grupais de acordo com os interesses dos idosos. A D. MF partilhou-me que ajuda nas tarefas do dia-a-dia: “De manhã, ajudo as funcionárias a fazer as camas, nas higiènes, vou deitando a mão. Enquanto puder faço, com todo o gosto”.

Em termos de saúde procuram não só prestar os cuidados necessários mas também investir numa ação preventiva.

Pelas opiniões recolhidas tanto os idosos como alguns funcionários e familiares consideram que “é de louvar o trabalho que desenvolvem aqui” (esposa Sr. AT); “Ajudam as pessoas com mais dificuldades, proporcionam os melhores cuidados” (D. MLS); “Há uma preocupação em criar um espaço acolhedor, para muitas destas pessoas aqui já é a casa delas há muito tempo” (Filha D. DM).

Admissão

Com a análise do regulamento interno, foi possível perceber que há um percurso a fazer para que os idosos integrem o lar e alguns critérios a seguir para ser concedida a admissão dos idosos.

O primeiro passo é o preenchimento de uma ficha individual de admissão³¹, que se destina a estudar a situação sociofamiliar do candidato. São recolhidas informações relevantes sobre o idoso, bem como alguns documentos do mesmo. Posteriormente, é feita uma reunião partilhada com a técnica da instituição, o idoso, caso esteja física e mentalmente capaz, com a pessoa responsável pelo idoso e com um responsável pelo pelouro dos lares de

terceira idade com o objetivo de avaliar as condições de admissão. Após este processo de apreciação e negociação, é assinado um contrato de alojamento e prestação de serviços em lar pelo primeiro outorgante (SCMP), pelo segundo outorgante (idoso) e pelo terceiro outorgante (pessoa responsável pelo idoso).

Sendo admitido o idoso, deve ser oficialmente apresentado aos restantes idosos do lar, deve ser levado a visitar as instalações, mostrando-lhe o local que passará a ser os seus aposentos. A admissão prevê um período experimental não superior a três meses para integração e adaptação das pessoas às normas, regras e práticas da instituição.

O Contrato pode ser cessado por acordo das partes ou não renovação, caducidade (falecimento da pessoa), revogação por uma das partes, incumprimento, inadaptação do idoso. Para o contrato ser cessado pelo idoso ou pelo seu responsável, estes têm de comunicar por escrito à SCMP com 30 dias de antecedência. Caso esta comunicação não seja feita, implica o pagamento da comparticipação mensal correspondente ao prazo de aviso em falta. Todos os outorgantes podem cessar o contrato, com justa causa, caso haja incumprimento dos demais outorgantes; pode ainda ser cessado nos primeiros 30 dias alegando inadaptação da pessoa, sendo devida a comparticipação daquele mês e respetivas despesas (Regulamento Interno, 2012).

É importante ressaltar que, para além deste processo burocrático, há uma intenção de integrar novos elementos que não perturbem o bem-estar dos idosos já residentes. Como me disse a diretora técnica “Temos em atenção se a pessoa não sofre de distúrbios psiquiátricos que ponham em causa a convivência e a segurança dos demais. Procuramos evitar situações de violência ou mal-estar entre as pessoas.”.

APÊNDICE IV – CONTEXTUALIZAÇÃO GEOGRÁFICA DO CONCELHO DE PENAFIEL

A partir dos documentos disponibilizados pela Câmara Municipal de Penafiel³² em 1770 o Concelho de Penafiel foi elevado a cidade, e durante dois séculos foi a única cidade do distrito para além do Porto, esta abrange 38 freguesias e mais de 72 000 habitantes (338,4 hab./ km²), integra a Comunidade Urbana do Vale do Sousa, NUT III Tâmega e pertence ao distrito do Porto. Este concelho abrange uma área de 212,2 km² sendo caracterizado por um povoamento contínuo, denso mas disseminado.

No concelho existe, variadas entidades e equipamentos sociais, sendo estes direcionados para prestar apoio às crianças, jovens, idosos e pessoas portadoras de deficiência.

Em termos da estrutura demográfica é um concelho que tende a caracterizar-se pelo envelhecimento da população tal como o país, sendo um alerta para as respostas e serviços sociais da zona.

O analfabetismo em Penafiel tem vindo a diminuir. No grupo etário com mais de 65 anos de idade (7557 pessoas), 3060 pessoas são analfabetas. Em 1991 a taxa de analfabetismo nacional era de 11,0%, sendo superior à de Penafiel que era de 9,2%. Contudo, entre 1991 e 2001 essa diferença diminuiu, o continente estava com 8,9% e o concelho de Penafiel com 8,7%, mas em 10 anos o Município teve uma diminuição da taxa de analfabetismo de 0,5%, ficando aquém do nível nacional, que baixava 2,1%.

Em termos de empregabilidade a indústria extrativa, a construção civil, o comércio e serviços são as áreas onde estão empregados um grande número de trabalhadores e mais recentemente também nas empresas sedeadas nas áreas

32 Web site da Câmara Municipal de Penafiel
(<http://www.cmpenafiel.pt/VSD/Penafiel/vPT/Publica/visitarpenafiel/Apresentacao/>)

industriais, acentuando o investimento no sector terciário do município e sobretudo no seu centro urbano.

Contudo, o sector primário é ainda muito significativo para o concelho, com especial enfoque para as plantações hortícolas, de milho, da batata e da vinha. Neste sector, podemos ainda ressaltar a criação do gado bovino também ainda presente. Mas é no sector secundário que se centra a maior parte da estrutura económica do concelho, em áreas como: construção civil, extração de granitos, indústria transformadora, têxtil, da madeira e da produção de vinhos verdes. Simultaneamente, o comércio e os serviços (sector terciário) têm ganho maior relevo.

Neste sentido, têm-se vindo a denotar um decréscimo das atividades ligadas ao setor primário e uma crescente terciarização, Penafiel é um concelho dinâmico tanto a nível económico como social.

A estrutura do emprego por sector de atividade económica é marcada pelo sector secundário que detém a maior fatia da mão-de-obra, com 56 %, seguindo-se o sector terciário, com 40%, sendo os restantes 4% absorvidos pelo sector primário. Todavia, em Penafiel a taxa de desemprego tem vindo a aumentar.

O concelho situa-se no Douro Litoral, tem a sul o Rio Douro, a Norte o Rio Sousa, os Conselhos de Amarante e Lousada e a Nascente tem o Conselho de Marco de Canaveses e o Rio Tâmega.

A rede viária e ferroviária do concelho de Penafiel é bem estruturada e extensa, permitindo à população movimentar-se e circular com facilidade por onde entender.

APÊNDICE V – CARATERIZAÇÃO DOS IDOSOS DO LAR

Identificação	Data de nascimento	Residência	Estado Civil	Habilitações literárias	Profissão	O que mais gosta de fazer no tempo livre	Problema (s) de saúde	Causas da institucionalização
ACZ	24.07.1932	Pedrosa, Gaia	Viúva	Instrução Primária	Comerciante	Gosta de ouvir música ler, de ver TV	Usa <i>pacemaker</i> , alzheimer; necessita estar frequentemente com oxigénio.	Falta de autonomia.
AT	03.07.1946	Figueira Castelo Rodrigo	Casado	Ensino Superior Comercial	Chefe de repartição das finanças	Ler o jornal	Parkinson.	Falta de autonomia.

AR	29.05.1925	Paranhos, Porto	Solteiro	Instrução Primária	Operário Fabril	Gosta de conversar, de ver TV	Falta de mobilidade, dificuldades de visão.	Retaguarda familiar insuficiente; Falta de autonomia.
AC	23.04.1932	Penafiel	Casado	Instrução Primária	Operário Fabril	Sem informação.	Alzheimer Sem noção temporal nem espacial.	Totalmente dependência e demência.
AS	17.02.1920	Paredes	Casada	Instrução Primária	Doméstica	Sem informação.	Demência.	Falta de autonomia nas atividades da vida diária.
MAC	14.03.1924	Bonfim, Porto	Viúva	Instrução Primária	Operária Fabril	Jogar jogos de mesa	Diabetes.	Falta de autonomia e de retaguarda familiar.

DM	28.06.1928	Marco de Canaveses	Viúva	Analfabeta	Doméstica	Ver TV	AVC	Problemas de saúde; Sem retaguarda para dar os devidos cuidados.
DF	12.08.1937	Fafe	Casada	Instrução Primária	Costureira	Sem informação.	Síndrome demencial, epilepsia.	Falta de autonomia (Acamada).
FN	12.09.1920	S. Mamede de Infesta	Viúvo	9ºano	Operário fabril	Sem informação	Sem informação.	Falta de autonomia (Acamado).
GS	Sem informação	Penafiel	Solteira	Instrução Primária	Doméstica; Fazia malhas e costura em casa	Gosta de conversar, estar em pequeno grupo	Sem informação.	Viver sozinha, a casa estar a sofrer obras.
JT	25.03.1938	Milhundos, Penafiel	Casado	Instrução Primária	Sem informação.	Sem informação.	Sem informação.	Falta de autonomia (Acamado).

MF	06.12.1933	Lousada	Viúva	Instrução Primária	Padeira	Fazer tapetes, ir à ginástica, jogar jogos de mesa, ler	Dificuldades na visão.	Para não estar sozinha em casa.
ML	22.01.1927	Penafiel	Viúva	Instrução Primária	Doméstica	Gostar de ver TV, de conversar	Sem informação.	Dificuldades de locomoção.
MM	04.04.1927	Paredes	Viúva	Instrução Primária	Doméstica	Sem informação.	Alzheimer; Depressão.	Demência e falta de autonomia (Acamada).
MAS	12.11.1938	Penafiel	Solteira	Instrução Primária	Doméstica	Estar em pequeno grupo, conversar, participar em jogos e atividades	Diabetes; Dificuldades na visão.	Não ter retaguarda familiar para acompanhar no dia-a-dia.
MCB	12.11.1938	Penafiel	Viúva	Instrução Primária	Doméstica	Gostar de conversar e de jogar	Algumas dificuldades na visão.	Não ter retaguarda familiar

						alguns jogos de mesa e ler		para acompanhar no dia-a-dia.
MIM	31.08.1926	Esposende	Viúva	Instrução Primária	Doméstica	Sem informação.	Hipertensão, Arterioscleros e Início de alzheimer.	Não ter retaguarda familiar para acompanhar no dia-a-dia.
MSM	09.08.1922	Baltar	Viúva	Instrução Primária	Doméstica	Ler, ver TV, Jogar jogos de mesa	Colesterol, e problemas de foro psíquico; Dificuldades na visão.	Não ficar a viver sozinha.
MLS	16.08.1933	Lousada	Casada	Instrução Primária	Assistente Operacional	Gosta de estar sozinha, não gosta de confusões nem barulho	Falta de mobilidade.	Necessitar de ajuda nas tarefas diárias.

MTL	13.09.1927	Matosinhos	Viúva	Instrução Primária	Atadeira de redes	Gosta de ler, ver TV, estar em grupo e conversar	Diabetes, osteoporose.	Falta de autonomia.
MCT	06.10.1923	São Martinho de Recezinhos, Penafiel	Solteira	Instrução Primária	Doméstica	Ver TV, conversar	Problemas Intestinais.	Necessidade de ajuda nas atividades de vida diária.
MR	04.06.1935	Paços de Ferreira	Casada	Instrução Primária	Doméstica	Sem informação.	Alzheimer Sem noção temporal nem espacial.	Dependência total e demência.
RF	11.10.1931	Sem informação.	Viúva	9º Ano	Sem informação.	Sem informação.	Alzheimer	Dependência total
RR	11.04.1928	Sem informação.	Viúvo	Analfabeto	Agricultor	Gosta de conversar	Problemas de visão e audição.	Necessidade de ajuda nas atividades da vida diária.

SF	13.05.1936	Rio de Moinhos, Penafiel	Viúva	Instrução Primária	Operário Fabril	Sem informação.	Falta de mobilidade.	Necessidade de ajuda nas tarefas diárias.
TT	03.11.1931	Cabeceiras de Baixo	Solteira	Analfabeta	Doméstica	Sem informação.	Demência; Incoerente no discurso; repete o mesmo Sem noção temporal nem espacial.	Falta de autonomia e demência.

APÊNDICE VI – REGISTO DE OBSERVAÇÕES - PERFIL INDIVIDUAL DOS IDOSOS

Identificação	Dados pessoais	Observações
AC	81 Anos Dependente	Tem alzheimer em estado avançado, necessita de ajuda em todas as tarefas da vida diária.
ACZ	81 Anos Dependente	Trata-se de uma senhora calma, meiga e sociável; Está por norma na sala de estar perto da televisão; Passa muito tempo a inalar oxigénio, e muitas vezes está sonolenta; Não demonstra motivação para participar, prefere manter-se a ver televisão ou simplesmente a descansar; Quando incentivada a participar, envolve-se e é boa conversadora, partilhando as suas ideias e experiências; É uma senhora que trabalhou muito, e tem muito orgulho nesses tempos; valoriza o trabalho e o esforço de uma vida de luta.
A V	84 Anos Autónoma	Não reside no lar, mantendo apenas a sua vaga assegurada.
AR	88 Anos Dependente	É um senhor simpático e afável. Gosta de conversar e estar com as pessoas, é muito saudososo e tem muita pena de não poder estar ainda em sua casa. Aprecia os cuidados que as funcionárias têm com ele e de estar com as pessoas do lar.

AT	67 Anos; Dependente	Sofria de Parkinson, gostava de ler, e que lessem para ele. Quando interagia com ele, era comunicativo e conversador. Faleceu
AS	82 Anos; Dependente	Esta senhora tem demência e necessita de ajuda nas tarefas diárias; Não participa nas atividades; Tem um discurso repetitivo e incoerente.
MAC	89 Anos Dependente	Tem as suas limitações físicas e tem vindo a revelar degradação das mesmas, por norma escolhe estar em locais fora da sala de estar. Gosta de participar e é bastante ativa na sua participação.
MAS	76 Anos; Autónoma;	É uma senhora ativa, boa conversadora, que gosta de participar em atividades e revela motivação para se envolver e participar; Gosta de atividades que a façam pensar e “dar uso à cabeça”; Por vezes também queixa-se que não está muito bem, por causa dos diabetes; Gosta de comer e de estar no lar, para ela este já é a sua casa; Não aprecia estar na sala de estar; tem preferência pelos corredores onde tem bancos e janelas para poder ver a rua, os animais e as plantas; Gosta de estar com a sua parceira de quarto e conversar com esta; Fala muitas vezes na sua vida em criança, dos pais e dos irmãos; É solteira e dedicou grande parte da sua vida aos pais e irmãos mas gostava da vida que tinha.
DF	72 Anos Dependente	Acamada

DM	87 Anos; Dependente	Está totalmente dependente, sem comunicar verbalmente.
FN		Acamado; Faleceu
GS	88 Anos Autónoma	Uma pessoa totalmente autónoma, gosta de estar a conviver, e gosta de receber visitas de uma amiga que mantém. Não participa com grande facilidade, acomodando-se às situações e necessitando que a incentive. Quando se envolve é necessário estimula-la à participação.
JT	75 Anos, Acamado	Acamado
MSM	91 Anos; Autónoma	É uma senhora ativa, simpática, conversadora e gostava que houvesse mais atividades para poder “dar uso à cabeça”; Gosta de jogos, de cozinhar e de ler o jornal; Não gosta muito de sair do lar, nem das festas muito longas. Aprecia a reza do terço e ela própria dinamiza em grupo esse momento. Passa o seu tempo na sala de estar, gosta de ver televisão e ler o jornal; Aprecia comer bem, e gostava muito de cozinha.
MLS	80 Anos; Dependente	É uma idosa bastante nervosa, não gosta de estar em grupo, prefere manter-se um pouco à parte, sem barulho e sem gente à volta; Tem alguns problemas respiratórios; Frequentemente tem a visita do marido e até certa altura da neta, que posteriormente, por motivos profissionais, começou a ter menos possibilidades de visitar tão assiduamente a D. MLS.

MF	80 Anos Autónoma	<p>Revela-se uma senhora ativa, gosta de participar e estar em grupo.</p> <p>Por vezes também necessita que a estimulem a participar e a partilhar as suas ideias e opiniões.</p> <p>As atividades em grupo para ela, são pouco estimulantes pois gosta de coisas com um grau de dificuldade mais elevado.</p> <p>Gosta de fazer tapetes, artesanato etc.</p> <p>As dificuldades de visão são tão significativas que começam a dificultar as suas práticas.</p>
ML	87 Anos Parcialmente autónoma (Andarilho ou cadeira de rodas)	<p>Está parcialmente autónoma mas gosta de estar em grupo e de participar nas atividades, revela à vontade na partilha de histórias e opiniões.</p> <p>É bastante participativa e fulgurosa na sua forma de comunicar.</p>
MM	86 Anos Dependente	Acamada
MCT	91 Anos; Dependente	<p>Era uma senhora com muitas limitações, queixava-se muito dos intestinos.</p> <p>Quando a abordava, falava muito das suas dores, mas também partilhava aspetos da sua história de vida.</p> <p>Permanecia na sala de estar, mas pouco ou nada se envolvia com o grupo.</p> <p>Passado algum tempo do início do projeto ficou acamada vindo posteriormente a falecer.</p>
MCB	83 Anos: Parcialmente autónoma (usa andarilho para se deslocar)	<p>Não costuma estar na sala de estar, prefere estar pelos corredores com a D.MAS, circular pelo espaço do lar, conversar e observar o exterior;</p> <p>É uma senhora animada, com um espírito</p>

		<p>alegre e dá-se muito bem com a sua parceira de quarto;</p> <p>Gosta de estar no lar e das boas condições que este lhe oferece;</p> <p>Também gosta de participar e conviver com as pessoas;</p> <p>Gosta de falar da sua experiência de vida na Venezuela e do seu filho que está fora do país emigrado.</p>
MIM	88 Anos Autónoma	<p>É uma senhora, comunicativa, boa conversadora:</p> <p>Por vezes está no seu canto a ler o seu livro ou a fazer malhas;</p> <p>Começa a revelar alguns sinais de Alzheimer, repete alguns assuntos, e por vezes não tem noção temporal;</p> <p>É uma pessoa muito ligada aos filhos, e fala muito neles, valorizando de forma positiva o seu percurso de vida, a educação que os pais lhe deram e ela passou aos seus filhos.</p>
MR	78 Anos; Dependente	Tem alzheimer em estado avançado, necessita de ajuda em todas as tarefas da vida diária.
RR	85 Anos; Dependente	Dificuldades auditivas e de visão. Era um senhor calmo que pouco falava. Faleceu
RF	83 Anos; Dependente	Acamada, sem comunicar verbalmente.
SF	77 Anos; Dependente	<p>É um senhor calado, não comunica nem participa nas atividades;</p> <p>Precisa de ajuda nas atividades da vida diária, nas refeições, na higiene e na deslocação não andando sozinho;</p> <p>Por vezes revela-se exaltado, sem um discurso coerente, maltratando as pessoas</p>

		verbalmente.
MTL	87 Anos Dependente	Sofreu algumas intervenções cirúrgicas, o que a afastou um pouco do grupo e das atividades pois ficou limitada na sua autonomia. Gosta de conversar, e estar em grupo mas quanto ao participar esta tem de ser incentivada, caso contrário mantém-se no seu “canto”.
TT	83 Anos; Dependente	Não se levanta sozinha, mas caminha com apoio. Necessita de ajuda nas tarefas de vida diária. Tem alzheimer, está na sala de estar com os demais idosos, mas por vezes fala sozinha, chama repetidamente pelas funcionárias.

APÊNDICE VII – TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS, NECESSIDADES...

Problemas	Causas Prováveis	Consequências	Necessidades	Potencialidades	Constrangimentos
Presença de patologias neurológicas em alguns idosos (Declínio cognitivo, demências, perturbações do sono, depressões, pensamento “concreto”, retardamento	A idade; A baixa escolaridade, pois as pessoas acabam por no dia-a-dia não usar estímulos como a leitura, a escrita, o cálculo; Qualidade de vida (hábitos não	O comprometimento cognitivo afeta a capacidade funcional do individuo no seu dia-a-dia, implicando perda de independência e autonomia, a qual varia de acordo com o grau de gravidade, com consequente	Estimulação cognitiva; Acompanhamento e apoio individualizado;	Gostarem de jogos e estarem motivados para participarem; Os recursos humanos especializados da instituição (Psicóloga e psiquiatra); Abertura e	A variabilidade do estado físico e emocional dos idosos; Acomodação dos idosos ao seu quotidiano; O fraco envolvimento nas práticas e rotinas institucionais;

<p>no tempo de resposta; problemas de memória; défices sensoriais e flutuações do pensamento...)</p>	<p>saudáveis, falta de exercício físico, quedas, fatores socioeconômicos entre outros...) A insuficiente estimulação cognitiva; As quedas e a própria medicação, pois podem causar distúrbios no idoso;</p>	<p>perda da qualidade de vida do idoso. A noção de autonomia, no que tange à interdependência desta com uma memória íntegra, reside na capacidade individual de cuidar de si mesmo, executar tarefas que lhe permitam a adaptação psicossocial e ser responsável pelos próprios atos.</p>		<p>investimento da instituição neste problema;</p>	
<p>Debilidade Física</p>	<p>O aumento do índice de</p>	<p>A institucionalização</p>	<p>Acompanhamento e apoio</p>	<p>Os recursos humanos</p>	

	<p>dependência, já que quanto mais debilitado for o estado físico, maior será o número de pessoas dependentes;</p> <p>As diversas doenças e demências;</p> <p>A idade;</p> <p>A qualidade do serviço prestado (se potencia ou não a manutenção da autonomia);</p>	<p>por parte da família, porque não se sente incapaz de dar respostas adequadas às necessidades dos idosos;</p> <p>Apoio individual em função do grau de dependência da pessoa idosa;</p> <p>Apoio nas tarefas de vida diária (refeições, higiene, idas ao médico, toma de medicamentos...)</p>	<p>individualizado;</p>	<p>especializados da instituição (fisioterapeuta);</p> <p>Abertura e investimento da instituição neste problema;</p>	
--	---	---	-------------------------	--	--

	As quedas que ao longo da vida, vão marcando o percurso e limitam as pessoas;	Entre estes dois polos opostos (físico, mental) podemos encontrar uma grande diversidade de situações, que refletem níveis diferenciados de incapacidade (física e/ ou cognitiva);			
Quebra dos laços de participação eletiva - Isolamento relacional	Pouca estimulação do diálogo entre os idosos; Terem um papel pouco participativo na sociedade, na	Grupo pouco participativo e comunicativo; Relações de pouca proximidade; Fracas relações com os seus pares;	(Re) ativar e fortalecer as dinâmicas de relação interpessoais; Fomentar momentos de diálogo, de	Ter diversos espaços físicos; Experiências diversificadas; Abertura a momentos e espaços de	

	<p>família, na instituição;</p> <p>Terem pouca expectativa em relação a esta fase do envelhecimento;</p>	<p>Dificuldade em iniciar conversa com os demais;</p> <p>Pouca iniciativa para a partilha e a participação;</p> <p>Fraca comunicação entre os idosos;</p> <p>Acomodação;</p>	<p>convívio, de partilha, de discussão, de negociação e de participação;</p>	<p>discussão e reflexão;</p> <p>Abertura e apoio da instituição;</p> <p>Participação e envolvimento de alguns familiares na vida dos idosos;</p> <p>Gosto de alguns por ler e participar em jogos;</p>	
<p>Inocupação do tempo livre dos idosos</p>	<p>Número reduzido de recursos humanos especializado face ao trabalho e às especificidades dos idosos;</p> <p>Terem um papel</p>	<p>Poucos momentos de interação e participação dos idosos;</p> <p>Os idosos sentem falta de mais atividades;</p>	<p>Envolver as pessoas na organização e ocupação do seu tempo livre;</p> <p>Promover a participação e o convívio entre os idosos;</p>	<p>Ter estagiárias que vão de certa forma, minimizando esta falta com atividades e acompanhamento dos idosos;</p>	

	pouco participativo na sociedade, na família e na instituição; Falta de recursos financeiros;			Vontade de terem mais atividades em grupo;	
--	--	--	--	--	--

Indivíduos mais afetados	Dados que traduzem a gravidade	Prioridades
Idosos do Lar Fernando de Oliveira Mendes	Revelam descontentamento por estarem a partilhar o mesmo espaço e por vezes, não conversarem ou conviverem mais ativamente; Referem ter muito tempo livre ao longo do seu dia-a-dia; Fracas inter-relações entre os idosos; Pouca comunicação entre os idosos;	Criar momentos de interação, onde possam fomentar as suas inter-relações; Envolver as pessoas na ocupação os seus tempos livres com algo do seu agrado; Estimular a partilha, discussão e negociação;

(Adaptado de Guerra, I. C. (2007). Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Ação. O Planeamento em Ciências Sociais. Estoril: Principia Editora.

APÊNDICE VIII - TABELA DOS PROBLEMAS E NECESSIDADES PRIORIZADOS

PROBLEMAS (Priorizados pelos idosos)	NECESSIDADES (Priorizadas pelos idosos)
Quebra dos laços de participação eletiva - Isolamento relacional	(Re)ativar e fortalecer as relações interpessoais; Fomentar momentos de partilha, de diálogo, de discussão, de negociação e participação.
Inocupação do tempo livre dos idosos	Envolver as pessoas na organização e ocupação do seu tempo livre; Promover a participação e o convívio entre os idosos;

APÊNDICE IX – PLANIFICAÇÃO DE PROJETOS

“A planificação implica saber onde estou e qual o ponto de partida, com que recursos posso contar e que procedimentos vou utilizar para alcançar as metas, mediante a realização de atividades que desenvolvam os objetivos programados a curto, médio e longo prazo” (Serrano, 2008, p. 37). Assim, a participação e a envolvimento dos sujeitos são fulcrais, uma vez que é neste momento que se estabelecem os principais objetivos do projeto, ou seja as metas a alcançar pelos participantes.

Para obter um desenho de projeto mais eficaz, eficiente e completo, Cembranos (2007) propõe o modelo das nove questões, que deve ser desenvolvido com os participantes durante todo o percurso de planificação estratégica e operativa. A planificação estratégica alude “às finalidades globais da ação, ao fio condutor com seus expoentes chave” e “à estrutura humana”, a planificação operativa remete-nos para que “os objetivos sejam específicos e estejam dirigidos a pôr em marcha ações concretas” (Cembranos, 2007, p. 74).

Primeiro questiona-se “Por que se vai atuar...” e “O que se vai fazer”; seguidamente “Para que se vai atuar” e “A quem se dirige a ação”. Já enquanto se planifica a ação colocam-se as questões “Como é que se vai fazer”, “Com quem se vai contar”, “Com quem se vai realizar a ação”, “Quando se vai levar a cabo” e “Onde se vai fazer” (Cembranos, 2007, p. 71).

Assim sendo, a “planificação implica saber onde estou ou qual o ponto de partida, com que recursos posso contar e que procedimentos vou utilizar para alcançar as metas, mediante a realização de ações e atividades que desenvolvam os objetivos programados a curto, médio e longo prazo” (Serrano, 2008, p. 37).

Neste processo de desenho do projeto é necessário estabelecer uma grande finalidade, os objetivos gerais e os específicos, elencar os recursos humanos, físicos, materiais e financeiros para definir estratégias e planear as ações.

Por conseguinte, os objetivos são “diretrizes concretas para a ação” que “conduzem à realização das finalidades e da estratégia global” (Cembranos,

2007, p. 92). Estes podem estar divididos em dois tipos: os objetivos gerais que “descrevem grandes orientações para as ações e são coerentes com as finalidades do projeto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir” (Guerra, 2007, p. 163) e os objetivos específicos “que exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando como a sua operacionalização” (Guerra, 2007, p. 164).

Serrano (2008) distingue três tipos de recursos: os recursos humanos, os recursos materiais e os recursos financeiros. Estes abarcam as pessoas necessárias; os espaços físicos e os materiais necessários, tanto tecnológicos como de desgaste e ainda financeiros caso seja necessário ou possível.

Para alcançar as metas propostas é crucial definir estratégias, ou seja, “um processo que quer ver vencida uma dificuldade (problemas identificados) utilizando os recursos existentes, ou seja, maximizando as potencialidades e reduzindo as fragilidades” (Guerra, 2007, p. 167).

Das estratégias parte-se para as ações que, por sua vez, podem ser construídas por uma ou mais atividades. Neste âmbito da educação e intervenção social, as atividades definem-se como um “conjunto de operações ou tarefas próprias de uma pessoa ou instituição” (Serrano, 2008, p. 50) que procuram atingir os objetivos delineados e contribuir para alcançar a mudança.

Em suma, a planificação é o idealizar de um amanhã melhor, onde os sujeitos projetam melhores condições de vida. A esta nova realidade desejada chamamos “utopia”.

Cembranos (2007) alerta-nos para um papel dual que a utopia pode ter. Por um lado, pode ser motivadora para as pessoas, provocando-as a ultrapassar obstáculos, a procurar alternativas para alcançar os objetivos a que se propõem. Por outro lado, pode ser frustrante, uma vez que a finalidade pode não ser alcançada.

APÊNDICE X – CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Março

06 (quinta-feira)	Sopa de Letras
07 (sexta-feira)	Grupo de discussão: “Dia da Mulher”
13 (quinta-feira)	Jogo do STOP
14 (sexta-feira)	Grupo de discussão: “O idoso – Mitos e verdades”
20 (quinta-feira)	Palavra puxa palavra
21 (sexta-feira)	Grupo de discussão: “Dia Mundial da Poesia”
27 (quinta-feira)	Jogo: Descobrindo (Frutas)
28 (sexta-feira)	Grupo de discussão: “Quem conta um conto acrescenta um ponto”

Abril

03 (quinta-feira)	Jogo: Descobrindo (Cores)
04 (sexta-feira)	Exercício de dinâmica de grupo – “Eu, o outro e os outros”
10 (quinta-feira)	Jogo: Descobrindo (imagens)
11 (sexta-feira)	Exercício de dinâmica de grupo – “O baú mágico”
17 (quinta-feira)	Jogos de mesa – Loto, dominó
18 (sexta-feira)	Feriado
24 (quinta-feira)	Grupo de discussão: “Onde estava eu a 25 de Abril de 1974?”
25 (sexta-feira)	Feriado

Maio

01 (quinta-feira)	Feriado
02 (sexta-feira)	Exercício de dinâmica de grupo – “Valores”
08 (quinta-feira)	Jogo: Provérbios (I)
09 (sexta-feira)	Grupo de discussão – “Envelhecer: ser e estar.”
15 (quinta-feira)	Jogo: Provérbios (II)
16 (sexta-feira)	Exercício de dinâmica de grupo – “Consenso”
22 (quinta-feira)	Jogo: Letras trocadas
23 (sexta-feira)	Exercício de dinâmica de grupo – “Caixa dos afetos”
29 (quinta-feira)	Jogo do dinheiro
30 (sexta-feira) Final	Sessão de Encerramento – “Dar e receber”

APÊNDICE XI – TABELA DE PLANIFICAÇÃO DO PROJETO.

Problemas	P1. Quebra dos laços de participação eletiva – Isolamento relacional	P2. Inocupação do tempo livre dos idosos
Necessidades	N1. (Re) ativar e fortalecer as relações interpessoais; N2. Fomentar momentos de partilha, de diálogo, de discussão, de negociação e participação.	N3. Envolver as pessoas na gestão e ocupação do seu tempo livre; N4. Promover a participação e o convívio entre os idosos;
Objetivos Gerais	OG 1 - Desenvolver a cooperação e as relações interpessoais entre os idosos; OG2 - Aumentar o conhecimento intergrupar;	OG3 – Envolver os idosos na ocupação do seu tempo livre;
Objetivos Específicos	OE 1.1: Reconhecer a importância do relacionamento com os seus pares; OE 1.2: Depreender as diferentes atitudes, valores, ideais e princípios do outro; OE 1.3: Comunicar	OE 3.1: Refletir sobre as suas rotinas e o seu tempo livre; OE 3.2: Perceber a importância de aproveitar o seu tempo livre para o seu bem-estar; OE 3.3: Participar e eleger atividades de tempo livre

	<p>assertivamente;</p> <p>OE 2.1: Valorizar o fato de estar em grupo;</p> <p>OE 2.2: Compreender o seu papel no seio do grupo;</p> <p>OE 2.3: Interagir com os outros elementos do grupo com base no diálogo, confronto de saberes e na negociação;</p>	significativas para si;
Estratégias	<p>Grupos de discussão;</p> <p>Exercícios de Dinâmica de grupo;</p>	Jogos de mesa, de palavras e de memória;
Ações	Ação A: “Dar voz à palavra”	Ação B: “Do conviver ao saber”.
Atividades	<p>Sessão de Grupo de discussão: “Dia da Mulher”</p> <p>Sessão de Grupo de discussão: “O idoso – Mitos e verdades”</p> <p>Sessão de grupo de discussão: “Dia Mundial da Poesia”</p> <p>Sessão de grupo de discussão: “Quem conta um conto acrescenta um ponto”</p> <p>Exercício de dinâmica de grupo – “Eu, o outro e os outros”</p> <p>Exercício de dinâmica de grupo – “O baú mágico”</p>	<p>Sopa de Letras</p> <p>Jogo do STOP</p> <p>Palavra puxa palavra</p> <p>Jogo: Descobrimdo (Frutas)</p> <p>Jogo: Descobrimdo (Cores)</p> <p>Jogo: Descobrimdo (imagens)</p> <p>Jogos de mesa – Loto, dominó</p> <p>Jogo: Provérbios (I)</p> <p>Jogo: Provérbios (II)</p> <p>Jogo: Letras trocadas</p> <p>Jogo do dinheiro</p>

	<p>Sessão de grupo de discussão: “Onde estava eu a 25 de Abril de 1974?”</p> <p>Exercício de dinâmica de grupo – “Valores”</p> <p>Sessão de grupo de discussão – “Envelhecer: ser e estar.”</p> <p>Exercício de dinâmica de grupo – “Consenso”</p> <p>Exercício de Dinâmica de grupo – “Caixa dos afetos”</p> <p>Sessão de Encerramento – “Dar e receber”</p>	
Recursos	Material de desgaste, máquina fotográfica. Computador;	Material de desgaste, máquina fotográfica, jogos;

APÊNDICE XII – FOTOGRAFIAS DOS TRABALHOS ELABORADOS PELOS IDOSOS

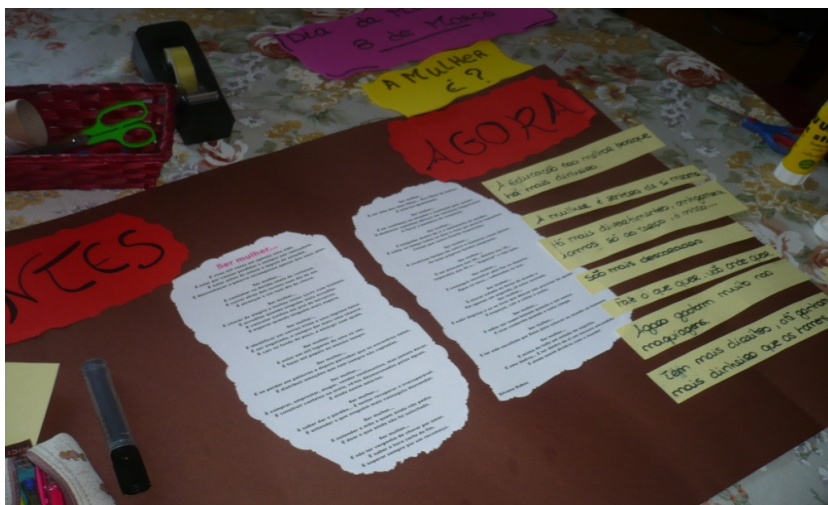


Ilustração 1 Cartaz "Dia da Mulher"

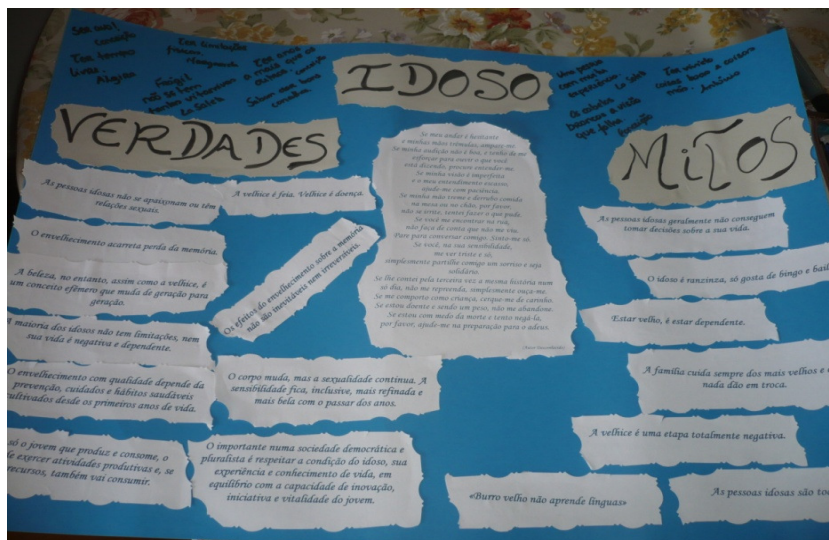


Ilustração 2 Cartaz "O idoso: mitos e verdades"



Ilustração 3 Cartaz "Dia Mundial da Poesia"

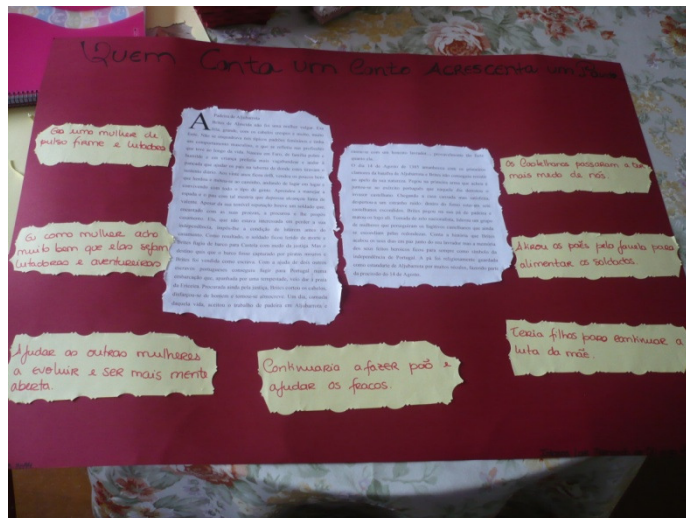


Ilustração 4 Cartaz "Quem conta um conto acrescenta um ponto"

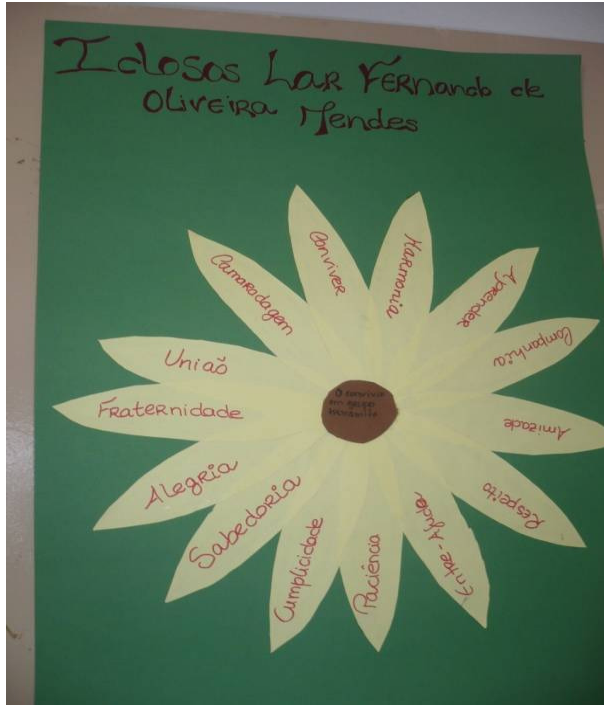


Ilustração 5 Cartaz "Valores"

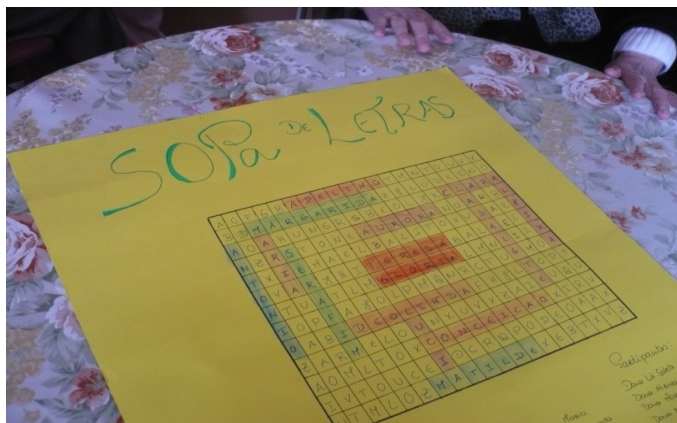


Ilustração 6 Jogo Sopa de letras



Ilustração 7 Jogo "Palavra puxa palavra"



Ilustração 8 Jogo "Descobrir (frutas)"

NM