

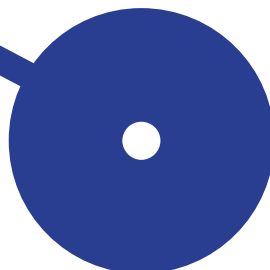
M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

“Envelhecer no lugar: Vozes que constroem novos caminhos”: Projeto de Educação e Intervenção Social numa ERPI

Isabel Maria Teixeira Guimarães

09/2025



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Isabel Maria Teixeira Guimarães

**“Envelhecer no lugar: Vozes que constroem novos caminhos”:
Projeto de Educação e Intervenção Social numa ERPI**

Relatório de Projeto

Mestrado em Educação e Intervenção Social – Ação Psicossocial em Contextos de Risco

Orientação: Prof.^a Doutora Carla Serrão

Porto, setembro de 2025

Àquelas pessoas idosas que, por vezes, parecem invisíveis, dedicamos esta mensagem de esperança, inspirada nas palavras de Eugénio de Andrade, para que a “floração dos ramos, que pareciam secos” seja símbolo da esperança e do reconhecimento da dignidade de todos aqueles que vivem e envelhecem em instituições.

Uma casa que nem fosse um areal
deserto; que nem casa fosse;
só um lugar
onde o lume foi aceso, e à sua roda
se sentou a alegria; e aqueceu
as mãos; e partiu porque tinha
um destino; coisa simples
e pouca, mas destino:
crescer como árvore, resistir
ao vento, ao rigor da invernia,
e certa manhã sentir os passos
de abril
ou, quem sabe?, a floração
dos ramos, que pareciam
secos, e de novo estremecem
com o repentino canto da cotovia.

(Andrade, 2000, *O lugar da casa*)

AGRADECIMENTOS

A concretização deste projeto de Investigação-Ação Participativa tornou-se possível graças ao envolvimento, apoio e contributo de várias pessoas e instituições, às quais a investigadora manifesta o seu mais profundo reconhecimento.

Em primeiro lugar, dirige uma palavra de especial gratidão à sua família, nomeadamente ao marido e à filha, pelo afeto incondicional, pela paciência e pela compreensão com que acolheram as suas ausências, tanto físicas como emocionais, ao longo deste exigente percurso. O suporte constante e o encorajamento diário foram determinantes na superação dos desafios que se foram colocando.

À equipa docente que acompanhou o seu processo formativo ao longo dos dois anos, é dirigido um sincero agradecimento pela partilha de saberes, pelo rigor académico e pela promoção de uma postura reflexiva e crítica. Um reconhecimento particular é devido à Professora Doutora Carla Serrão, cuja orientação atenta, disponibilidade permanente e generosidade profissional foram fundamentais para o desenvolvimento e concretização deste trabalho.

À instituição que acolheu a investigação, a investigadora expressa a sua sincera gratidão pelo modo como sempre foi recebida e pela confiança depositada no seu trabalho, fatores essenciais para o sucesso da realização deste trabalho em contexto real. Uma palavra ainda de apreço a todos os participantes pela vossa disponibilidade e pela vossa generosidade ao partilharem as vossas vivências, o que permitiu a construção, de forma colaborativa, de todo o conhecimento aqui apresentado.

Aos colegas de turma, a investigadora deixa uma palavra de agradecimento por todos os momentos de diálogo, de reflexão e de apoio mútuo, cruciais para ultrapassar os obstáculos e enriquecer o percurso académico e pessoal.

Este projeto representa, mais do que uma conquista académica, um processo de transformação interior, marcado por períodos de silêncio, cansaço e incerteza, mas também de descoberta, de crescimento e de reencontro consigo mesma.

A todos os que, de forma direta ou indireta, estiveram ao meu lado nesta jornada, a investigadora expressa o seu mais sincero e sentido agradecimento.

RESUMO

O projeto “Envelhecer no lugar: Vozes que constroem novos caminhos” foi desenvolvido numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, contando com a participação ativa de diversos atores institucionais. Ao longo de todo o processo, privilegiou-se uma abordagem de Investigação-Ação Participativa, de natureza colaborativa e implicativa, na qual a escuta, o diálogo e a partilha, constituíram pilares da coconstrução.

Alicerçado no conceito de «*ageing in place*», compreendido como o “desejo de envelhecer num ambiente familiar e adaptável que se adapte às modificações que o processo de envelhecimento traz consigo” (Fonseca, 2020, p. 26), este projeto teve como finalidade a promoção de práticas institucionais alinhadas com o paradigma do «*ageing in place*», potenciando a autonomia, o sentimento de pertença e o empoderamento dos residentes na construção de uma vivência significativa. Neste sentido, foram definidos dois objetivos gerais: 1) Combater atitudes e práticas de idadismo; 2) Promover a valorização identitária.

Para a concretização destes objetivos, foram desenvolvidas duas ações: “Partilhar para Transformar”; e “Da Memória ao (Re)encontro”.

Com o desenvolvimento destas ações tornou-se evidente que a instituição começou a trilhar um caminho pautado pela participação e valorização individual dos residentes, demonstrando que é possível “envelhecer no lugar”, mesmo em contexto institucional.

Palavras-chave: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas; Investigação-Ação Participativa; Idadismo; Ageing in Place; Participação.

ABSTRACT

The project “Ageing in place: Voices that build new paths” was developed in a Residential Facility for the Elderly, with the active participation of various institutional actors. Throughout the process, a participatory action research approach was favoured, which was collaborative and implicative in nature, in which listening, dialogue and sharing were the pillars of co-construction.

Based on the concept of ageing in place, understood as the “desire to age in a familiar and adaptable environment that adapts to the changes that the ageing process brings with it” (Fonseca, 2020, p. 26), this project aimed to promote institutional practices aligned with the ageing in place paradigm, enhancing the autonomy, sense of belonging and empowerment of residents in building a meaningful experience. In this regard, two general objectives were defined: 1) To combat ageist attitudes and practices; 2) To promote identity appreciation.

To achieve these objectives, two actions were developed: “Sharing to Transform” and “From Memory to (Re)encounter.”

With the development of these actions, it became evident that the institution began to follow a path guided by the participation and individual appreciation of residents, demonstrating that it is possible to “age in place” even in an institutional context.

Keywords: Residential Structure for Older People; Participatory Action Research; Ageism; Ageing in Place; Participation.

LISTA DE SIGLAS

APCR – Ação Psicossocial em Contextos de Risco

CIPP – Contexto, Entrada, Processo e Produto

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IAP – Investigação-Ação Participativa

INE – Instituto Nacional de Estatística

ISSS – Instituto de Solidariedade e Segurança Social

MEIS – Mestrado em Educação e Intervenção Social

OMS – Organização Mundial da Saúde

PRR – Plano de Recuperação e Resiliência

WHO – World Health Organization

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO.....	IV
ABSTRACT	V
LISTA DE SIGLAS.....	VI
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	4
1.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA: UMA METODOLOGIA TRANSFORMADORA	4
1.2. TÉCNICAS E MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA	6
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
2.1. FENÓMENO SOCIAL DO ENVELHECIMENTO	11
2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO: DESAFIOS E PERSPETIVAS NAS ERPI	14
2.3. O IDADISMO COMO BARREIRA AO ENVELHECIMENTO ATIVO NAS ERPI	18
2.4. REPENSAR O <i>AGEING IN PLACES</i> NAS ERPI.....	20
3. ANÁLISE DA REALIDADE: CONDIÇÕES E DINÂMICAS INSTITUCIONAIS	23
3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO INSTITUCIONAL	23
3.2. CARACTERIZAÇÃO DOS RESIDENTES	32
3.3. HUMANIZAÇÃO DO CUIDADO E PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS: DESAFIOS E POTENCIALIDADES.....	35
3.4. NAS MARGENS DA ROTINA: ESCUTA, PRESENÇA E RECONHECIMENTO EM CONTEXTO INSTITUCIONAL	44
3.5. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	47
4. DESENHO DO PROJETO	51
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS, ESTRÁTEGIAS E AÇÕES.....	51
4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA.....	53

5.	DESENVOLVIMENTO DE PROJETO	55
5.1.	AÇÃO 1 – “PARTILHAR PARA TRANSFORMAR”	55
5.2.	AÇÃO 2 – “DA MEMÓRIA AO (RE)ENCONTRO”	61
6.	AVALIAÇÃO DO PROJETO	74
7.	A INVESTIGADORA: O SEU PAPEL E O SEU SENTIR	79
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	82
	REFERÊNCIAS	85
	ANEXOS	91
	ANEXO A. CONSENTIMENTO INFORMADO PARTICIPANTES.....	92
	APÊNDICES.....	93
	APÊNDICE A. CONVERSA INTENCIONAL COM O SR. A.	94
	APÊNDICE B. CONVERSA INTENCIONAL O SR. S.C.....	96
	APÊNDICE C. ABERTURA DA CAIXA DE SUGESTÕES.....	97
	APÊNDICE D. CONVERSAS INTENCIONAIS	101
	APÊNDICE E. ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA COM A DIRETORA TÉCNICA	103
	APÊNDICE F. UM ENCONTRO INESPERADO	105
	APÊNDICE G. CAIXA DAS SURPRESAS.....	107
	APÊNDICE H. ELABORAÇÃO DA CAIXA DE SUGESTÕES	112
	APÊNDICE I. HISTÓRIAS DE VIDA	115
	APÊNDICE J. CONVERSA INTENCIONAL COM O SR. A.....	119
	APÊNDICE K. VISITA ÀS IMEDIAÇÕES DA CASA DO SR. A.....	121
	APÊNDICE L. ENCONTRO DO SR. A. COM O AMIGO FADISTA	124
	APÊNDICE M. REUNIÃO/ORGANIZAÇÃO DA TARDE DE FADOS	127
	APÊNDICE N. CONVERSA INTENCIONAL COM O SR. A.	129
	APÊNDICE O. TARDE DE FADOS.....	132
	APÊNDICE P. CONVERSAS INTENCIONAIS – AVALIAÇÃO.....	136

INTRODUÇÃO

“Já todos sabemos: o mundo está a envelhecer rapidamente” (Fonseca, 2020, p. 23). Este fenómeno demográfico constitui um dos principais desafios sociais e políticos da atualidade, exigindo respostas sensíveis e comprometidas com a dignidade, autonomia e participação das pessoas idosas. É neste contexto que se inscreve o projeto “Envelhecer no lugar: Vozes que constroem novos caminhos”, concebido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social (MEIS), na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco (APCR) e desenvolvido numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

A escolha de uma ERPI como contexto de intervenção advém de um interesse genuíno pelas pessoas idosas e pelas suas histórias de vida. Esta ligação pessoal, aliada a um compromisso ético e académico na valorização do envelhecimento e na humanização dos contextos institucionais, fundamenta a relevância deste espaço enquanto contexto privilegiado para o desenvolvimento do presente projeto de Investigação-Ação Participativa (IAP).

Como refere Fonseca (2020), “a entrada numa instituição residencial provoca sempre uma rutura com o quadro de vida anterior da pessoa e quase sempre com a comunidade a que ela pertencia” (p. 24). Esta descontinuidade pode desencadear sentimentos de perda e invisibilidade, pelo que se impõem abordagens que promovam a continuidade biográfica e relacional.

Neste sentido, torna-se essencial considerar a velhice não apenas como um tempo de declínio, mas como uma etapa propícia à reflexão e à reconstrução de sentido. É precisamente isso que sublinha Carvalho (2013), ao afirmar que a velhice deve ser encarada como um tempo de revisão da vida, durante o qual o significado é encontrado em atividades simples, como a partilha de histórias e a recuperação de memórias afetivas.

Alinhado com estes pressupostos, o projeto proporcionou espaços de expressão onde os residentes puderam (re)conectar-se com as suas narrativas pessoais e histórias de vida.

O projeto “Envelhecer no lugar: Vozes que constroem novos caminhos” integrou dois subprojetos que permitiram explorar diferentes dimensões da intervenção em contexto institucional. O

primeiro, de carácter coletivo, partiu da criação de espaços de diálogo, expressão e participação entre os residentes e colaboradoras, e visou promover a valorização das histórias de vida e a construção conjunta de significados no quotidiano da ERPI. O segundo subprojeto, individual, centrou-se na relação de ajuda com o Sr. A., evidenciando a importância dos vínculos afetivos e da humanização do cuidado como motores de transformação pessoal e institucional. Ancorado numa perspetiva de relação de ajuda e orientado eticamente pelo reconhecimento da pessoa idosa como sujeito de direitos, detentor de saberes e agente da sua própria história, o projeto visou não apenas dar visibilidade às suas «vozes», mas também criar oportunidades de intervenção partilhada, aproximando-se dos princípios do «*ageing in place*» propostos por Iecovich (2014), particularmente nas dimensões física, social, psicológica e simbólica.

Organizado em sete capítulos, este relatório inicia-se com o enquadramento metodológico, dando especial destaque à IAP enquanto metodologia transformadora, assim como às técnicas e métodos utilizados na recolha e análise de dados. Este capítulo fundamenta a abordagem metodológica que orientou todo o processo de intervenção.

O segundo capítulo expõe a fundamentação teórica, onde são explorados temas centrais do projeto, designadamente o fenómeno social do envelhecimento, o envelhecimento ativo e os seus desafios e perspetivas nas ERPI, o idadismo enquanto barreira ao envelhecimento ativo neste contexto, bem como o paradigma do «*ageing in place*» aplicado ao contexto institucional.

No terceiro capítulo, procede-se à análise da realidade, através da contextualização da ERPI, da caracterização do perfil dos residentes e da reflexão crítica sobre a humanização do cuidado e a participação das pessoas idosas, com especial enfoque na escuta ativa, na presença e no reconhecimento da sua subjetividade. Este capítulo encerra com uma avaliação do contexto, que fundamenta e legitima a proposta de intervenção.

O quarto capítulo apresenta o desenho do projeto, definindo a finalidade, os objetivos gerais e específicos, as estratégias e as ações previstas, bem como a avaliação de entrada.

No quinto capítulo descreve-se e analisa-se o desenvolvimento do projeto, detalhando as ações concretas levadas a cabo, acompanhadas de uma avaliação contínua que garantiu a adequação e adaptabilidade das estratégias às necessidades e vontades dos participantes.

O sexto capítulo apresenta a avaliação final do projeto, permitindo aferir o impacto e a importância da intervenção na vida dos residentes e na comunidade institucional, com base nos contributos dos participantes.

No sétimo (e último) capítulo, procede-se a uma reflexão sobre o papel da investigadora, os desafios enfrentados e as aprendizagens decorrentes de todo o processo, incluindo o seu envolvimento pessoal e profissional. Este capítulo resulta de um percurso marcado por reflexão crítica e avaliação contínua, que despertou a necessidade de partilhar o caminho trilhado, os dilemas éticos vivenciados e os significados construídos ao longo da experiência.

Por fim, é fundamental salientar que este relatório de projeto garante o sigilo e a confidencialidade dos/as participantes, assim como o anonimato do contexto de desenvolvimento do projeto; por essa razão algumas informações sobre a instituição e os seus residentes, bem como das colaboradoras, foram excluídas de modo a garantir o anonimato.

1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Este projeto de educação e intervenção social adotou uma abordagem qualitativa, enquadrada na metodologia Investigação-Ação Participativa, com o objetivo de analisar, refletir e transformar as dinâmicas institucionais.

A fundamentação metodológica assenta na coprodução de conhecimento, mediante uma colaboração ativa entre os diferentes atores sociais. Ao colocarmos no centro do processo os protagonistas do quotidiano institucional (residentes, profissionais e familiares), supera-se a dicotomia tradicional entre um modelo passivo de «grupo de estudo» e um paradigma ativo de «grupo de ação», conforme defendido por Freire (2002).

Para operacionalizar esta abordagem, foram mobilizadas múltiplas técnicas de investigação, permitindo recolher dados sobre o quotidiano institucional e perceções individuais. Esta estratégia favoreceu simultaneamente a produção de conhecimento teórico e prático, assegurando a participação ativa de todos os intervenientes na construção das mudanças institucionais.

1.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA: UMA METODOLOGIA TRANSFORMADORA

A Investigação-Ação Participativa (IAP) destaca-se como uma metodologia transgressora e audaz (Bertão, Monteiro, & Timóteo, 2024), que desafia a neutralidade científica e os modelos tradicionais de produção de conhecimento. Ao priorizar a participação ativa dos atores sociais, promove simultaneamente conhecimento teórico (como reflexões críticas sistematizadas) e saberes práticos (soluções contextualizadas), rompendo com a dicotomia entre teoria e prática. Trata-se de um processo relacional e emancipatório, que transforma a investigação num ato político orientado para a intervenção socioeducativa e a mudança social.

Um dos princípios da IAP é a valorização das perspetivas das pessoas envolvidas, reconhecendo a diversidade dos saberes locais e tradicionais, muitas vezes marginalizados nas abordagens

científicas tradicionais. Como afirma Santos (2020), “para ir à lua é necessária a ciência moderna, mas para preservar a biodiversidade da Amazônia é essencial o conhecimento indígena” (p. 32), evidenciando a importância de integrar diferentes formas de conhecimento e ampliar o diálogo epistemológico.

A ação na IAP é indissociável da reflexão, assegurando que o conhecimento produzido se traduz em mudanças concretas. Lima (2003) sublinha que “a reflexão deve ser sempre acompanhada de ação, para que o conhecimento se traduza em mudanças reais e eficazes nas comunidades” (p. 308). Este movimento de ação-reflexão sustenta o impacto transformador da metodologia. Freire (2002) defende que a verdadeira transformação ocorre quando as pessoas identificam e refletem criticamente sobre os problemas que afetam as suas realidades, agindo coletivamente para os resolver. Esta perspectiva orientou a atuação da investigadora, que, por meio de uma observação atenta e participativa, procurou compreender o quotidiano da instituição, mantendo interações próximas com residentes, Diretora Técnica, Animadora sociocultural e ajudantes de ação direta. Momentos informais, como conversas no jardim, passeios ao exterior e partilha de histórias de vida, tornaram-se espaços privilegiados para a coconstrução de conhecimento.

A IAP adota, assim, uma lógica “de baixo para cima”, que parte das necessidades da própria comunidade, e não de imposições externas (Freire, 2002). O diálogo e a troca de saberes favoreceram a construção coletiva do conhecimento, numa dinâmica horizontal, onde “ninguém educa ninguém, tal como ninguém se educa a si próprio: os homens educam-se em comunhão, mediados pelo mundo” (Freire, 2005, p. 79). Neste cenário, a investigadora pôde identificar necessidades e desejos muitas vezes invisíveis na rotina institucional, dando visibilidade à subjetividade dos participantes e ao seu papel ativo na transformação da realidade que habitam.

Esta imersão no terreno, enquadrada pela Sociologia da Vida Quotidiana (Pais, 2002), revelou-se fundamental para captar não apenas os discursos, mas igualmente as rotinas, os hábitos e as dinâmicas sociais que estruturam o quotidiano dos participantes. Deste modo, a investigação transcendeu a mera recolha de dados, configurando-se como um processo relacional e transformador.

Mateus (2012) reforça a importância de uma atitude afetiva e empática no contexto da intervenção social, sublinhando que a relação de confiança é essencial para a construção colaborativa do conhecimento. Esta abordagem converge com o paradigma sociocrítico, que repudia a neutralidade científica: conforme sustenta Coutinho (2014), todo o investigador está inserido num contexto social e defende, inevitavelmente, os interesses de um determinado grupo social. Esta perspetiva reforça a ideia de que a investigação deve ser reflexiva, crítica e comprometida com a transformação das realidades sociais.

Alinhada com as ideias de Freire (2002), a IAP valoriza a participação ativa e capacita os indivíduos como agentes da sua própria transformação. Como referem Carvalho e Baptista (2004), este modelo “visa prioritariamente melhorar a racionalidade e a justiça das práticas sociais e educativas pelo desenvolvimento crítico de ideais que ela aspira a harmonizar com a realidade concreta” (p. 37).

1.2. TÉCNICAS E MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

Este projeto investigativo adota uma abordagem multimetodológica, com o objetivo de proporcionar uma análise rica e detalhada do contexto institucional da ERPI onde se desenvolveu este caminho.

A recolha documental desempenhou um papel fundamental, pois forneceu dados essenciais para contextualizar as observações realizadas e complementar as informações recolhidas por outras técnicas. Como Bell (1993) sublinha, a análise documental permite o acesso a fontes primárias e secundárias que, quando combinadas, garantem uma base sólida para interpretar a realidade observada. A investigação baseou-se em fontes primárias, como as notas de campo, e em fontes secundárias, tais como a informação legislativa, documental e institucional, incluindo o regulamento interno, o plano de ação e o organograma da instituição. A análise dessas fontes foi essencial para aprofundar o conhecimento sobre a temática em estudo, proporcionando uma visão mais completa do contexto da investigação-ação numa ERPI.

As conversas mantidas com os residentes, com as colaboradoras da instituição e com o elemento do Executivo da Junta de Freguesia foram sempre pautadas por uma intencionalidade investigativa. A ausência de uma estrutura formal favoreceu uma interação mais espontânea e próxima, favorecendo a criação de um ambiente de confiança. De acordo com Quivy e Campenhoudt (2005), esta abordagem possibilita que os participantes partilhem as suas experiências de forma autêntica, proporcionando uma visão mais genuína da experiência vivida. As conversas intencionais, de carácter informal, serviram, assim, como uma base preliminar para explorar percepções iniciais e compreender os percursos pessoais e profissionais. Por outro lado, as entrevistas semiestruturadas asseguraram um maior direcionamento, permitindo explorar questões mais específicas, mas com liberdade suficiente para que os entrevistados detalhassem as suas respostas. Nesta investigação, as entrevistas com a Diretora Técnica e com a Animadora permitiram à investigadora aprofundar aspetos concretos das práticas institucionais, complementando assim as descobertas realizadas nas conversas intencionais.

Para além deste enfoque individual, os exercícios de dinâmicas de grupo assumiram um papel central na etapa de análise da realidade. Desenvolvidas com o propósito de aceder a percepções partilhadas sobre o quotidiano institucional, contribuíram para a construção de um ambiente de colaboração e reflexão coletiva, favorecendo uma leitura mais abrangente e situada da realidade. Inspirando-se na perspetiva de Lewin (1947), que destaca o potencial transformador do trabalho em grupo como gerador de conhecimento situado, estes momentos permitiram não apenas reforçar os laços entre os residentes, mas também aprofundaram a compreensão das interações sociais entre residentes e as ajudantes de ação direta. O subprojecto coletivo potenciou a comunicação entre os participantes, criando espaços para a expressão de ideias, sentimentos e vivências. Esta abordagem integrou ainda o que Freire (2002) designa por “círculo de cultura”, um espaço dialógico de leitura crítica da realidade, envolvendo residentes e profissionais num processo colaborativo de identificação de necessidades e potencialidades, através de técnicas como a observação participante e as conversas intencionais.

Paralelamente, desenvolveu-se um subprojecto individual, metodologicamente enquadrado como estudo de caso, que evoluiu a partir da relação construída com um residente, o Sr. A., ao longo do processo. Esta intervenção foi orientada pela escuta ativa, pela valorização do conhecimento e pelo empoderamento da pessoa, como expressão de humanização do cuidado.

Como sublinha Carvalho (2015), “o contexto facilitador da relação de ajuda, individualizada, permite conhecer a pessoa em profundidade e a relação que esta mantém com o seu meio” (p. 83), evidenciando a pertinência de uma abordagem centrada no caso para uma compreensão integrada do indivíduo no seu contexto. Esta perspetiva está em consonância com a abordagem ecológica de Bronfenbrenner (1979), a qual enfatiza a interdependência entre o indivíduo e os múltiplos contextos que integra.

A aproximação à realidade institucional concretizou-se, sobretudo, através da observação participante. A presença contínua no terreno possibilitou à investigadora aceder não apenas às rotinas e interações quotidianas entre residentes, familiares e profissionais, mas também aos chamados “imponderáveis da vida real”, isto é, àqueles elementos subtis e significativos do quotidiano, como atitudes, emoções, cumplicidades e tensões, que não podem ser apreendidos através de inquéritos ou documentos, mas apenas pela vivência direta e atenta (Malinowski, 2005, citado por Minayo & Costa, 2018). Conforme referem os autores, a observação participante assume-se como uma via privilegiada para aceder à lógica interna dos grupos sociais, permitindo compreender as normas explícitas e implícitas, os vínculos afetivos, os modos de pensar, sentir e agir dos sujeitos, numa relação dialógica e intersubjetiva com o investigador. Neste sentido, foram realizadas visitas regulares à ERPI, iniciadas em novembro de 2024, com uma frequência superior a uma vez por semana. Coutinho (2014) afirma que, na prática da investigação empírica, a triangulação é frequentemente utilizada não apenas para confrontar uma teoria, um conjunto de dados ou uma abordagem com uma alternativa, mas principalmente como uma forma de obter uma análise mais abrangente e rica. Esta ideia é complementada por Denzin (2009), que defende que o uso de múltiplos métodos de investigação é fundamental para superar as limitações dos métodos isolados. O autor destaca que nenhum método único é capaz de resolver adequadamente os problemas causais e de captar todos os aspetos da realidade. Ao combinar diferentes fontes de dados como: a observação participante; o referencial teórico que orienta a investigação; e as perceções partilhadas pelas pessoas, foi possível compreender a complexidade das dinâmicas e interações sociais. Assim, a triangulação não só fortaleceu a qualidade e a fiabilidade dos resultados, mas também contribuiu para uma visão mais integrada e contextualizada do fenómeno em análise.

Todas as conversas, observações, entrevistas, atividades e reflexões individuais foram devidamente registadas para possibilitar uma posterior análise de conteúdo. Guerra (2006) refere que a escolha e o tratamento do conteúdo dependem dos objetivos, do estatuto da pesquisa e do posicionamento epistemológico do investigador. O mesmo autor salienta ainda a flexibilidade desta metodologia face às necessidades de cada investigação.

Já a gravação das conversas, conforme sublinhado por Bell (2004), constitui uma ferramenta crucial na investigação qualitativa, uma vez que permite verificar afirmações e assegurar a exatidão dos dados. Fortin (2003) acrescenta que este recurso, sempre mediado por consentimento explícito, é valioso para análises de conteúdo. No contexto desta investigação-ação participativa, as gravações transcenderam a mera recolha: tornaram-se instrumentos de reflexão partilhada, alinhados com o princípio da IAP de coconstrução do conhecimento. Um exemplo pragmático ocorreu quando o Sr. A., e já no âmbito do projeto e após ter dado o seu consentimento, declamou espontaneamente um poema. Ao ouvir a gravação, mostrou-se surpreendido com a sua própria voz, comentando: "Noto que estou a fic... estou rouco! Não é a minha voz, não sei!" (Apêndice A, p. 94), momento que desencadeou um processo de autoconhecimento singular. Mais do que simples devolução de dados (típica da IAP), esta experiência proporcionou uma tomada de consciência imediata sobre sua própria expressão oral, revelando como o método pode funcionar como espelho, permitindo ao participante um encontro inesperado consigo próprio. Como observa Reason (2001), nestes momentos de «*insight*» sobre si mesmo, os participantes começam a questionar suas próprias perceções, o primeiro passo para qualquer mudança significativa.

Esta prática, porém, exige rigor ético. Como defende Bell (1993), "todos os investigadores devem ter como princípio o «consentimento informado»" (p. 56). Neste sentido, foi apresentado um consentimento informado a cada participante, assegurando a sua livre participação, o conhecimento dos objetivos e finalidades do estudo e o direito de suspender a sua colaboração a qualquer momento. A investigadora teve ainda o cuidado de garantir a compreensão e participação no projeto, ajustando a comunicação às características dos participantes e promovendo um ambiente de confiança e respeito. Importa, contudo, referir que, no caso dos residentes com limitações cognitivas significativas, que inviabilizavam a expressão autónoma de

consentimento, não foi possível recolher o consentimento formal. O modelo de consentimento informado utilizado encontra-se disponível para consulta no Anexo A (p. 86).

Por fim, dada a natureza participativa da metodologia, a avaliação assume um papel central, sendo contínua, processual e integrada em todas as fases da intervenção. Esta abordagem permite identificar os quatro momentos do modelo CIPP (Contexto, Entrada, Processo e Produto) conforme proposto por Stufflebeam e Shinkfield (1995), que serão especificados ao longo deste trabalho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O progressivo aumento da população envelhecida revela-se como uma das principais transformações da sociedade contemporânea, exigindo uma abordagem multidimensional que ultrapasse as visões redutoras do fenómeno. Este capítulo estabelece os fundamentos teóricos, articulando conceitos que sustentam a reflexão crítica sobre o envelhecimento institucional.

Iniciaremos com uma análise do fenómeno social do envelhecimento em Portugal e os seus impactos, avançando posteriormente para o aprofundamento do paradigma do envelhecimento ativo, essencial à promoção da autonomia e participação em contexto institucional. O conceito de idadismo será abordado como barreira à dignidade e à autodeterminação das pessoas idosas, propondo-se, por fim, uma reinterpretação do conceito de “envelhecer no lugar” (*ageing in place*) nas ERPI, defendendo estas instituições como espaços de pertença e participação.

2.1. FENÓMENO SOCIAL DO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento populacional constitui um dos maiores desafios que Portugal enfrentará nas próximas décadas. De acordo com os dados dos Censos 2021, observa-se um acentuado aumento da população idosa, acompanhado por uma diminuição da população jovem, algo que evidencia a urgência da implementação de estratégias adequadas às novas dinâmicas demográficas.

Embora se trate de um fenómeno global, o envelhecimento assume particular relevância em Portugal devido à conjugação de uma baixa taxa de natalidade com o aumento da esperança média de vida. Segundo os Censos 2021 (Instituto Nacional de Estatística - INE, 2022), a população com 65 ou mais anos representa 23.4%, enquanto os indivíduos com idades entre os 0 e os 14 anos perfazem apenas 12.9%. Este desequilíbrio entre a população jovem e idosa resulta num aumento do índice de envelhecimento, que passou de 128 pessoas idosas por 100 jovens em 2011, para 182 pessoas idosas por 100 jovens em 2021.

Neste contexto, a velhice assume-se como uma fase cada vez mais prolongada e visível do ciclo de vida. Como refere Carvalho (2015), a velhice “conquistou mais tempo”, tornando-se “uma das

mais longas do ciclo de vida” e dando origem a um dos temas mais recorrentes no discurso social e político: o envelhecimento (p. 253). Assim, a reflexão central não deve centrar-se apenas na quantidade de anos vividos, mas, principalmente, na qualidade e significado com que esses anos são vividos.

A maior longevidade representa uma conquista significativa, decorrente da melhoria das condições de vida e do acesso aos cuidados de saúde. Contudo, levanta desafios sérios relativamente à qualidade dos anos adicionais de vida. De acordo com o INE (2023), a esperança de vida à nascença no triénio 2021–2023 foi estimada em 81.17 anos (83.67 anos para as mulheres e 78.37 anos para os homens). No entanto, a esperança de vida saudável é consideravelmente menor, situando-se em 60.2 anos para os homens e 58.0 anos para as mulheres, valores abaixo da média da União Europeia (62.4 e 62.8 anos, respetivamente). Estes vêm demonstrar que uma parte considerável da velhice é vivida com limitações físicas ou cognitivas, exigindo-se assim respostas sociais e de saúde que sejam estruturadas e humanizadas, além das medidas que visam apenas o prolongamento da vida. A longevidade não pode ser entendida de forma isolada como um indicador de desenvolvimento. Pelo contrário, exige uma reflexão crítica sobre os seus impactos sociais, económicos e humanos. Como refere Carvalho (2015):

“O aumento do número de pessoas muito idosas pode ser visto, por um lado, como uma consequência da melhoria de condições de vida e dos índices de desenvolvimento social e, por outro, como uma certa fragilidade das sociedades em lidarem com essa questão [...]. Contudo, ainda não fomos capazes de responder qualitativamente a esta questão: como viver mais tempo com situações de dependência física, cognitiva, intelectual, social e económica?” (p. 247)

Neste cenário, a questão já não se resume ao número de anos que vivemos, mas sim como vivemos esses anos e às condições oferecidas para que possam ser vividos com dignidade, potenciando um envelhecimento ativo.

Especialmente, no caso das mulheres, o envelhecimento apresenta especificidades que não podem ser ignoradas. A *World Health Organization* (WHO, 2021) menciona que, embora as

mulheres tendam a viver mais tempo do que os homens, enfrentam uma maior carga de doença e níveis mais elevados de dependência. Estes dados sublinham a necessidade de uma abordagem integrada e multidisciplinar face ao envelhecimento. A articulação de políticas públicas nas áreas da saúde, segurança social e inclusão social revela-se essencial para garantir a sustentabilidade dos sistemas e, sobretudo, para assegurar uma resposta humanizada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Como destaca Carvalho (2013), “a Política Social de Envelhecimento deve ter um carácter transversal e deve ter em conta os determinantes económicos, sociais, de saúde, comportamentais, e as relativas ao ambiente físico, à cultura e ao género” (p. 100).

Concomitantemente, importa adotar uma perspetiva que valorize as competências e potencialidades das pessoas idosas, mesmo quando enfrentam situações de doença ou dependência. Como refere Carvalho (2012), “apesar de a doença acrescentar vulnerabilidade à sua situação, o doente não deixa de ser a pessoa que é, sendo que analisar o doente a partir das suas competências é uma maneira de lhe atribuir competência” (p. 213). Esta abordagem reforça a importância de práticas centradas na pessoa, onde a dignidade e a autonomia são preservadas. Por outro lado, é essencial reconhecer o papel da família no apoio às pessoas idosas. Embora o Estado desempenhe um papel estruturante na provisão de cuidados, a família continua a ser o principal pilar de suporte afetivo e efetivo. Carvalho (2015) salienta que “a função de cuidar está intimamente associada à família (...) prestando suporte denominado informal” (p. 239). Esta realidade implica o reforço de medidas que promovam a conciliação entre os apoios informais e os serviços formais, garantindo respostas sustentáveis. Tal desígnio requer, como sublinha Carvalho (2013), que todos os setores da sociedade se preparem para o novo contexto da longevidade:

“O Estado, a sociedade e as famílias precisam de se preparar para a longevidade, com a formação para o cuidado numa era de profundas mudanças demográficas, económicas e de relações intergeracionais. A prevenção implica o desenvolvimento de uma cultura do respeito aos mais velhos, olhando-se a velhice como um momento da vida, e os velhos, não como um peso negativo, mas como um peso positivo na economia, na transmissão da cultura, no processo de trocas sociais e de contribuição significativa para a vida familiar” (p. 45).

Partindo desta perspetiva, a complexidade dos desafios associados ao envelhecimento demográfico em Portugal exige uma abordagem integrada, capaz de articular políticas públicas eficazes com estratégias inovadoras que promovam a autonomia, a dignidade e o bem-estar da população idosa. A questão central que se coloca, portanto, é: estaremos, enquanto sociedade e educadores sociais, a construir um modelo de envelhecimento que respeita, integra e valoriza as pessoas idosas como cidadãos plenos?

Neste enquadramento, o conceito de envelhecimento ativo assume particular importância, configurando-se como um paradigma orientador das políticas e práticas sociais contemporâneas. Contrapondo-se a abordagens centradas exclusivamente na dimensão biomédica, esta perspetiva propõe uma compreensão holística do processo de envelhecer, que articula a promoção da participação social, da saúde e da segurança ao longo de todo o ciclo de vida. Como destaca Carvalho (2015), embora o modelo biomédico ainda predomine, torna-se cada vez mais essencial uma abordagem holística, que integre uma visão abrangente do indivíduo e considere as múltiplas dimensões da experiência humana. É neste sentido que a Comissão Europeia (2021) reforça a necessidade de implementar estratégias que valorizem a autonomia, o bem-estar e a participação contínua das pessoas idosas na sociedade. Tal orientação assenta no reconhecimento da experiência acumulada como um recurso social e cultural, promovendo uma cidadania ativa e contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e solidária.

2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO: DESAFIOS E PERSPETIVAS NAS ERPI

Como referido anteriormente, o envelhecimento populacional constitui um fenómeno global que exige respostas estratégicas para garantir qualidade de vida, participação e autonomia. Nesse contexto, a OMS (2005) introduziu o conceito de envelhecimento ativo, com o propósito de maximizar as oportunidades de saúde, participação e segurança, promovendo uma velhice digna, autónoma e plena de sentido.

Em Portugal, o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026 (Resolução n.º 14/2024, de 12 de janeiro) reforça esta orientação, estruturando-se em “seis pilares essenciais

de atuação: saúde e bem-estar; autonomia e vida independente; desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida; vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida; rendimentos e economia do envelhecimento; e participação na sociedade” (p. 34). A transversalidade destes pilares exige uma articulação consistente entre políticas públicas, comunidades locais, instituições e cidadãos, incluindo os residentes das ERPI, permitindo que os princípios do envelhecimento ativo se integrem efetivamente no quotidiano institucional.

Esta abordagem rompe com a perspectiva tradicional que associa o envelhecimento a um declínio irreversível e à dependência, valorizando, pelo contrário, o papel ativo da pessoa idosa na sociedade, nomeadamente através da aprendizagem contínua e da valorização da sua experiência de vida. Carvalho (2013) reforça este paradigma ao considerar o envelhecimento como “um processo positivo, um tempo de utilidade e de novas aprendizagens” (p. 105), capaz de romper com estereótipos que veem a velhice como um período de não trabalho, dependência e perdas.

Reconhecendo a dimensão política desta abordagem, o autor acrescenta que os conceitos de envelhecimento saudável e de envelhecimento ativo se inserem “numa estratégia política de reabilitação do significado de envelhecimento” (Carvalho, 2013, p. 106). Para além disso, sublinha que a saúde não se limita a condutas e estilos de vida, mas resulta também de influências sociais, como o nível de educação, as condições de trabalho, a habitação e os recursos sociais e materiais disponíveis (Carvalho, 2013).

Como já foi mencionado, o envelhecimento deve ser compreendido de forma holística, considerando também a perspectiva ecológica de Bronfenbrenner (1979), que evidencia o papel determinante dos contextos físico, social, económico e cultural no processo de envelhecimento. O indivíduo insere-se em diferentes níveis de interação (do microssistema ao macrosistema) que moldam, ao longo do tempo, as suas oportunidades, constrangimentos e trajetórias de vida, reforçando a importância das redes de apoio na promoção de uma vida mais autónoma, participativa e com qualidade.

Ao longo da vida, a identidade e o bem-estar do indivíduo são moldados pelas relações estabelecidas nos diversos contextos sociais em que se insere, como a família, os grupos de

pares, o local de trabalho e a comunidade. Todavia, apesar da relevância destes contextos e das redes de apoio, mudanças estruturais e transições de vida, como a passagem para a reforma, podem enfraquecer os vínculos do quotidiano. Ribeiro e Paúl (2011) referem que, com o avançar da idade, esta fragilização das relações é frequentemente observada, refletindo-se numa diminuição das interações sociais.

Esta realidade evidencia a vulnerabilidade crescente da pessoa idosa a situações de isolamento e exclusão social, sendo por isso fundamental promover contextos relacionais que sustentem a inclusão, a participação e a continuidade dos vínculos sociais. Neste sentido, o envelhecimento ativo constitui uma resposta estratégica a estes desafios, ao reconhecer o valor da integração social das pessoas idosas e ao enfatizar a criação de ambientes que favoreçam a sua participação significativa na vida comunitária.

Assim, nas ERPI, promover a integração social das pessoas idosas e a sua participação significativa implica, antes de mais, valorizar a relação entre os residentes, o seu entorno e a comunidade envolvente, garantindo espaços e práticas que favoreçam o convívio, a autonomia e o sentido de pertença. Esta valorização da relação constitui, por isso, um eixo estruturante do cuidado. Essa relação deve assentar numa escuta ativa, que reconheça a pessoa idosa como sujeito de direitos e de experiência, permitindo que as suas escolhas, preferências e histórias pessoais orientem as práticas institucionais. Neste sentido, a valorização da história de vida de cada residente é essencial para assegurar respostas centradas na pessoa, respeitadoras da sua identidade e promotoras de bem-estar. Esta abordagem é, aliás, reforçada pelo Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável (Resolução n.º 14/2024, de 12 de janeiro) que sublinha que:

“A participação social dos mais idosos implica a integração e a participação ativa nas comunidades onde se inserem. A população mais idosa representa um valor muito elevado para a sociedade, pela experiência adquirida, pelas capacidades desenvolvidas até à idade mais avançada e ainda pela importância nas tomadas de decisão” (p. 49).

Neste quadro, torna-se igualmente essencial fomentar a abertura da instituição à comunidade. Estas parcerias podem contribuir para reforçar os laços sociais e combater o isolamento, permitindo que a ERPI se afirme como um espaço de pertença e de participação significativa. Para

tal, “será necessário envolver inúmeros setores para promover a melhoria do envelhecimento para além da saúde, tais como as finanças, os cuidados de longa duração, os sistemas de proteção social, a educação [...]” (Resolução n.º 14/2024, de 12 de janeiro). Ao abrir-se à comunidade, a ERPI contribui para a construção de um envelhecimento mais digno, inclusivo e ativo.

Como sublinha Carvalho (2013), o envelhecimento ativo representa, na essência, o reconhecimento do valor social da integração contínua das pessoas idosas, tendo como referência o conceito de qualidade de vida. Deste modo, a articulação entre a abordagem ecológica e o paradigma do envelhecimento ativo permite compreender o envelhecimento como um processo dinâmico, profundamente influenciado pelas condições sociais e pelas oportunidades de participação que a sociedade proporciona às pessoas idosas.

No âmbito das ERPI, a reflexão sobre o envelhecimento ativo exige considerar de que forma estes espaços acolhem e respondem à diversidade de experiências e necessidades dos residentes, promovendo a valorização das suas histórias de vida e a sua integração na vida quotidiana. Simultaneamente, importa analisar de que modo a participação ativa dos residentes é incentivada e facilitada, possibilitando-lhes exercer a sua cidadania de forma plena, autónoma e responsável.

Considerando que, para Carvalho (2013), “o envelhecimento individual é o processo das alterações biopsicossociais que decorrem desde o momento da conceção até à morte do indivíduo” e que “sendo individual, não é igual para todos” (p. 83), como podem as ERPI garantir respostas ajustadas a essa pluralidade e singularidade? Será possível, nestes contextos, evitar uma visão homogénea dos residentes e promover um envelhecimento verdadeiramente inclusivo, significativo e humano?

Embora este subcapítulo se centre no contexto institucional, importa sublinhar que envelhecer de forma ativa e com dignidade não é exclusivo de quem permanece na comunidade ou no domicílio. Tal processo pode e deve ser promovido intencionalmente em contextos institucionais, desde que asseguradas condições que respeitem a autonomia, fomentem a participação e valorizem a identidade e as histórias de vida dos residentes.

Também nesses espaços surgem inúmeros desafios que podem condicionar a autonomia e a participação social, tema que será abordado posteriormente. Assim, promover o envelhecimento ativo nas ERPI implica garantir uma intervenção que respeite a diversidade e singularidade dos residentes, promovendo-se a sua autonomia e participação. No entanto, para que tal se concretize, é fundamental reconhecer e combater o idadismo ainda presente nestes contextos. O subcapítulo seguinte abordará esta questão, visando refletir sobre práticas que assegurem uma cultura institucional inclusiva e respeitadora.

2.3. O IDADISMO COMO BARREIRA AO ENVELHECIMENTO ATIVO NAS ERPI

O termo idadismo refere-se a um conjunto de estereótipos, preconceitos e discriminações com base na idade, geralmente dirigidos às pessoas idosas. Trata-se de um fenómeno social introduzido por Robert Butler, numa publicação sua em 1969, que ganhou visibilidade nas ciências sociais e na gerontologia como uma forma de discriminação baseada na idade. A OMS define o idadismo como sendo constituído por “estereótipos (como pensamos), preconceitos (como nos sentimos) e discriminação (como agimos) direcionadas às pessoas com base na idade delas” (OMS, 2021, p. 2). O idadismo tem sido progressivamente reconhecido como uma questão relevante no debate sobre os direitos das pessoas idosas, a igualdade intergeracional e o envelhecimento digno. A sua persistência ao longo do tempo evidencia a necessidade de estratégias estruturais para combater estereótipos negativos e promover uma cultura de respeito e valorização em todas as fases da vida.

Nas palavras de Carvalho (2013), “o etarismo ou idadismo refere-se à discriminação das pessoas idosas no acesso aos recursos e às oportunidades de participação na sociedade, veiculando uma visão maioritariamente negativa sobre as pessoas mais velhas e sobre o processo de envelhecimento” (p. 55). Esta representação negativa tende, muitas vezes, a ser interiorizada pelas próprias pessoas idosas, comprometendo a sua autoestima, motivação e bem-estar psicológico. Esta realidade revela-se particularmente preocupante, na medida em que o idadismo pode manifestar-se em diferentes níveis. Um deles é o institucional, quando sustentado por políticas, normas ou práticas organizacionais que excluem ou limitam oportunidades com base na

idade. O outro é interpessoal, emergente nas interações entre indivíduos. Por fim, o idadismo internalizado, quando os próprios sujeitos incorporam visões negativas sobre a sua idade, compromete o seu bem-estar e autoestima (OMS, 2021). Estamos, portanto, perante um fenómeno que não apenas marginaliza, mas silencia e reduz.

Mais inquietante ainda é a forma subtil como o idadismo pode manifestar-se sob o disfarce do cuidado. Como denuncia Carvalho (2013), “a discriminação idadista também pode vir revestida pelas roupagens do cuidado e da proteção. (...) Sob o pretexto da ajuda e da proteção, retira-se ao idoso o seu poder de decisão e de participação” (p. 55). Este paternalismo, mesmo que bem-intencionado, limita a autonomia das pessoas idosas e reforça a sua posição subordinada. Esta realidade é particularmente evidente nas ERPI, onde o idadismo pode manifestar-se de forma particularmente subtil: decisões tomadas sem consulta, infantilização no trato, subvalorização das preferências individuais, rotinas rígidas e pouco ajustadas às biografias e ritmos de vida dos residentes (Carvalho, 2013; OMS, 2021; Ribeiro & Paúl, 2011). Coloca-se, assim, uma pergunta central: Estará o dever de proteger em conflito com o direito da pessoa idosa à autodeterminação?

Esta tensão, presente ao nível das práticas quotidianas, reflete uma prática mais ampla que exige resposta também no plano estrutural a este respeito, e a nível macro, o Livro Verde sobre o Envelhecimento (Comissão Europeia, 2021) identifica o idadismo como um dos principais obstáculos à construção de sociedades mais justas e inclusivas. Este documento apela a uma mudança estrutural e cultural, onde o envelhecimento ativo seja promovido como um direito e uma oportunidade, e não como um problema a ser gerido. Neste enquadramento, envelhecer ativamente implica participar, decidir e continuar a contribuir para a comunidade, independentemente da idade.

Esta visão reforça a exigência de um combate eficaz ao idadismo nas ERPI, onde as boas intenções se revelam insuficientes, ficando claro que “há três estratégias que funcionam para reduzir o idadismo: política e lei, atividades educativas e intervenções de contacto intergeracional” (OMS, 2021, p. 3). A OMS (2021) refere que o reforço dos instrumentos legais e normativos, a nível local, nacional ou internacional, é essencial para prevenir a discriminação com base na idade, exigindo mecanismos de implementação e monitorização eficazes. De igual forma, as intervenções educativas, integradas em todos os níveis de ensino formal e informal, poderão

contribuir para corrigir estereótipos e desenvolver a empatia, promovendo-se assim uma compreensão mais justa das diferentes etapas da vida. Finalmente, o contacto intergeracional revela-se particularmente eficaz na redução do preconceito, ao fomentar relações significativas entre gerações, beneficiando não apenas as pessoas idosas, mas também os mais jovens. Estarão também as instituições preparadas para encarar esses desafios?

Este subcapítulo procurou, assim, refletir sobre o impacto do idadismo nas práticas institucionais e sobre a forma como este constitui um obstáculo à concretização do envelhecimento ativo. O subcapítulo seguinte aprofundará a tensão entre o ideal de “envelhecer no lugar” (*ageing in place*) e a realidade institucional, explorando possibilidades para reconfigurar as ERPI como espaços de pertença, escuta e participação efetiva.

2.4. REPENSAR O *AGEING IN PLACE* NAS ERPI

Dando continuidade à reflexão sobre o envelhecimento ativo e à denúncia do idadismo como forma de exclusão, este subcapítulo centra-se no conceito de envelhecer no lugar, que tem vindo a ganhar crescente relevância nas discussões em torno do envelhecimento, das políticas públicas e das práticas de cuidado. Tradicionalmente associado à permanência da pessoa idosa no seu domicílio, este ideal é frequentemente apresentado em oposição à institucionalização. Esta leitura dicotómica, embora comum, merece ser questionada. Neste âmbito, Fonseca (2020) define o «*ageing in place*» como a capacidade de a pessoa “continuar a viver em casa e na comunidade ao longo do tempo, com segurança e de forma independente” (p. 21), sublinhando a necessidade de uma abordagem interdisciplinar que valorize intervenções em diferentes escalas: nacional, regional, comunitária e individual. Contudo, importa problematizar este conceito para além do seu entendimento tradicional e restrito ao domicílio, reconhecendo que viver numa ERPI também constitui uma forma legítima de “envelhecer no lugar”. De facto, embora a vida numa ERPI apresente características diferentes do convívio no domicílio próprio, este ambiente pode ser vivido como um espaço de referência e pertença da pessoa idosa, onde se preservam a identidade e oportunidades de participação social da pessoa idosa. No entanto, para muitas pessoas idosas, a permanência no domicílio não é viável, seja por questões de saúde, ausência de rede de apoio ou condições habitacionais. Fonseca (2020) salienta que as instituições de acolhimento residencial são essenciais em situações de grande vulnerabilidade, embora a entrada numa instituição

implique sempre uma rutura com o modo de vida anterior e, frequentemente, com a comunidade a que a pessoa pertencia. É neste contexto que se torna urgente refletir sobre como os princípios do envelhecimento no lugar podem ser ressignificados e concretizados também dentro das instituições. Ao mesmo tempo, é necessário encarar o envelhecimento populacional não como um problema, mas como “um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano” (Fonseca, 2020, p. 24). A existência de um número crescente de pessoas idosas autónomas e socialmente ativas exige das comunidades a criação de contextos favoráveis ao envelhecimento. O “lugar” onde se envelhece não se limita à casa física, mas abrange igualmente a comunidade envolvente, os vínculos, os significados e as oportunidades de participação. Neste enquadramento, o Programa Nacional das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, inspirado no projeto mundial lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2007, surge como uma proposta integrada que procura alinhar políticas urbanas com os princípios do envelhecimento ativo. Conforme assinala Fonseca (2020), transformar uma cidade num espaço amigo das pessoas idosas implica atenção a áreas-chave como a habitação, o transporte, a saúde, os serviços sociais e as oportunidades de participação, com vista a garantir que as pessoas possam “envelhecer em suas casas e nas comunidades onde vivem” (p. 30). As ERPI, por sua vez, devem ser (re)pensadas como espaços habitáveis, relacionais e significativos e não apenas como respostas funcionais à dependência. A institucionalização não tem de significar o fim da vida autónoma ou participada. Pode, pelo contrário, constituir-se como novo lugar de pertença, desde que concebida numa lógica comunitária e humanizada. No entanto, permanecem desafios estruturais: como superar modelos centrados na assistência e reforçar dinâmicas de participação e autodeterminação? A este respeito, Fonseca (2020) sublinha que, apesar da elevada taxa de ocupação das ERPI, “não é possível nem seguramente desejável prosseguir indefinidamente a expansão desta resposta em detrimento de outras que visem garantir a manutenção da pessoa idosa no seu domicílio” (p. 24). Neste sentido, o investimento em modelos alternativos de habitação e cuidado torna-se crucial. O projeto «O Lar da Felicidade», implementado no concelho de Pombal, constitui um exemplo paradigmático. Desenvolvido no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e inaugurado em junho de 2025, integra oito unidades residenciais autónomas, combinando privacidade, apoio tecnológico e vivência comunitária (SIC Notícias, 2025). No entanto, importa perguntar: até que ponto estas soluções representam uma verdadeira rutura com a lógica institucional clássica? E como garantir que os valores da autonomia, da participação e do

reconhecimento não se diluam na prática cotidiana? Refletir sobre o envelhecimento no lugar em contexto institucional exige, por isso, mais do que o reconhecimento da diversidade das necessidades individuais, como assinala Fonseca (2020), implica escutar as próprias pessoas idosas e reconhecê-las como cocriadoras de sentidos, normas e possibilidades. Ao envolver os residentes enquanto sujeitos ativos no diagnóstico, planejamento e avaliação, o presente projeto de investigação-ação participativa procura, precisamente, contribuir para essa transformação. Como transformar as ERPI em espaços de pertença, em vez de espaços de espera? Como traduzir as vozes e experiências dos residentes em práticas quotidianas concretas, que respeitem a sua autonomia e subjetividade? E, sobretudo, como desconstruir o modelo assistencialista ainda presente em muitas instituições, promovendo uma nova forma de habitar, e envelhecer, no lugar? Estas interrogações são estruturantes. Longe de serem meramente teóricas, constituem o ponto de partida para um trabalho crítico e colaborativo, que visa repensar o cuidado em idade avançada e promover formas de viver mais humanas, inclusivas e enraizadas nas vivências das próprias pessoas idosas. É neste horizonte que se inscreve o presente projeto de investigação-ação participativa.

3. ANÁLISE DA REALIDADE: CONDIÇÕES E DINÂMICAS INSTITUCIONAIS

Na IAP, e como salientado anteriormente, a análise da realidade é um processo contínuo e dinâmico, em constante evolução através da interação entre os participantes. Como destacam Cembranos et al. (1992), este processo desenvolve-se de forma cíclica e reflexiva, integrando fases de avaliação, planeamento, ação e reformulação. Esta abordagem permite que o diagnóstico se vá aperfeiçoando à medida que novas necessidades emergem, garantindo que as estratégias se mantenham relevantes e contextualizadas.

A riqueza desta metodologia reside precisamente na sua capacidade adaptativa: a realidade é interpretada e reinterpretada à luz das experiências partilhadas, valorizando o conhecimento prático dos envolvidos. Desta forma, a análise não se circunscreve a um momento diagnóstico, mas transforma-se progressivamente, alimentada pelo contributo dinâmico dos participantes.

Este capítulo apresenta a análise da realidade institucional onde decorreu o projeto de IAP. Através da articulação entre diferentes métodos e técnicas de recolha de dados, examina-se a organização da ERPI, a caracterização da população residente, os desafios e potencialidades da humanização do cuidado e da participação das pessoas idosas, bem como a relevância da escuta, da presença e do reconhecimento em contexto institucional. A leitura dos subcapítulos desenvolve-se de forma crítica e situada, permitindo compreender as dinâmicas, limitações e possibilidades de transformação da instituição. Importa ainda referir que, em vários momentos, esta análise é complementada por elementos apresentados nos apêndices, os quais oferecem informação adicional.

3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO INSTITUCIONAL

A ERPI, onde se desenvolveu o presente projeto, é uma instituição privada com fins lucrativos, de cariz religioso, fundada no início dos anos 2000 e devidamente licenciada pelo Instituto de Solidariedade e Segurança Social (ISSS). Trata-se da única resposta social fornecida por esta instituição, com capacidade para acolher até cinquenta e duas pessoas idosas. Ao mobilizar uma

das técnicas de investigação, nomeadamente a recolha documental através da análise de documentos institucionais, foi possível identificar, com base em fontes formais e credíveis, os princípios que orientam a missão e a visão da instituição.

A missão da instituição centra-se na prestação de cuidados a todas as pessoas idosas, garantindo igualdade de tratamento, independentemente da sua origem, religião, cultura ou estatuto socioeconómico. A sua visão complementa este compromisso pela procura contínua da excelência na prestação dos serviços oferecidos¹.

A instituição está situada numa zona residencial tranquila, característica que, aliada à envolvente natural e silenciosa, contribui significativamente para a promoção do bem-estar dos seus residentes. Através da observação direta, da participação em momentos do quotidiano institucional e de interações informais com os diferentes atores sociais (residentes, colaboradores e familiares), foi possível aceder a uma perceção global da organização do espaço físico, bem como das dinâmicas sociais e afetivas vivenciadas no local. Deste modo, foi possível identificar a estrutura física da instituição, incluindo os espaços exteriores amplos e ajardinados, incluindo um pomar, os quais promovem o contacto com a natureza e favorecem momentos de lazer e tranquilidade.

No interior, os quartos, de tipologia individual, dupla ou tripla, encontram-se devidamente equipados com casas de banho privativas e ajudas técnicas, assegurando condições de conforto, segurança e autonomia. Importa salientar que, de acordo com informações recolhidas junto dos residentes e corroboradas pela própria investigadora, é permitida a personalização dos quartos através de objetos pessoais e elementos decorativos, o que contribui para uma maior sensação de familiaridade. Relativamente aos espaços interiores comuns, foi percecionada pela investigadora a existência de duas áreas distintas: uma sala de jantar e uma sala de estar. A sala de jantar, utilizada sobretudo para as refeições das colaboradoras, nomeadamente ao almoço, apresenta-se como um espaço funcional e de uso habitual pelas colaboradoras. A sala de estar, por sua vez, de dimensões mais reduzidas, está equipada com uma televisão e é, por vezes, ocupada por alguns residentes. O refeitório, que desempenha igualmente a função de sala de

¹ O documento interno onde se encontram definidos a Missão e Visão da instituição não é incluído em anexo, por forma a salvaguardar o anonimato da entidade em estudo.

convívio, configura-se como um espaço multifuncional. Este espaço está equipado com duas televisões. É também neste local que se realizam diversas atividades, nomeadamente sessões de artes plásticas, música e ginástica.

A investigadora iniciou este projeto por ocasião do inverno, tendo constatado, tanto nos espaços comuns como nos quartos, a existência e o funcionamento eficaz do sistema de aquecimento central, fator que contribui para um ambiente térmico confortável. Esta percepção foi igualmente validada através dos testemunhos de residentes e profissionais. No entanto, foi também referido por estes e observado no local que, durante o verão, apesar de os espaços comuns estarem equipados com ar condicionado, os quartos não dispõem deste sistema, situação percebida como menos favorável, sobretudo nos dias de temperaturas mais elevadas.

A nível religioso, a instituição dispõe de uma capela, espaço que não só foi observado diretamente, como experienciado pela investigadora, que participou numa das celebrações religiosas realizadas no local. Esta participação permitiu-lhe compreender a importância que a dimensão espiritual assume na vida quotidiana da instituição.

A organização da rotina diária foi descrita pela Diretora Técnica durante a entrevista semiestruturada, complementada pela observação participante e pelas conversas intencionais mantidas com residentes e colaboradoras. O dia tem início pelas 07h00, com os cuidados de higiene pessoal. Ao longo do dia, os residentes são convidados a participar em diversas atividades (*e.g.*, artes plásticas, ginástica), delineadas no plano de atividades, estando o encerramento das rotinas diárias previsto para as 21h00, altura em que se inicia a preparação para o descanso noturno.

A investigadora, em conversas intencionais, constatou que os residentes não manifestam, em geral, desconforto em acordar cedo, aceitando a rotina institucional. Verificou igualmente uma forte vontade destes em se retirarem para os seus quartos logo após o jantar. Na ERPI, as atividades estão organizadas de acordo com horários pré-definidos e determinados pela instituição, contemplando momentos destinados à higiene, às refeições, à administração da medicação, à prática religiosa e à realização de atividades lúdicas e recreativas, como sessões de música, jogos adaptados, artes plásticas e ginástica. Complementarmente, são promovidas

saídas ao exterior, nomeadamente uma saída semanal à piscina municipal, e duas saídas semanais a espaços naturais junto ao rio ou à praia, permitindo o contacto com a natureza.

O contacto direto com a realidade institucional permitiu à investigadora constatar que o plano de atividades é, em geral, cumprido conforme calendarizado, evidenciando uma execução organizada e regular. No entanto, a sua conceção e definição são da exclusiva responsabilidade da equipa técnica, sem que se verifique um envolvimento dos residentes. As pessoas idosas adotam, tendencialmente, uma postura passiva face às propostas apresentadas, limitando-se a aceitar ou recusar a sua participação nas atividades programadas. Denota-se assim a ausência de espaços formais, estruturados e regulares para a manifestação das preferências ou sugestões dos residentes.

Esta ausência de participação ativa manifesta-se também noutras dimensões da vida quotidiana, como a escolha da roupa, que assume particular relevância no contexto institucional. Numa conversa informal, o Sr. A. confidenciou que, por considerar as calças e a camisa demasiado claras, decidiu trocar as que foram escolhidas pela colaboradora, procurando assim afirmar o seu gosto pessoal e preservar alguma autonomia dentro das restrições do quotidiano institucional. Decorrente das conversas intencionais realizadas, verificou-se que, na generalidade, não são os residentes que escolhem [as roupas], mas antes as colaboradoras que as definem e organizam, cabendo aos primeiros apenas aceitar ou adaptar-se às decisões já tomadas.

Durante a permanência na ERPI, foi igualmente observada a alteração da disposição dos residentes nas mesas de refeição. Quando questionado sobre essa mudança, o Sr. S.C. afirmou: “foi assim que nos colocaram!” (Apêndice B, p. 96), sugerindo que a decisão foi tomada pela equipa, sem qualquer consulta prévia. De forma semelhante, as saídas ao exterior, embora regulares, são organizadas pelas colaboradoras sem envolver os residentes na escolha do destino. Não obstante, estes participam informalmente, sugerindo trajetos para locais que lhes são familiares, revelando um potencial de participação que poderia ser mais valorizado e sistematizado.

Todavia, o testemunho da D.^a M.A. veio elucidar, de um modo geral, a sua perceção sobre a instituição. A D.^a M.A. afirmou com emoção: “O lar é bom, é acolhedor... dou graças a Deus por estar

aqui, às vezes com angústias, mas só tenho de agradecer por estar aqui! Precisamos das colaboradoras que nos passem a mão na cabeça, as colaboradoras também precisam de sentir que somos gratas” (Apêndice C, p. 98). Este testemunho reforçou a importância do reconhecimento mútuo, destacando a dimensão relacional e humanizadora do cuidado.

As rotinas institucionais serão analisadas de forma mais aprofundada, posteriormente.

A instituição valoriza a manutenção dos laços familiares, permitindo visitas diárias das 9h00 às 20h00, sem necessidade de agendamento prévio, proporcionando condições para que os residentes possam partilhar momentos de intimidade com os seus familiares. Esta valorização traduz-se na possibilidade de realização de refeições em espaços reservados, onde os residentes e os seus familiares têm a oportunidade de conviver num ambiente mais privado e acolhedor. Exemplos concretos incluem situações em que os familiares trazem refeições confeccionadas em casa para partilhar com os residentes, promovendo assim a preservação das relações afetivas e a criação de memórias significativas.

A ERPI conta com uma equipa técnica multidisciplinar que assegura o acompanhamento integral dos residentes, tanto ao nível da saúde como do apoio nas atividades da vida diária, e de estimulação. A equipa é constituída por uma Diretora Técnica, responsável pela coordenação geral; uma Animadora Sociocultural, que dinamiza atividades de lazer e estimulação cognitiva; sete Ajudantes de ação direta (internamente designadas como “chefes de turno”); dezoito Auxiliares, três das quais em processo de reconversão profissional para Ajudantes de ação direta, em conformidade com os requisitos legais; uma responsável pela Capelania (serviço de assistência religiosa e apoio espiritual); dois Contabilistas; quatro profissionais da área da cozinha; uma Encarregada dos serviços gerais; uma Médica; duas Enfermeiras; um Fisioterapeuta; uma Nutricionista; um Colaborador da lavandaria e um Jardineiro. Esta equipa revela uma composição marcadamente feminina, o que está em consonância com o que refere Carvalho (2015), ao afirmar que os cuidados prestados, tanto no contexto familiar como institucional, são maioritariamente assegurados por mulheres.

Acresce que, segundo a mesma autora, a intervenção social com pessoas idosas caracteriza-se por uma abordagem interdisciplinar, onde o trabalho em equipa assume uma importância central.

“Os serviços dirigidos a pessoas idosas devem garantir a existência de equipas de trabalho diversificadas, onde o principal património é a pessoa, enquanto unidade total, biopsicossocial e espiritual” (Carvalho, 2013, p. 182).

Para além dos cuidados essenciais, a ERPI disponibiliza um conjunto de serviços complementares que enriquecem a vivência quotidiana dos residentes. Um exemplo relevante é o serviço de cabeleireiro, assegurado por uma voluntária que se desloca regularmente à instituição. Importa referir que, entre os residentes que se encontram em situação de maior autonomia e independência, alguns optam por recorrer a serviços externos de cabeleireiro, por exemplo, aquando de saídas com familiares. Ora, este serviço revela-se particularmente importante para os residentes com dependência total, cuja mobilidade é severamente limitada. No entanto, a investigadora confronta-se com a seguinte questão: no caso dos residentes com mobilidade preservada, mas que não dispõem de suporte familiar, como garantir igual acesso a este tipo de serviço externo, assegurando as mesmas oportunidades de cuidado pessoal e bem-estar?

Daquilo que foi observado, a instituição não tem a prática de assegurar que os residentes possam continuar a ir cortar o cabelo nos locais anteriores à sua institucionalização, porém apenas uma minoria dos residentes residia previamente na mesma freguesia da ERPI, o que tornaria necessária uma forte mobilização logística para a concretização da iniciativa. Esta situação evidencia a importância de criar mecanismos internos que promovam a autonomia e a igualdade de acesso, independentemente da rede de apoio disponível.

No que respeita às redes sociais existentes e à relação com a comunidade, destaca-se o envolvimento da ERPI com diversas entidades locais. Merece especial relevo a articulação e colaboração com os Bombeiros Voluntários, que prestam apoio ao nível da formação, do transporte e em situações de emergência médica; com a CERCI, responsável pela dinamização das atividades de música, animação e socialização; e com a Junta de Freguesia e o Município, que contribuem com a cedência de professores de música e de artes plásticas, bem como através do acesso gratuito à piscina municipal, tanto para residentes como para colaboradoras. Estas iniciativas enriquecem a oferta de atividades socioculturais, revelando-se fundamentais para a promoção do envelhecimento ativo e proporcionando oportunidades de participação, expressão e bem-estar. Decorrente das conversas intencionais com a Diretora Técnica, com a Animadora e

verificado em registos fotográficos, a ERPI integra ainda um projeto interinstitucional dinamizado pelo município, que promove encontros regulares entre diferentes ERPI do concelho, potenciando o convívio, a partilha de experiências e o reforço das redes de suporte comunitárias.

Apesar da existência destes recursos, constata-se uma lacuna essencial: a ausência de apoio psicológico. Apesar do reconhecimento desta necessidade por parte da Diretora Técnica e da equipa técnica, a integração de um psicólogo tem sido inviabilizada por constrangimentos de natureza económica, que dificultam a disponibilização deste recurso essencial. Esta resposta poderia ser uma mais-valia para os residentes, mas também para as profissionais, que relatam dificuldades emocionais relacionadas com o desgaste associado ao exercício das suas funções e com situações de índole pessoal. Muitos residentes enfrentam igualmente desafios emocionais importantes, sejam motivados pelo processo de adaptação à institucionalização, sejam consequência do processo de envelhecimento patológico, ou ainda de problemas de saúde mental. Através de conversas intencionais com os residentes, foi possível verificar que muitos não compreendem as razões da sua institucionalização, manifestando sentimentos de confusão, desorientação e resistência em permanecer na instituição ou em participar nas atividades propostas. Esta resistência pode, eventualmente, estar associada à rejeição da nova realidade, frequentemente interpretada como uma perda de autonomia e um afastamento do ambiente familiar.

Neste enquadramento, e com base na análise documental, importa referir que a legislação não contempla a obrigatoriedade da presença de um psicólogo nas ERPI. Com efeito, nem a Portaria n.º 349/2023, de 13 de novembro, que regula o funcionamento das Estruturas Residenciais, nem o *Manual de boas práticas: Um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas: Para dirigentes, profissionais, residentes e familiares* (Grupo de Coordenação do Plano de Auditoria Social do Instituto de Segurança Social, I. P., & CID, 2005) determinam essa obrigatoriedade.

Esta lacuna normativa contrasta com a evidência produzida por diversos autores. Paúl e Ribeiro (2012) sublinham que a institucionalização representa uma situação crónica e stressante, que se instala e persiste no tempo, exigindo uma intervenção especializada, contínua e ajustada às necessidades individuais. Esta perspetiva é corroborada por Carvalho (2013), ao salientar a importância da colaboração entre diferentes profissionais (médicos geriatras, psicólogos,

neurologistas, psiquiatras, assistentes sociais, enfermeiros, entre outros) como forma de enriquecer o enfoque integral e interdisciplinar da intervenção.

Uma das residentes, D.^a M.A. sintetiza bem esta relação entre corpo e mente, afirmando: “quando o físico adoece, a mente também adoece”, acrescentando ainda que “todas nós precisamos que alguém nos ouça quando estamos tristes” (Apêndice C, pp. 97–98). Partilhou ainda que: “a única pessoa que conversa connosco é você [referindo-se à investigadora]... nós precisamos de luz” (Apêndice C, p. 99). Noutro momento do diálogo, acrescentou: “a nossa cabeça não morreu, precisamos de comunicar uns com os outros, senão caímos” e concluiu: “já somos doentes” (Apêndice C, p. 99).

Do lado das profissionais, a colaboradora L. destaca igualmente esta necessidade, referindo que, ao longo dos seus vinte anos de serviço, já tinha sugerido a integração de um psicólogo na instituição. Dirigindo-se à investigadora, afirmou: “Aqui estávamos a precisar de alguém assim, como você, para nos ajudar a todas!” (Apêndice C, p. 99). Acrescentou ainda que o trabalho é “desgastante fisicamente e psicologicamente e levamos para casa as situações e problemas dos idosos” (Apêndice C, p. 97), evidenciando o elevado impacto emocional inerente ao exercício das funções de cuidado.

Para além da necessidade de apoio psicológico, os residentes expressaram sobretudo o desejo de conversar, de serem ouvidos e de estabelecerem vínculos significativos. Esta carência de diálogo foi verificada pela investigadora: a D.^a M.A., residente na ERPI há dois anos e meio, expressou este desafio com grande clareza: “agora estou a aprender a viver, é como se estivesse a entrar na escola”; acrescentou, num sentido de adaptação e resiliência: “esta é a minha escola e tenho que me adaptar” (Apêndice D, p. 101). De igual modo, o Sr. S. partilhou uma reflexão sobre a importância de verbalizar as emoções: “É bom porque o que está cá dentro é para sair... é preciso sair o que está cá dentro” (Apêndice C, p. 98). Estas narrativas traduzem o esforço constante para encontrar um novo equilíbrio emocional e social no contexto da institucionalização, evidenciando a urgência de respostas que valorizem e respondam à dimensão humana do cuidado. Estes testemunhos, recolhidos igualmente em conversas intencionais e dinâmicas de grupo, reforçam a centralidade do diálogo e da escuta enquanto pilares fundamentais da interação social.

Na tentativa de colmatar esta necessidade e na sequência do diálogo com a Diretora Técnica, a investigadora contactou a Junta de Freguesia, que viabilizou a colaboração voluntária de uma jovem recém-licenciada em Psicologia. O contacto com a Junta de Freguesia foi efetuado diretamente pela investigadora, contando com o apoio e acompanhamento da Diretora Técnica, o que conferiu legitimidade ao processo e reforçou a articulação institucional. A solicitação formal de colaboração ocorreu numa conversa presencial, em contexto informal, durante uma atividade promovida pela autarquia, realizada fora das instalações da ERPI. Importa salientar que a investigadora já dispunha do contacto telefónico do responsável da Junta de Freguesia, o que permitiu uma comunicação célere e direta. Foi, então, através de um novo contacto telefónico com esse mesmo representante da Junta de Freguesia que a investigadora tomou conhecimento de que já teria conversado com a Diretora Técnica e que a jovem voluntária se encontrava, à data, já integrada na instituição.

Posteriormente, a investigadora agendou um encontro com a voluntária nas instalações da ERPI, com o intuito de a conhecer pessoalmente e se inteirar das funções que estaria a desempenhar. Coloca-se, então, a questão: de que forma o conhecimento prévio da investigadora acerca dos recursos existentes na freguesia e a rede de contactos estabelecida facilitaram a articulação institucional e a disponibilização do apoio voluntário?

Embora a voluntária não tenha realizado intervenção psicológica de natureza clínica, a sua presença, entre março e meados de junho de 2025, revelou-se particularmente significativa no acompanhamento dos residentes em atividades externas, designadamente nas deslocações à piscina, constituindo-se como uma referência afetiva e relacional, conforme testemunhado pelos próprios residentes e pela equipa técnica. Ainda que a presença da voluntária tenha representado um apoio importante, a sua saída voltou a evidenciar a necessidade de se encontrarem soluções permanentes e estruturadas.

Como referem Cembranos et al. (1992), a análise de uma realidade implica a identificação do que está presente e do que está ausente. Para os autores, “o momento descritivo divide-se em duas formas, dois lados da realidade: a descrição do que há e a descrição do que não está lá” (p. 34). Esta abordagem dual permite compreender com maior profundidade a dinâmica institucional/contextual, reconhecendo as suas potencialidades e, simultaneamente, os aspetos

a melhorar. Esta compreensão torna-se mais clara quando se aprofunda o conhecimento sobre os residentes, cujas características, condições de saúde e níveis de dependência evidenciam a complexidade dos desafios enfrentados no quotidiano da instituição. Assim, justifica-se a caracterização da população residente como etapa essencial para uma leitura mais aprofundada da dinâmica institucional.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DOS RESIDENTES

Ao longo do desenvolvimento do projeto, embora a realidade da ERPI se tenha alterado, devido a falecimentos, mas por outro lado, com a admissão de novos residentes, o número de residentes rondava os quarenta e seis, registando-se uma clara predominância do sexo feminino: trinta e uma mulheres e quinze homens. As idades dos residentes variaram entre os 60 e os 99 anos, sendo a faixa etária dos 90 aos 94 anos a mais representativa. É ainda de referir que a larga maioria dos residentes apresentava dependência grave ou total.

Especificamente, quatro residentes situaram-se entre os 60 e os 64 anos (dois homens e duas mulheres); três homens tinham entre 65 e 69 anos; sete residentes tinham entre 70 e 74 anos (três homens e quatro mulheres); cinco situaram-se entre os 75 e os 79 anos (três homens e duas mulheres); seis residentes tinham entre 80 e 84 anos (um homem e cinco mulheres); sete tiveram entre 85 e 89 anos (dois homens e cinco mulheres); nove situaram-se entre os 90 e os 94 anos (um homem e oito mulheres); e cinco mulheres pertenciam à faixa dos 95 aos 99 anos. De facto, cerca de 60% dos residentes enquadraram-se na quarta idade, ou seja, tinham 80 anos ou mais, sendo classificados como “muito idosos”, de acordo com Silva e Brasil (2016). Segundo as mesmas autoras, para fazer face aos desafios associados ao aumento da longevidade, é essencial que tanto a pessoa idosa como a sociedade se ajustem a esta nova realidade, considerando fatores como as condições socioeconómicas, a feminização do envelhecimento, a reforma, a estrutura familiar, as dinâmicas intergeracionais, bem como os fenómenos da migração e da urbanização (Silva & Brasil, 2016).

Neste contexto, é necessário complementar esta visão com os desafios intrínsecos associados a esta fase do ciclo vital. Conforme defende Relvas (2003), o envelhecimento traz consigo a necessidade de adaptação à perda progressiva de autonomia e à redução dos contactos sociais,

circunstâncias que frequentemente levam a reflexões sobre o sentido da vida e à gestão de condições de saúde debilitantes.

Apesar de a maioria dos residentes se encontrar nas faixas etárias superiores a 80 anos, é de notar a presença de pessoas que ainda não são designadas como idosas (quatro residentes). Durante conversas intencionais com residentes, a maioria referiu que a principal razão para a sua integração na ERPI se prendeu com a necessidade de cuidados contínuos e especializados, decorrente de patologias debilitantes e da incapacidade dos familiares para assegurar uma resposta adequada no domicílio. Esta realidade indica que a institucionalização não está necessariamente correlacionada com a idade cronológica, mas antes com o grau de dependência e com a ausência ou fragilidade das redes de apoio familiar.

A coexistência, num mesmo espaço institucional, de perfis com necessidades profundamente distintas coloca desafios relevantes à organização interna da ERPI, à definição dos planos individuais de cuidados e à capacitação técnica das equipas. Torna-se, por isso, crucial garantir modelos de intervenção flexíveis, sustentados por avaliações rigorosas e personalizadas, que assegurem uma resposta digna, eficaz e humanizada. Adotar uma abordagem centrada na pessoa, que reconheça a sua história, condição clínica, rede de suporte e preferências, torna-se imperativo num cenário onde o envelhecimento e a dependência funcional se entrelaçam de forma profunda e complexa (Rogers, 1990).

É também importante destacar as perceções subjetivas dos residentes autónomos face à progressiva dependência que observam nos seus pares. Uma destas residentes, partilhou que lhe custa ver os residentes a envelhecer assim, a deixarem de conseguir fazer as coisas sozinhos, referindo-se, em particular, a uma pessoa idosa com quem costumava partilhar as refeições e que se encontra agora no quarto, totalmente dependente (Apêndice D, p. 101). Esta mudança abrupta no estado de saúde foi descrita como “preocupante” e emocionalmente difícil de gerir, revelando o impacto que o declínio funcional dos outros tem na própria perceção do envelhecimento. Este testemunho evidencia uma consciência do envelhecimento enquanto fenómeno coletivo vivido no espaço institucional e a inquietação individual perante a possibilidade de um percurso semelhante. A convivência com a fragilidade do outro, sobretudo quando este foi próximo,

funciona como espelho das próprias perdas potenciais e reforça a importância de incluir, na rotina institucional, espaços de escuta, partilha e apoio emocional.

A observação direta permitiu à investigadora recolher indícios relevantes acerca do desempenho e da capacidade funcional dos residentes, tendo-se verificado uma prevalência significativa de situações de dependência, com especial incidência nos níveis de dependência moderada a total. A partir de conversas intencionais com a Diretora Técnica, com a Animadora e com as ajudantes de ação direta, foi possível validar e complementar as perceções obtidas, contribuindo para uma compreensão mais rigorosa e aprofundada da realidade institucional.

A elevada proporção de residentes com dependência grave e total corrobora os dados apresentados por Carvalho (2015), que destaca as crescentes dificuldades enfrentadas pelas famílias na gestão da dependência funcional dos seus elementos mais velhos. A autora sublinha que “as pessoas idosas dependentes são mais e vivem com patologias graves e incapacitantes durante mais tempo”, sendo, por isso, fundamental “criar respostas ajustadas às necessidades e especificidades de cada situação” (p. 269). Esta realidade impõe uma reflexão crítica sobre os modelos atuais de institucionalização e sobre a forma como estes respondem (ou não) à diversidade das trajetórias de envelhecimento. Assim, a equipa técnica é diariamente confrontada com o desafio de ajustar os cuidados prestados às necessidades específicas de cada residente, num esforço contínuo de humanização e personalização da resposta institucional.

Neste contexto, a Diretora Técnica confirma o aumento significativo do número de residentes com demência e com elevados níveis de dependência funcional, observando que muitas das pessoas são admitidas já numa fase avançada de incapacidade, quando a permanência no domicílio se torna insustentável (Apêndice E, pp. 103-104). Esta realidade corrobora o que Carvalho (2013) destacava: patologias neurodegenerativas como a doença de Alzheimer representam um dos maiores desafios no cuidado a pessoas idosas. Essa constatação reforça a necessidade premente de uma resposta institucional adaptada e especializada para lidar com essas complexas condições.

Essa realidade manifesta-se de forma particularmente exigente na dinâmica institucional, uma vez que a elevada prevalência de demência e dependência grave implica cuidados especializados,

aumento da carga de trabalho para os profissionais e adaptações constantes na gestão, no planeamento de atividades e na interação com as famílias. Para responder a estes desafios, a instituição prevê a realização de 300 horas de formação ao longo dos próximos três anos, demonstrando um compromisso com a qualificação contínua das colaboradoras. O mais recente processo formativo, iniciado em fevereiro de 2025, incidiu sobre Segurança e Saúde no Trabalho. Garantir que a formação seja contínua, adequada e pertinente torna-se, assim, essencial para assegurar cuidados humanizados, seguros e ajustados às necessidades dos residentes, fortalecendo a capacidade da equipa para intervir com competência, sensibilidade e atenção às especificidades de cada pessoa.

3.3. HUMANIZAÇÃO DO CUIDADO E PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS: DESAFIOS E POTENCIALIDADES

Segundo Carvalho (2013), “a política residencial pretende assumir-se como uma resposta à vontade manifestada pelo idoso em encontrar uma alternativa que assegure a função cuidadora pela instituição” (p. 23). Este entendimento reforça a necessidade de colocar a pessoa idosa no centro do processo de cuidado, reconhecendo a sua individualidade, história de vida, desejos e capacidades.

Uma das formas de operacionalizar esta abordagem passa por permitir que, aquando da admissão, os residentes possam levar consigo objetos pessoais, fotografias ou mesmo animais de estimação. Mais do que um gesto meramente funcional, tem um profundo valor simbólico: permite preservar a continuidade identitária, fortalecer o sentimento de pertença e atenuar o impacto da transição para o novo contexto de vida. Ao reconhecer-se a importância dos afetos, das memórias e dos vínculos, contribui-se para um ambiente mais acolhedor e familiar, onde o bem-estar emocional é valorizado e promovido.

À luz da Logoterapia, estas práticas permitem preservar a liberdade e a vontade de sentido, uma vez que, como refere Silva et al. (2020), “os ganhos e as perdas são constantes na vida do ser humano, no entanto o enfrentamento é quem decide como o indivíduo se comportará diante das

situações que lhe são apresentadas” (p. 13). A ausência de sentido, pelo contrário, pode conduzir a “uma sensação de inutilidade ou futilidade, podendo ser manifestada principalmente no tédio, sintoma característico do vazio existencial” (Silva et al. 2020, p. 13).

Promover a autonomia e a mobilidade no espaço institucional, bem como valorizar afetos, memórias e vínculos, constitui uma forma concreta de apoiar a liberdade responsável e a vontade de sentido, reforçando a importância de permitir que os residentes mantenham consigo os seus pertences desde a admissão.

Importa destacar que os residentes, sobretudo os independentes, beneficiam da liberdade de circulação entre os diversos espaços internos da instituição e de acesso ao exterior. Fora do contexto institucional, a mobilidade é, regra geral, limitada, ocorrendo deslocações a locais como cafés ou supermercados apenas acompanhadas por familiares. Apenas dois residentes realizam deslocações ao exterior de forma autónoma, situação que será analisada mais adiante. Entre as múltiplas dimensões que estruturam a vida quotidiana no contexto institucional, destaca-se a importância da religiosidade, frequentemente expressa através de práticas diárias como as orações antes das refeições, a participação em momentos de culto e a presença visível de mensagens de índole religiosa espalhadas pela instituição. Para muitos residentes, a espiritualidade constitui um recurso interno que oferece consolo, esperança e sentido, especialmente em momentos de fragilidade física ou emocional. De facto, como destaca Carvalho (2013), “religião e espiritualidade são recursos utilizados com frequência pelos idosos, diante de diversos problemas, especialmente quando se trata de doenças” (p.251), ajudando também “a preencher a distância da família, dos amigos, dos vizinhos e da rotina antiga, prestando acolhimento e alento para suportar as vicissitudes impostas pela rotina institucional” (Carvalho, 2013, p. 252).

A D.^a M.A., por exemplo, encontra na oração e nos cânticos religiosos não só serenidade pessoal, mas também a capacidade de transmitir tranquilidade à equipa técnica em momentos emocionalmente exigentes. A religião tem sido para a D.^a M.A., a “bengala” e a “segurança”, um amparo fundamental que lhe confere força e equilíbrio face às adversidades quotidianas (Apêndice D, p. 101). Esta vivência corrobora o que Krause (2003, citado por Sommerhalder, 2010)

identifica como o papel da religião na promoção da satisfação com a vida, autoestima e otimismo em idade avançada.

A participação ativa dos residentes nas rotinas e atividades da ERPI é outro aspeto fundamental no fortalecimento da sua autonomia e sentido de utilidade. Apesar das exigências organizativas da instituição, é visível o esforço por parte da equipa técnica em criar oportunidades de envolvimento, valorizando as competências e os saberes dos residentes. Um exemplo marcante é a dinamização da horta, com o contributo de um residente com experiência em agricultura.

Esta participação permite-lhe reviver práticas familiares e ser reconhecido, pelos diversos atores sociais, pela sua sabedoria e experiência de vida. Da mesma forma, uma outra residente presta, de forma espontânea, apoio a outros residentes durante as refeições, promovendo relações de solidariedade e contrariando a passividade muitas vezes associada à institucionalização. Estes exemplos ilustram o que Sommerhalder (2010) descreve como a importância de encontrar propósito nas atividades quotidianas, mesmo diante das adversidades da velhice.

Neste contexto, importa referir a contribuição de Silva et al. (2020), cuja proposta de logoterapia assenta na ideia de que o ser humano é movido por uma “vontade de sentido”, de uma necessidade profunda de atribuir significado à vida, mesmo nas circunstâncias mais difíceis. Como afirmam os autores: “é a vontade de sentido – aquilo que intenciona a busca pela realização de sentido na vida, que impulsiona o idoso para um objetivo e uma meta, traduzido em seu projeto de vida, aspirações e sonhos” (Silva et al., 2020, p. 13). E reforça ainda que, em todas as fases da vida e, especialmente na velhice, é essencial continuar a realizar valores e a alcançar novas conquistas, pois, segundo a logoterapia, estas são metas fundamentais da existência humana. “Viver com propósitos (intencionalidades) dota a vida do ser humano de sentido” (Silva et al., 2020, p. 16).

Estas práticas estão, de facto, em consonância com o paradigma de «*ageing in place*» defendido por Fonseca (2020), que enfatiza a importância de envelhecer no ambiente familiar e comunitário, preservando a identidade, a autonomia e os laços relacionais. No contexto institucional, este princípio implica aproximar a vida quotidiana do residente à sua identidade pessoal e ao seu ambiente de vida anterior, valorizando a continuidade dos projetos e das relações que lhe conferem sentido. Perante este enquadramento, colocam-se questões essenciais para o

desenvolvimento futuro da intervenção: de que forma poderemos continuar a aproximar a vida institucional da identidade e do ambiente de vida anterior dos residentes? Que outros recursos ou estratégias poderão ser usados para fortalecer a autonomia e a participação ativa no contexto institucional?

No entanto, apesar dos progressos e das potencialidades identificadas, persistem desafios significativos à plena abordagem centrada na pessoa. O equilíbrio entre proteção e respeito pela liberdade individual nem sempre é fácil de atingir. Um episódio relatado na instituição evidencia essa tensão: o Sr. D., apesar de manter autonomia funcional e sair regularmente com o seu veículo, apenas pôde levar consigo o Sr. S.C. após autorização da pessoa responsável (vizinha), conforme orientação da Diretora Técnica. Embora compreensível num contexto de proteção legal e ética, este tipo de medida pode, na ausência de fundamentos jurídicos claros, refletir práticas idadistas que, sob a justificação da segurança, limitam indevidamente a liberdade dos residentes.

Neste sentido, é fundamental refletir sobre o impacto do idadismo, seja ele institucional, interpessoal ou internalizado pelas próprias pessoas idosas, que pode afetar negativamente a autoestima, o sentido de utilidade e o direito à autodeterminação dos residentes. Como se manifesta o idadismo no dia a dia da instituição? Que práticas podem ser desenvolvidas para o combater e promover um ambiente mais inclusivo e respeitador? O medo da dependência, frequentemente verbalizado pelos residentes, é um reflexo desta realidade.

A D.^a M.A., por exemplo, partilhou que pratica exercício físico com regularidade, sob orientação da Fisioterapeuta, precisamente para evitar tornar-se dependente, receando que a perda de independência signifique perda de dignidade. Esta perceção é alimentada por um discurso social que valoriza excessivamente a autonomia física e desvaloriza a fragilidade, reforçando estigmas e inibindo a aceitação serena das transformações inerentes ao envelhecimento. Tal discurso contribui para a consolidação de estigmas e dificulta uma aceitação tranquila e digna das transformações naturais que ocorrem nesta fase da vida.

Decorrente de um momento de diálogo coletivo espontâneo que teve lugar após o jantar, dois residentes conversaram sobre aspetos das suas vidas. A investigadora pôde observar manifestações de idadismo internalizado e interpessoal, bem como expressões de frustração e

isolamento social. Enquanto observava o ambiente envolvente, a D.^a I. referiu que se encontra a viver na freguesia onde nasceu, cresceu e onde, segundo as suas palavras, “pretende permanecer até ao fim da vida” (Apêndice A, p. 95). Acrescentou ainda sentir-se muito bem e não necessitar de qualquer medicação. Perante esta afirmação, o Sr. A., num tom irónico e curioso, reagiu com a pergunta: “Ai não?! Então porque veio para aqui?!” (Apêndice A, p. 95), revelando uma perceção segundo a qual apenas pessoas doentes ou dependentes deveriam residir numa instituição, o que traduz uma forma estereotipada associada ao envelhecimento. Após a saída da Sr.^a I. da sala, o mesmo residente, visivelmente intrigado e num tom crítico, comentou com a investigadora: “Está tudo maluco!”, reforçando de seguida: “Vê como está tudo maluco!”. Num desabafo mais íntimo, acrescentou: “As minhas filhas dizem para conversar, mas eu digo: com quem?” (Apêndice A, p. 95).

Neste âmbito, e já em projeto, o testemunho do Sr. A. revela de forma particularmente clara os efeitos psicológicos e sociais do idadismo interiorizado. O residente confidenciou que muitos dos seus amigos desconhecem o seu atual paradeiro, admitindo sentir vergonha de ser visto na sua condição de fragilidade física e vulnerabilidade, associada à institucionalização (Apêndice F, p. 105).

Esta vergonha não pode ser dissociada das representações sociais dominantes que associam a velhice à decadência, à inutilidade e à perda de valor social. Trata-se de uma manifestação concreta dos efeitos do idadismo no plano subjetivo, cujas consequências ultrapassam a dimensão individual, afetando a autoestima, a identidade social e o sentimento de pertença. Há que reconhecer que o cumprimento das rotinas pode, por vezes, favorecer práticas paternalistas, como ilustrado num episódio em que um residente quis dirigir-se diretamente ao médico, sentindo-se impedido pela intervenção da profissional. Este episódio reforça a importância de respeitar a capacidade de expressão e decisão das pessoas idosas, mesmo quando necessitam de apoio funcional.

Como defende Rogers (1990), a prática centrada na pessoa implica escutar sem julgamento, valorizar as suas escolhas e compreender o outro como um ser em transformação, detentor de direitos, afetos e saberes. Isso significa que, ao cuidarmos de uma pessoa idosa, não devemos

tratar apenas das suas necessidades físicas e funcionais, mas também considerar a sua história, as suas preferências, os seus valores e as suas necessidades emocionais e espirituais.

À luz da IAP, torna-se essencial identificar e problematizar as autopercepções negativas acerca do envelhecimento e da institucionalização, frequentemente moldadas por discursos sociais idadistas. Mais do que denunciar tais preconceitos e estereótipos, importa criar espaços de diálogo que favoreçam a desconstrução dessas representações, promovendo uma valorização plena da velhice como etapa legítima do ciclo de vida. Além disso, destaca-se ainda que os residentes reconheceram que eles próprios valorizam o diálogo, mesmo que nem sempre se proporcione [o diálogo] por iniciativa própria.

Foi durante a análise da realidade que se desenvolveram os exercícios de dinâmica de grupo, nomeadamente: a Caixa das Surpresas, a Caixa das Respostas e as Histórias de Vida com o propósito de fomentar a partilha e o diálogo entre os participantes. Os residentes manifestaram-se satisfeitos e sentiram-se valorizados, apreciando a oportunidade de exprimir emoções, opiniões e memórias. No âmbito da Caixa das Surpresas, o Sr. S. afirmou: “Disse aquilo que me vai na alma!” (Apêndice C, p. 99), evidenciando o impacto emocional positivo da atividade.

Relativamente à Caixa das Respostas, os participantes destacaram o seu carácter informativo e relacional. A D.^a J. referiu: “Foi boa, que umas coisas já sabia, outras fiquei a saber” (Apêndice G, p. 109), enquanto o Sr. S. acrescentou: “Conhecemos mais as pessoas” (Apêndice G, p. 110). A D.^a M.C. valorizou a aprendizagem partilhada ao afirmar: “Foi importante ficarmos a conhecer outras coisas” (Apêndice G, p. 110) e, por fim, o Sr. A. expressou a sua satisfação geral com a iniciativa: “Fiquei muito satisfeito, falou-se de coisas muito importantes” (Apêndice G, p. 110).

Estas práticas possibilitaram não apenas a partilha de saberes e afetos, mas também o fortalecimento da autoestima e do sentimento de pertença entre os residentes, contribuindo para a construção de um ambiente mais inclusivo. A escuta ativa, promovida ao longo das sessões, revelou-se essencial para que os participantes se sentissem verdadeiramente ouvidos e compreendidos. Esta prática remete diretamente para a perspetiva de Paulo Freire (2002), que defende que a educação e o diálogo devem partir da realidade vivida pelos sujeitos, reconhecendo-os como portadores de saberes e protagonistas do seu próprio processo de

transformação. A partir dessa constatação, a investigadora foi incentivando de forma subtil e respeitosa a organização espontânea de momentos de diálogo.

Com o passar do tempo, observou-se que, por exemplo, após o jantar, um grupo de senhoras passou a reunir-se autonomamente à volta de uma mesa para conversar. Este comportamento foi também notado com admiração pelas colaboradoras, que destacaram a diferença face à rotina anterior. De igual modo, os bancos do jardim passaram a ser ponto de encontro regular entre alguns residentes, que agora ali se juntam para partilhar conversas e momentos de companhia. No caso observado, a chegada de novas residentes parece ter desempenhado um papel mobilizador, ao fomentar curiosidade, acolhimento e, gradualmente, a inclusão nas dinâmicas já existentes, nomeadamente os momentos de conversa no pós-jantar ou no banco do jardim.

A partir destas observações, coloca-se a questão de como diferentes fatores, a chegada de novas residentes, a influência das condições sazonais, como a primavera, e as estratégias subtis de facilitação da investigadora, poderão ter contribuído para a mudança na dinâmica social do grupo. Será possível identificar qual destes elementos teve maior impacto ou se foi a interação entre eles que fomentou a organização espontânea dos momentos de convívio e diálogo? Não será, então, o repensar e a flexibilização das rotinas e dos espaços de convívio nas instituições uma estratégia eficaz para promover a comunicação, o acolhimento e a criação de vínculos, essenciais à humanização do cuidado e à construção de uma comunidade mais coesa?

Neste contexto, nas saídas organizadas ao exterior, como caminhadas junto ao rio ou atividades na piscina municipal foi possível observar uma maior espontaneidade no diálogo entre residentes e colaboradoras, com momentos de riso e descontração.

Este tipo de interações, menos marcadas pela rigidez institucional, revela a importância de criar contextos que favoreçam a construção de relações genuínas e próximas. Neste âmbito, autores como Freire (2002) e Rogers (1990) defendem a centralidade do diálogo, da empatia e da escuta ativa na promoção do desenvolvimento pessoal e da convivência digna. As atividades externas desempenham ainda um papel crucial na promoção do envelhecimento ativo, na medida em que permitem aos residentes manterem contacto com o ambiente comunitário e vivenciarem diferentes experiências relacionais e as idas à piscina municipal serão exemplo disso mesmo,

atividade exterior que potencia a interação com diferentes pessoas. Neste caso em concreto, acresce ainda que a atividade física se reveste de grande importância, uma vez que, como referem Paúl e Ribeiro (2012), desempenha um papel essencial no envelhecimento. Não com o objetivo de evitar o processo, mas para amenizá-lo nas suas diversas dimensões, com especial destaque nas áreas social e biológica.

A organização dos passeios fica a cargo das colaboradoras, que normalmente selecionam o local e acompanham os residentes ao longo da atividade. Porém, os residentes sentem-se muitas vezes envolvidos e valorizados quando têm a oportunidade, por exemplo, de indicar o trajeto a seguir, tal como aconteceu numa das ocasiões e foi relatado à investigadora, ou ainda quando regressam a locais que lhes são familiares e lhes permite partilhar determinados conhecimentos e histórias de vida. De ressaltar que, atendendo à realização de dois passeios ao exterior por semana, as pessoas idosas são repartidas entre essas atividades, garantindo uma melhor organização e adaptação às suas necessidades.

Participam nestas atividades tanto pessoas autónomas como residentes com diferentes níveis de dependência, desde leve a moderada e grave, o que reforça a necessidade de uma abordagem flexível e ajustada às capacidades de cada um. As pessoas totalmente dependentes, embora permaneçam nos quartos, recebem visitas dos profissionais como a Capelã, a Animadora e o Fisioterapeuta. Estas visitas são previamente agendadas e fazem parte integrante do plano de cuidados. Além disso, estes residentes beneficiam dos cuidados de enfermagem e do apoio adequado à sua condição de dependência.

Outro aspeto observado ao longo da investigação prende-se com a forma como se conhecem (ou não) as histórias de vida dos residentes. A constatação de que, por vezes, apenas após o falecimento se revela verdadeiramente quem eram essas pessoas, sublinha a necessidade de integrar o conhecimento biográfico de forma contínua e estruturada nos planos de intervenção. Esta prática permitiria alinhar os cuidados prestados com os valores, preferências e trajetos pessoais dos residentes, tornando o quotidiano mais significativo e respeitador da sua individualidade.

A afetividade, por seu lado, surge como dimensão estruturante do cuidar. A troca de gestos de carinho entre residentes e profissionais, como beijos, abraços ou palavras de afeto, revela uma cultura institucional onde o cuidado é vivido como relação humana e não apenas como cumprimento de tarefas técnicas e instrumentais.

A D.^a M.A., com a sua postura calorosa e empática, ilustra esta dimensão de forma exemplar, demonstrando atenção às cuidadoras e valorizando o trabalho por elas realizado. A sua frase “sou dessas que procuro as caras para dar um beijo” espelha a vontade de estabelecer vínculos, de criar presença e reciprocidade no espaço institucional. Como partilhou uma colaboradora: “O carinho que vocês nos dão também é bom,” reconhecendo o valor emocional que estas interações têm para ambas as partes (Apêndice C, p. 98).

Neste quadro, a promoção de um cuidado verdadeiramente integral exige mais do que a resposta às necessidades básicas. Implica um compromisso ético e relacional, centrado na escuta ativa, na afetividade e no reconhecimento da dignidade inalienável da pessoa idosa. Como afirma Carvalho (2013), cuidar é também “tocar, ouvir, cuidar e curar a pessoa no corpo e no coração - na alma” (p. 261).

Neste sentido, cuidar com respeito, com afeto e com escuta transforma-se num ato profundamente humano e relacional, onde a dignidade da pessoa idosa é o princípio orientador. Reforça que o bem-estar não reside apenas na condição física, mas também na atenção às dimensões emocionais, espirituais e relacionais da existência.

Como sublinha Coimbra de Matos (2017, citado por Borga, 2021), o amor e a afeição são pilares da sobrevivência emocional: “não é fácil, mas é bom. E se não se amar não se vive (...) é a coisa que nos mantém, que nos entusiasma e pelo qual vale a pena lutar” (p. 42). Integrado no contexto de um projeto de IAP, este olhar atento sobre as relações afetivas e sobre o lugar da pessoa na instituição permite evidenciar que cuidar não é apenas agir sobre o outro, mas com o outro. Significa reconhecer a pessoa idosa como sujeito de direitos, saberes e afetos, valorizando as suas experiências, histórias de vida e capacidades de decisão.

3.4. NAS MARGENS DA ROTINA: ESCUTA, PRESENÇA E RECONHECIMENTO EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

Numa das visitas à ERPI, a investigadora deslocou-se num horário diferente do habitual. Ao contrário das visitas anteriores, que ocorriam durante a tarde, esta teve lugar ao final do dia, coincidindo com a hora do jantar. Esta alteração, aparentemente simples, acabou por revelar-se significativa: os residentes com quem habitualmente dialogava encontravam-se já nos seus quartos, o que proporcionou uma nova dinâmica de observação e a possibilidade de contacto com outros residentes. Durante essa visita, a colaboradora B. percebeu o «desamparo» da investigadora e apresentou-lhe o Sr. A., descrevendo-o como uma pessoa interessante, com quem iria gostar de conversar, adiantando ainda que ele era autor de poemas, tendo publicado vários livros e que tinha grande afeição pelo fado (Apêndice F, p. 105).

O Sr. A. encontrava-se em recuperação após ter sofrido de uma queda e permanecia, habitualmente, no seu quarto. Quando questionado se gostava de conversar, respondeu prontamente: “Se lhe disser que gosto muito, é pouco” (Apêndice F, p. 105). A investigadora partilhou que ele, tal como muitas outras pessoas idosas, também gostava de conversar e que nunca o tinha visto na instituição, ao que refere que se refugiava no seu quarto a ver televisão e que só saía nos horários das refeições. Acrescentou ainda: “Gosto de conversar com quem me sabe ouvir!” (Apêndice F, p. 105).

A partir da Sociologia da Vida Quotidiana, esta resposta adquire um valor analítico relevante. Pais (2002) convida-nos a olhar para os pormenores do quotidiano (os gestos, as palavras, os silêncios) como elementos que, apesar da sua aparente banalidade, são profundamente significativos. A frase do Sr. A. pode ser interpretada como um “instante revelador”, no sentido atribuído pelo autor: uma expressão da subjetividade que rompe com a previsibilidade da rotina institucional e que denuncia, simultaneamente, a presença e a necessidade de reconhecimento. Além disso, este episódio sublinha, uma vez mais, a importância da escuta e da relação no contexto da IAP.

A imprevisibilidade é também uma das características da Sociologia da Vida Quotidiana, revelando como o quotidiano se sente e deixando-nos envolver pela sua inconstância (Pais, 2002, citado por Timóteo, 2010). O contacto com este residente não foi planeado, mas antes uma quebra com a rotina da investigadora que, ao visitar a instituição fora do horário habitual, abriu espaço ao inesperado. A simples resposta “se lhe disser que gosto muito, é pouco”, pode ser lida como um convite à escuta e servir como ponto de partida para o seu envolvimento.

Tal como propõe a IAP, importa aqui valorizar não apenas os dados recolhidos, mas o processo de construção relacional que deles emerge, reconhecendo os participantes como parceiros ativos no processo de produção de conhecimento. Esta visão valoriza tanto o contributo factual, como a experiência vivida e as reflexões pessoais que cada participante traz. Trata-se de uma pessoa que se encontra no último estágio do desenvolvimento humano, em que a busca pelo sentido de existência se torna uma preocupação central. Nesta fase denominada oitavo estágio, integridade versus desespero, o indivíduo é convidado a revisitar o seu percurso de vida, avaliando conquistas, perdas e aquilo que ficou por realizar (Erikson, citado por Carvalho, 2013).

Como refere Carvalho (2013), “é o tempo do ser humano refletir, rever a sua vida, o que fez, o que deixou de fazer. Pensa principalmente em termos de ordem e significado das suas realizações” (p. 254). Ainda segundo o mesmo autor, Erikson descreve duas possibilidades para as pessoas idosas nesta fase do ciclo vital: “Procurar novas formas de organizar o tempo e utilizar a experiência para viver bem os últimos anos; ou estagnar diante ‘do terrível fim’, quando desaparecem pouco a pouco todas as fontes de carícia e o desespero toma conta da pessoa” (Carvalho, 2013, p. 254).

Neste contexto, a disponibilidade demonstrada pelo residente para partilhar, desde o primeiro encontro, memórias íntimas e carregadas de afetividade revela não apenas uma necessidade de comunicação, mas também uma vontade de afirmar a sua identidade para além do estigma da velhice e da condição de institucionalização. A ausência de filtros ou reservas, mesmo perante uma pessoa desconhecida, pode ser interpretada como um apelo à valorização da sua história e à legitimação da sua existência num espaço institucional, frequentemente marcado pela anonimização dos percursos individuais. Ao expor as suas emoções e ao mostrar os seus poemas, o residente reclama para si um espaço simbólico de expressão e de sentido, contrariando a lógica

do silêncio e da passividade muitas vezes associada à vida em contexto institucional. A narrativa do residente, pautada por temas como a solidão, o luto, as relações familiares e o envelhecimento, fornece pistas relevantes sobre o modo como a pessoa idosa se vê a si própria no presente e sobre os mecanismos identitários que continua a mobilizar para dar sentido à sua experiência atual. O desejo de partilhar, de forma quase confessional, as suas memórias e afetos mais íntimos, pode também ser entendido como uma tentativa de reconstrução da própria dignidade num ambiente que, por vezes, dilui a individualidade em nome da funcionalidade. Neste sentido, a atitude do residente não deve ser reduzida a uma manifestação de carência ou necessidade de atenção, mas compreendida como um gesto de confiança e um ato de afirmação subjetiva. A leitura deste gesto não assenta apenas na quantidade de informações partilhadas, mas na qualidade das mesmas, na forma como foram comunicadas e no contexto relacional em que emergiram. O uso do humor, a partilha de poemas íntimos e a crítica indireta à vivência institucional sugerem uma subjetividade que se recusa a ser silenciada. Ao contar a sua história, o residente inscreve-se no projeto da investigação não como objeto de estudo, mas como sujeito de saber, contribuindo ativamente para o processo de compreensão e intervenção na realidade institucional.

Esta partilha inicial sugere, assim, que a construção de espaços de escuta e de expressão pessoal nas ERPI pode desempenhar um papel decisivo na promoção do bem-estar emocional dos residentes, rompendo com a lógica da institucionalização silenciosa e contribuindo para a humanização dos cuidados. Torna-se, por isso, essencial que a IAP reconheça e potencie estes momentos enquanto dispositivos de transformação mútua: da investigadora, do participante e da própria realidade institucional.

Importa ainda considerar que a partilha ocorrida neste primeiro encontro se dá num espaço relacional seguro, mediado por uma escuta interessada e não julgadora, o que potencia a emergência de um vínculo. Carvalho (2015) refere que ser autêntico e congruente significa aceitar o outro como ele é, sem julgamentos, ouvindo-o com empatia e demonstrando essa aceitação, principalmente através de gestos e atitudes, mais do que palavras.

Este tipo de relação é fundamental para o desenvolvimento de processos participativos transformadores, como defendido por Freire (2002), onde a humanização do encontro é condição para a construção coletiva do conhecimento e para o resgate do sentido de pertença e de valor

peçoal dos participantes. O facto de a colaboradora referir que no Dia da Poesia o Sr. A. leu os seus poemas perante outros residentes e colaboradores, e que tal momento a impressionou profundamente, reforça o papel da arte como veículo de visibilidade e de empoderamento (Apêndice F, p. 105). Este episódio sublinha também o papel mediador da colaboradora na dinamização do encontro entre o residente e a investigadora.

A intervenção espontânea da colaboradora B., ao identificar um potencial de diálogo e ao valorizar os atributos do residente, revela sensibilidade relacional e conhecimento tácito da realidade da instituição. Neste sentido, a equipa surge como parte integrante do processo de IAP, contribuindo para a construção de pontes de confiança e para o acesso a vozes que, de outro modo, permaneceriam ocultas.

3.5. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Com a chegada à fase de avaliação do contexto, e tendo por base a escuta ativa realizada ao longo do processo junto dos diversos atores sociais (residentes, familiares e profissionais), reconheceu-se o valor das suas experiências e perceções para uma compreensão aprofundada das dinâmicas institucionais. No que respeita à avaliação de contexto, a principal orientação é identificar “os pontos fortes e fracos de algum objeto como uma instituição, um programa, uma população escolhida ou uma pessoa e fornecer orientação para a sua melhoria” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 196).

Relativamente aos pontos fortes, a ERPI situa-se numa zona tranquila, com uma envolvente natural que inclui espaços verdes, jardins e áreas de lazer ao ar livre. Estes elementos contribuem significativamente para o bem-estar físico e emocional dos residentes. Além disso, em condições climatéricas favoráveis e durante determinadas estações do ano, estes espaços exteriores permitem aos residentes desfrutar de caminhadas e momentos ao ar livre, proporcionando uma rutura com a rotina diária e estimulando a interação social entre os residentes, conforme foi observado pela investigadora.

Importa destacar que a horta foi cultivada por um residente, com o apoio de uma colaboradora, e que os produtos são posteriormente consumidos tanto pelos residentes como pelas

colaboradoras nas refeições institucionais. Uma iniciativa que fomenta momentos de partilha e contribui para o estreitamento de laços entre o residente e a colaboradora, com espaço para o reconhecimento das suas capacidades individuais em contexto institucional. Reconhecendo o potencial desta prática, a investigadora manteve conversas intencionais com o residente, incentivando-o a partilhar o seu trabalho e a apresentar a horta em diferentes ocasiões, acompanhando-o durante o processo. Paralelamente, tentou mobilizar outros residentes para integrarem a iniciativa, contudo sem adesão e interesse.

A infraestrutura da ERPI contempla quartos, de tipologia individual, dupla ou tripla, adaptados, equipados com casas de banho privativas e apoios técnicos, assegurando condições de conforto e segurança. Estes espaços estão dotados de sistema de aquecimento, o que garante condições adequadas durante o inverno. Contudo, a ausência de ar condicionado foi reconhecida como uma limitação ao nível do conforto no verão, comprometendo o bem-estar dos residentes. Esta fragilidade emergiu tanto das vozes dos residentes e ajudantes de ação direta bem como da observação direta da investigadora, evidenciando a relevância da valorização do conhecimento situado dos diferentes atores, em coerência com os princípios da IAP.

A possibilidade de personalização dos quartos constitui um elemento relevante para a preservação da identidade e para o reforço do sentimento de pertença. Entre as potencialidades identificadas, destaca-se a existência de espaços coletivos multifuncionais, como a sala de convívio, o refeitório e a capela, que facilitam a socialização, o lazer e o suporte espiritual. O regime de visitas é flexível, permitindo a manutenção de relações familiares e sociais fundamentais para o suporte emocional dos residentes. Ademais, a ERPI mantém parcerias com organizações comunitárias (Bombeiros Voluntários, Município, Junta de Freguesia) e serviços externos, ampliando o leque de respostas às necessidades dos residentes.

No plano institucional, a missão da ERPI enfatiza o respeito, a igualdade e a promoção do envelhecimento ativo, enquanto a visão orienta-se para a excelência nos cuidados e o desenvolvimento de uma comunidade inclusiva. Contudo, observa-se que estes valores, por vezes, enfrentam desafios na sua aplicação prática diária, sobretudo no que respeita à participação efetiva dos residentes na tomada de decisões. Destaca-se a ausência de práticas

que promovam a participação ativa dos residentes, limitando o seu poder de influenciar o seu quotidiano e a vida institucional.

A falta de apoio psicológico formal, tanto para residentes quanto para a equipa, configura outra vulnerabilidade relevante, dada a complexidade emocional inerente ao envelhecimento e às situações vivenciadas na ERPI bem como a adaptação à institucionalização. Esta carência torna-se particularmente evidente na situação da residente D.^a M.A.B., recentemente institucionalizada, que expressou dificuldades em aceitar a nova realidade, afirmando que não tenciona permanecer para sempre na ERPI. Ao expressar ainda saudades do marido e do seu gato, manifesta um apego profundo à sua vida passada, refletindo o impacto da separação dos elementos familiares e afetivos. Esta é uma perda emocional e pode ser interpretada como um tipo de luto pela vida anterior, onde não lamenta apenas a perda do seu lar, mas também a ausência das pessoas e dos animais com quem partilhava o seu quotidiano. Salzberger-Wittenberg (1970, citado por Payne, 2002) sugere que o luto abrange qualquer tipo de perda significativa e este conceito aplica-se particularmente à situação de D.^a M.A.B.

Verificou-se ainda uma interação espontânea limitada entre os residentes, apesar de estes manifestarem apreço por momentos de conversa e partilha. Atenta a esta realidade, a investigadora promoveu dinâmicas de grupo e escutas individuais, com o intuito de criar espaços facilitadores da interação e da comunicação. Estas iniciativas procuraram fomentar o conhecimento mútuo e o fortalecimento das relações interpessoais entre os residentes e colaboradoras, contribuindo para um ambiente mais inclusivo e socialmente estimulante. Foi no decorrer de uma destas dinâmicas de grupo que a dimensão afetiva se revelou de forma particularmente expressiva.

Por fim, foram observadas práticas que podem refletir uma abordagem paternalista e indícios de idadismo institucional, interpessoal e direcionado (OMS, 2021) representando desafios para a criação de um ambiente verdadeiramente humanizado e centrado na pessoa. De entre os residentes com quem a investigadora foi interagindo de forma mais contínua, destacou-se um residente que, após meses confinado ao seu quarto, manifestou de forma clara o desejo de ser visto, escutado e reconhecido. No âmbito deste projeto de educação e intervenção social, essa expressão de vontade tornou-se ponto de partida para o recentramento do residente enquanto

sujeito ativo e cocriador da sua experiência institucional, contrariando lógicas tradicionais marcadas pela passividade e uniformização dos percursos.

Embora o projeto tenha assumido, numa fase posterior, um foco particular no Sr. A., cuja disponibilidade, implicação e relação construída com a investigadora permitiram aprofundar a ação sob a forma de estudo de caso, a intervenção teve, desde o início, uma natureza eminentemente coletiva. Deste modo, a centralidade assumida pelo Sr. A. não decorre de uma decisão metodológica prévia, mas sim de um processo emergente, coerente com os princípios da IAP, que valoriza a flexibilidade e a adaptação às dinâmicas emergentes.

A relação estabelecida com o Sr. A. revelou-se especialmente fecunda, permitindo aceder à subjetividade da experiência institucional e aprofundar dimensões como a memória, a identidade, a expressão e o reconhecimento. O percurso individual não substituiu a dimensão coletiva, mas emergiu a partir dela como via de aprofundamento relacional e exemplaridade transformadora. Tal como indica Freire (2005), a construção do conhecimento realiza-se na relação entre sujeitos implicados num processo dialógico e transformador, mediado pela realidade concreta; ideia que orientou esta escolha metodológica e conferiu sentido à experiência vivida com o Sr. A.

Em suma, o contexto da ERPI apresenta uma base física e social que favorece o conforto e o bem-estar dos residentes, mas enfrenta desafios estruturais nas áreas da participação e da escuta ativa.

4. DESENHO DO PROJETO

No contexto de um projeto de IAP, a fase de desenho reveste-se de especial importância, pois envolve os participantes no planeamento e no desenvolvimento das ações, garantindo que a transformação promovida seja orientada pelos próprios (Cembranos et al., 1992). Serrano (2008) sublinha que os Projetos Sociais emergem da vontade de intervir para melhorar a realidade onde estamos inseridos, o que é particularmente relevante em contextos institucionais como as ERPI. O desenho do projeto assentou numa articulação entre uma intervenção coletiva, desenvolvida através de dinâmicas de grupo e momentos de diálogo partilhado, e um subprojeto individual. Esta abordagem individual integra, de forma complementar, os princípios da pedagogia freireana e da abordagem centrada na pessoa de Rogers (1990).

4.1.FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS, ESTRÁTEGIAS E AÇÕES

Após a identificação dos problemas, necessidades, dificuldades e a compreensão das causas subjacentes, bem como a análise dos recursos disponíveis e das lacunas existentes, torna-se fundamental definir o que se pretende alcançar. Este momento qualitativo é crucial, pois assinala a transição para a ação, em que o coletivo ou a comunidade assume o controlo da sua própria realidade (Cembranos et al., 1992). Nesse sentido, a finalidade do projeto assume um papel central, funcionando como horizonte orientador da intervenção e meta transformadora.

Como assinala Guerra (2007), a finalidade constitui a razão de ser do projeto, procurando responder de forma concreta aos problemas e necessidades identificados no contexto institucional. Contudo, este desígnio, apesar de ambicioso, não corresponde a um ponto de chegada imediato, mas sim a um ideal que orienta o percurso a seguir. De acordo com Serrano (2008), a finalidade deve ser desdobrada em objetivos graduais, possibilitando avanços sustentados e adequados à realidade concreta dos participantes. É a partir deste princípio que se estrutura o presente projeto, cuja finalidade é a promoção de práticas institucionais alinhadas com

o paradigma do «*ageing in place*», potenciando a autonomia, o sentimento de pertença e o empoderamento dos residentes na construção de uma vivência significativa.

Para concretizar a finalidade supracitada foram estabelecidos objetivos gerais e objetivos específicos. Cembranos et al. (1992) sublinham a importância de formular objetivos de forma cuidadosa e participativa no planeamento operacional de projetos de intervenção sociocultural. Assim, torna-se essencial envolver ativamente as pessoas na definição de objetivos gerais e de objetivos específicos, assegurando que estes reflitam as suas necessidades e as suas aspirações individuais. A partir desta lógica participativa, foram definidos os seguintes objetivos gerais e objetivos específicos:

Objetivo Geral 1 – Combater atitudes e práticas de idadeísmo.

Objetivo Específico 1.1 – Promover o diálogo entre pares e a partilha de experiências, fomentando o respeito pela diversidade para desconstruir estereótipos;

Objetivo Específico 1.2 – Participar na vida institucional, propondo e cocriando práticas significativas que respondam às suas necessidades e interesses.

Objetivo Geral 2 – Promover a valorização identitária.

Objetivo Específico 2.1 – Partilhar traços culturais, pessoais e afetivos;

Objetivo Específico 2.2 – Participar na vida institucional, propondo e cocriando práticas significativas que respondam às suas necessidades e interesses.

Salienta-se que o objetivo específico 1.2 tem carácter transversal, aplicando-se a ambos os objetivos gerais. Para a execução dos objetivos, serão utilizadas estratégias, privilegiando metodologias que promovam a escuta ativa, a partilha de experiências e a construção coletiva de significados. Assim, serão adotadas conversas intencionais, dinâmicas de grupo como espaços privilegiados de interação.

Para dar prosseguimento aos objetivos e estratégias definidos, planeou-se duas ações, de referir: “Partilhar para transformar” e “Da memória ao (re)encontro”.

A Ação 1, “*Partilhar para Transformar*” incluirá um conjunto de sessões com vista a promover a comunicação e o relacionamento entre residentes e profissionais da ERPI. A denominação da ação reflete o seu propósito transformador, evidenciando a partilha como motor de mudança institucional. Esta abordagem reforça uma perspetiva dialógica e participativa do cuidado, alinhada com os princípios da Investigação-Ação Participativa.

A Ação 2 integrará um conjunto de iniciativas centradas na história de vida do residente Sr. A., visando valorizar a sua identidade, promover o bem-estar emocional e reforçar os seus vínculos afetivos e sociais.

4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

De acordo com Stufflebeam e Shinkfield (1995), a avaliação de *input* visa identificar e analisar os métodos, recursos, restrições e oportunidades disponíveis, com o intuito de sustentar a definição de um programa estruturado e orientado para a mudança. A avaliação de entrada foi concebida como um processo dialógico e partilhado, através do qual se procurou reconhecer os recursos humanos e materiais disponíveis, bem como os constrangimentos estruturais e organizacionais. Através de métodos como a observação participante e as conversas intencionais foi possível mapear não apenas os recursos existentes, mas também barreiras relevantes, como a ausência de apoio psicológico, a baixa participação dos residentes na tomada de decisão e a persistência de práticas idadistas que, de forma explícita ou subtil, desvalorizam a autonomia e a voz das pessoas idosas. Foi também reconhecido que, embora os residentes valorizem o convívio e demonstrem gosto pelas conversas e momentos partilhados, tendem a não tomar iniciativa para os procurar, sendo comum permanecerem sozinhos durante longos períodos. Identificaram-se, contudo, práticas consonantes com o paradigma do «*ageing in place*», nomeadamente: a valorização da trajetória de um residente que cultiva e cuida da horta da ERPI; a possibilidade de levarem consigo para a instituição animais de estimação; a disponibilidade para acondicionarem nos quartos bens e pertences pessoais como molduras fotográficas, diplomas, homenagens, entre outros; ou ainda a valorização da presença e participação das famílias nas rotinas diárias.

Neste contexto, o presente projeto evidencia-se pelo seu compromisso com a promoção do envelhecimento no lugar, valorizando a participação das pessoas idosas em contexto institucional. Importa, no entanto, destacar que a investigadora enfrentou constrangimentos específicos ao longo do projeto, nomeadamente a necessidade de equilibrar os papéis de observadora e facilitadora, bem como a gestão das expectativas manifestadas pelos residentes, que por vezes exprimiam a vontade de regressar a casa ou contestavam e questionavam a rotina e dinâmica institucional.

Para além disso, a limitação temporal decorrente da disponibilidade da investigadora, restrita maioritariamente ao desenvolvimento do projeto ao domingo ou à semana em horário pós-laboral, poderá ter condicionado a profundidade da análise e a compreensão integral das dinâmicas relacionais e rotinas institucionais.

5. DESENVOLVIMENTO DE PROJETO

Após a definição da finalidade, dos objetivos gerais e específicos, das estratégias e das ações, a fase de desenvolvimento do projeto descreve detalhadamente como as duas ações: “Partilhar para Transformar” e “Da memória ao (re)encontro” – se concretizaram, caracterizando-se pela adaptação contínua às necessidades dos residentes, num processo orientado pela flexibilidade e pela participação ativa.

O trinómio decisão-ação-responsabilidade (Cembranos et al., 1992) foi central em todo o processo. Desde o início, as decisões relativas às atividades e à sua execução foram partilhadas entre todos os intervenientes, promovendo uma abordagem colaborativa. O feedback contínuo dos participantes foi integrado ao longo de todas as etapas, garantindo que as ações se mantivessem alinhadas com as necessidades dos residentes.

5.1. AÇÃO 1 – “PARTILHAR PARA TRANSFORMAR”

Esta ação teve como objetivo geral combater atitudes e práticas de idadismo. A atividade “Caixa das Sugestões” surgiu como resultado de um processo de observação e escuta. Desde os primeiros contactos, tornou-se evidente o gosto dos residentes pelas atividades manuais, como recortes, pinturas e colagens, bem como a necessidade de criar oportunidades de conversa que possibilitassem conhecer melhor as suas histórias de vida, crenças, desejos e necessidades.

Foi a partir deste diálogo com os participantes que se delineou a atividade, construída de forma colaborativa e em resposta a interesses e expectativas previamente identificados. Neste sentido, a proposta não surgiu como uma intervenção externa, mas como fruto da participação ativa de um grupo de pessoas idosas, que a aguardaram com curiosidade e disponibilidade, reconhecendo nela um espaço de expressão e de encontro significativo.

Esta atividade integrou três momentos sequenciais e interligados. Na primeira sessão, procedeu-se à decoração da caixa contando com a participação de seis residentes e uma colaboradora, promovendo a criatividade, o trabalho conjunto e a valorização estética de um objeto simbólico de participação ativa. A decoração foi feita de acordo com os gostos do grupo, que manifestaram

preferência pela pintura e pelo recorte. Foi perceptível a componente religiosa pela frase escrita: “Jesus te ama e Deus é amor” (Apêndice H, p. 112). Já a D.^a Â. desenhou uma casa e descreveu as divisões que nela constavam, como a cozinha, a casa de banho e o quarto. Enquanto decoravam, partilharam histórias de vida e experiências familiares. A D.^a Â. recordou os dias de sol e as idas à praia com o filho, enquanto a D.^a M.A. contou que a que praia costumava ir com as filhas (Apêndice H, p. 112). A colaboradora B., já no final da atividade, também se aproximou e participou na decoração da caixa, contribuindo especialmente na colocação do fio com corações.

Após a sua elaboração, e decorrente do diálogo com os participantes, decidiu-se que a Caixa deveria ser colocada estrategicamente no balcão do hall de entrada da instituição, por se tratar de um espaço de fácil acesso e visibilidade. O objetivo era de recolher elogios, sugestões e outras formas de expressão livre por parte dos residentes, profissionais e visitantes/familiares. A caixa permaneceu nesse espaço durante aproximadamente um mês, tendo sido aberta no dia 16 de fevereiro. A decisão de proceder à abertura não decorreu de uma planificação prévia, mas surgiu a partir da iniciativa das próprias ajudantes de ação direta, que começaram a questionar quando ocorreria esse momento.

Numa segunda fase, procedeu-se à recolha e análise dos contributos depositados na caixa. Esta atividade contou com a presença de dez residentes e quatro colaboradoras. A análise dos contributos recolhidos revelou várias áreas que parecem carecer de melhoria. As principais sugestões incluíram: a necessidade de apoio psicológico, tanto para os residentes como para as funcionárias; a melhoria das condições físicas da instituição; aumentos salariais; mais dias de descanso para as funcionárias; e a diversificação da alimentação, especialmente ao fim de semana. Durante a análise e discussão dos contributos em grupo, a sugestão que ganhou maior destaque foi a necessidade de apoio psicológico, tanto para os residentes como para as funcionárias. Embora a iniciativa tenha sido concebida para envolver toda a comunidade institucional, verificou-se uma participação mais expressiva por parte das colaboradoras, em especial das ajudantes de ação direta, que se envolveram ativamente na leitura e reflexão conjunta das mensagens.

Destaca-se, neste contexto, a participação ativa da residente D.^a M.A. e da colaboradora L., que expressaram necessidades emocionais significativas, sublinhando a importância da escuta ativa

e do cuidado emocional ao considerar urgente um psicólogo na ERPI (Apêndice C, pp. 97–98). Tal constatação reforça a perspectiva de Carvalho (2012), segundo a qual “quem cuida deve cuidar-se para melhor cuidar” (p. 212), evidenciando a centralidade do bem-estar dos profissionais para a qualidade da intervenção em contexto gerontológico. Foi perceptível o apoio e carinho demonstrados entre ajudantes de ação direta e residentes. Durante este momento, D.^a M.A. afirmou: “Dou um beijinho e sou dessas que procuro as caras para dar um beijo. Muitas (colaboradoras) vêm de casa arruinadas com a vida delas... como têm cabeça para lidar com doentes insuportáveis? Temos de ser carinhosos com aqueles que nos consolam!” (Apêndice C, p. 98).

Este momento constituiu uma oportunidade para fomentar o diálogo interno e levantar questões significativas sobre o quotidiano institucional, permitindo identificar áreas prioritárias de intervenção e reforçar o compromisso coletivo com a melhoria contínua da qualidade dos cuidados e da vivência institucional. Por fim, teve lugar uma conversa intencional com a Diretora Técnica e a Animadora, centrada na reflexão conjunta sobre as propostas recolhidas, permitindo identificar prioridades de intervenção e promover uma cultura de escuta ativa e valorização dos contributos dos diferentes atores envolvidos.

Esta dinâmica evidenciou preocupações transversais, como a necessidade de apoio psicológico a residentes e profissionais, a melhoria das condições físicas da instituição e o reconhecimento do papel das colaboradoras no cuidado quotidiano. Refira-se ainda que a escolha do nome da atividade e a respetiva avaliação foram realizadas pelos próprios participantes, reforçando o carácter participativo e democrático da ação.

No final da atividade, realizou-se uma reflexão e avaliação sobre a experiência. A D.^a M.A. salientou a importância do diálogo, afirmando: “Foi muito importante ouvirmo-nos umas às outras e comunicarmos”; “Nós precisamos de conversar, estamos doentes. Preciso de conversar e falar!” (Apêndice C, pp. 98–99). Este testemunho evidenciou a necessidade de criar espaços para o diálogo e a partilha, orientando a avaliação e justificando a continuidade do processo com a segunda atividade “Caixa das Surpresas”. Nesta atividade participaram seis residentes e uma colaboradora. Esta atividade foi conduzida através de estímulos visuais, nomeadamente fotografias, que convidaram os residentes a evocar e narrar memórias relacionadas com o

cinema, a praia, a religiosidade e o envelhecimento, tendo ainda de responder a uma pergunta aberta: «Que conselhos daria aos mais novos?»

As partilhas revelaram um vasto repertório de memórias e emoções, que abrangeram desde momentos de lazer e convívio, como as idas ao cinema ou à praia, até experiências familiares e tradições culturais e religiosas. Este processo de reminiscência favoreceu o surgimento de narrativas afetivas e simbólicas, valorizando aspetos como o cuidado intergeracional, a resiliência e a vivência do quotidiano. Importa destacar o papel proativo da residente D.^a M.A., que assumiu a função de escriba, registando as contribuições do grupo numa cartolina. Esta decisão, tomada por consenso, reforçou o carácter participativo e democrático da atividade, evidenciando o empoderamento dos participantes e a valorização das suas capacidades.

Na reflexão final, os participantes manifestaram uma avaliação positiva da atividade, salientando a importância do reconhecimento mútuo e da partilha como meios para promover a coesão e o bem-estar coletivo. As metáforas e imagens simbólicas partilhadas, como a comparação da velhice a uma árvore que perde as folhas ou a ideia do cinema enquanto escola de vida, ilustram o significado profundo que a atividade adquiriu para o grupo (Apêndice G, pp. 107-109).

A atividade “Caixa das Surpresas” revelou uma perceção coletiva, partilhada tanto pelos residentes como pela investigadora, sobre a importância da dimensão pessoal e da necessidade de falar de si próprios. Este reconhecimento destacou o valor da partilha individual como meio para fortalecer vínculos afetivos, promover a autoestima e criar um espaço seguro de expressão emocional. Face a esta constatação e necessidade expressa avançou-se com a dinamização da atividade “Histórias de Vida”, que teve como objetivo aprofundar estas dimensões pessoais, permitindo a cada residente narrar episódios significativos do seu percurso de vida. Assim, a primeira atividade não só confirmou a pertinência do caminho seguido, como também orientou a adaptação e a continuidade do processo, enfatizando a relevância de explorar narrativas pessoais para fomentar a ligação entre os participantes numa lógica de promoção do envelhecimento ativo e empoderamento.

Por último, a atividade assente na partilha de histórias de vida enalteceu, uma vez mais, a participação empenhada da residente D.^a M.A., que assumiu um papel central nas dinâmicas

grupais, incentivando a partilha e enriquecendo a discussão com relatos detalhados da sua longa experiência profissional e pessoal. A sua intervenção revelou não só o valor dos saberes tradicionais como também a sua forte ligação emocional à vida passada e ao contexto comunitário. Os restantes participantes, apesar de mais reservados, contribuíram com informações relevantes sobre as suas trajetórias pessoais e profissionais, nomeadamente D.^a M.A.B., que partilhou a sua experiência migratória e laboral na cerâmica, D.^a M.C. e o seu marido, casal ligado à alfaiataria. Foram ainda evidenciadas as dificuldades relacionais no grupo, com poucas interações espontâneas, facto que reforça a necessidade de promover espaços estruturados para estimular o convívio e a comunicação. A instituição foi caracterizada pelos participantes como um “casarão” marcado por doença e silêncio, mas também como um “caminho da Peregrinação”, expressão simbólica da aceitação e resiliência face à condição presente (Apêndice I, p. 117). Regista-se ainda que não foram sempre os mesmos intervenientes a participarem nas atividades. As pessoas idosas e as colaboradoras foram variando, todavia, a D.^a M.A. participou em todas e o Sr. S. apenas não participou numa das atividades.

As dinâmicas de grupo revelaram-se essenciais na atenuação do idadismo, tanto nas suas relações externas como nas formas interiorizadas. A criação de espaços de diálogo e de expressão permitiu aos residentes questionarem conceções limitadoras e reconhecer o valor das suas competências assentes em trajetórias de vida enriquecedoras. Conforme sublinha Carvalho (2013), “olhar para o ato de envelhecer como um processo positivo, um tempo de utilidade e de novas aprendizagens, constitui uma forma de efetuar a rutura com os estereótipos” que associam esta etapa da vida à dependência, à doença e ao isolamento (p. 105).

Um exemplo particularmente significativo deste processo foi protagonizado pela D.^a M.A., que, devido a limitações físicas resultantes de artroses, demonstrava inicialmente receio em participar numa atividade de recorte. Porém, deixando-se envolver na atividade, revelou ter não apenas a destreza necessária, mas também a capacidade de superar as conceções negativas que havia já interiorizado. A D.^a M.A. destacou-se, ao longo de todo o processo, como a residente mais participativa, tendo assumido até a responsabilidade de realizar os registos em diversas atividades, como se atesta no Apêndice G.

A partilha de histórias de vida constituiu de igual forma um eixo estruturante da intervenção, permitindo aceder múltiplos de percursos de vida e saberes que configuram a identidade cultural dos residentes. A D.^a M.A. evocou as suas origens numa família de recursos modestos e uma trajetória profissional multifacetada, que incluiu ocupações como costureira, modista, distribuidora de pão e parteira. A D.^a M.C. relatou também a sua experiência enquanto modista e empresária, revelando um pouco do seu espírito empreendedor. Por sua vez, a D.^a F. partilhou as suas vivências enquanto emigrante e trabalho doméstico que realizava no estrangeiro.

Para além dos elementos factuais, despontaram também expressões simbólicas e imagens metafóricas que ilustraram o modo como os residentes atribuem sentido ao envelhecimento. A velhice foi, por exemplo, comparada “a uma árvore deixando cair as folhas e flores” (Apêndice G, p. 109), uma perceção sensível do ciclo da vida, marcada simultaneamente pela beleza e pela perda. O cinema foi descrito como “uma escola tanto para o bem como para o mal” (Apêndice G, p. 109). Já aos «Dez Mandamentos» representam-no como algo que “[...] quer dizer amar a Deus e ao próximo” (Apêndice G, p. 109).

Ainda no âmbito da atividade “Caixa das Surpresas”, a questão “Que conselhos daria aos mais novos?”, permitiu-lhes afirmar o valor do conhecimento que foram acumulando ao longo da vida. Embora, numa fase inicial, alguns participantes tenham revelado resistência, considerando pouco relevantes as suas opiniões, a dinâmica coletiva levou ao reconhecimento da pertinência das mensagens partilhadas. O conselho registado, representativo do espírito do grupo, foi: “Meninos e Meninas ouçam os que têm experiência da vida e «sendes» felizes e fazeis felizes aqueles que vos querem ajudar para serem na vida vencedores” (Apêndice G, p. 109).

Em suma, destacou-se assim a promoção de uma cultura institucional de escuta e corresponsabilidade, com valorização do saber de vida dos residentes, numa lógica de cidadania ativa. A ação demonstrou impacto tanto no combate a atitudes e práticas de idadismo (Objetivo Geral 1), através da promoção do diálogo entre pares e da partilha de experiências que fomentaram o respeito pela diversidade e a desconstrução de estereótipos (Objetivo Específico 1.1), como na valorização identitária (Objetivo Geral 2), expressa na partilha de traços culturais, pessoais e afetivos (Objetivo Específico 2.1) e na participação ativa na coconstrução de práticas

significativas que respondem às necessidades e interesses dos residentes (Objetivos Específicos 1.2 e 2.2).

5.2. AÇÃO 2 – “DA MEMÓRIA AO (RE)ENCONTRO”

A Ação 2 centrou-se na história de vida do residente Sr. A., com o intuito de promover a valorização identitária. Ademais, com base numa relação de ajuda, visou ainda promover o «envelhecimento no lugar», ao fortalecer o sentido de pertença e ao contrariar o idadismo, reconhecendo a pessoa idosa como detentora de saberes e agente ativa na construção do seu percurso de vida. É com este enquadramento que o primeiro diálogo estabelece um vínculo relacional autêntico, que viria a revelar-se estruturante para todo o projeto. O Sr. A., ao partilhar aspetos íntimos da sua história de vida transcendeu o lugar social de residente para se afirmar como sujeito biográfico. Esta reconstrução identitária materializou-se na apresentação das suas produções poéticas (livros meticulosamente elaborados e que foram publicados), louvores, reconhecimentos públicos, diplomas, entre outros que se encontram expostos no móvel do seu quarto. Estes artefactos (testemunhos palpáveis de uma identidade prévia à institucionalização), funcionaram como dispositivos de reinscrição simbólica que lhe permitiram reivindicar o estatuto de poeta e intelectual.

A confiança depositada na investigadora emergira assim, não como mera adesão a um projeto, mas quase como ato político de resistência contra progressiva perda de identidade reflexo da institucionalização e ecoada nas suas palavras: “Está a ver como era a minha vida... e agora aqui, metido?!” (Apêndice J, p. 119). Foi precisamente nesse contexto de confiança mútua, alicerce primordial da relação de ajuda, que surgiu um momento decisivo: a visita às imediações da sua antiga residência. A iniciativa surgiu naturalmente de um diálogo em que o residente, após recusar um convite da filha e outro da Animadora da instituição, dirigiu-se à investigadora com surpresa e humor, afirmando: “E agora vou sair consigo!” (Apêndice K, p. 121).

Esta mudança inesperada, aceitar sair acompanhado com a investigadora porque teve a oportunidade de escolher o local de destino da visita coletiva, quando antes havia recusado a companhia da família ou da Animadora, traduziu de forma concreta os princípios rogerianos da relação de ajuda, nomeadamente a congruência e a aceitação incondicional. Foi esse ambiente de

autenticidade e segurança relacional que possibilitou ao Sr. A. expressar o seu desejo de reencontro com lugares carregados de significado pessoal. O Sr. A. assumiu a iniciativa de indicar o destino da visita, evidenciando o papel facilitador da confiança estabelecida, que funcionou como estímulo da sua participação ativa. Assim, a visita deixou de ser um mero protocolo institucional para se configurar como uma resposta concreta à escuta ativa, convertendo a vulnerabilidade partilhada numa ação emancipatória.

Esta visita realizou-se no âmbito de um dos passeios semanais organizados pela instituição, que, nesse dia, não tinha um destino previamente definido. Atendendo ao desejo manifestado pelo residente, a equipa técnica e as demais pessoas idosas acederam prontamente à sugestão. Este percurso simbólico pelos locais da vida do Sr. A. permitiu um acesso privilegiado à sua narrativa autobiográfica num registo mais íntimo e ancorado no território vivido. Durante o trajeto, evocou memórias associadas à juventude, à vida profissional, ao casamento e à paternidade, promovendo uma reinscrição identitária no presente. Os demais participantes adotaram essencialmente uma postura passiva, enquanto viam o Sr. A. assumir o papel de «guia turístico» enquanto ia conversando com a investigadora e com a Animadora.

Esta experiência evidencia, à luz da proposta teórica de Fonseca et al. (2008), a relevância da “ligação à terra” na construção identitária em contexto de envelhecimento. Para estes autores, o sentimento de pertença a um determinado espaço físico e social constitui um dos traços mais marcantes da identidade na velhice, podendo ser analisado através de três dimensões interligadas: a ligação física, social e psicológica. A visita aos arredores da antiga residência do Sr. A. proporcionou o contacto simultâneo com estas três dimensões, favorecendo o reencontro simbólico com o seu passado, a valorização das memórias e o reforço da continuidade biográfica, mesmo em contexto institucional.

O seu feedback evidenciou inequivocamente o impacto transformador da relação de ajuda estabelecida ao dirigir-se à investigadora com expressões como “Foi bacana porque você é a rainha deste passeio. Você veio também passear connosco, foi importante na medida em que saí do quarto” (Apêndice K, p. 122). Revelaram não só gratidão, mas também o reconhecimento do papel facilitador da investigadora na promoção da sua autonomia. Esta percepção ficou ainda mais

patente quando, valorizando a companhia, acrescentou: “Você está na coleção de novos amigos!” (Apêndice K, p. 122).

Desse diálogo fundado na aceitação incondicional, emergiu uma proposta concreta cocriada a partir da escuta ativa: a organização de uma Tarde de Fados na instituição, expressão máxima da vontade subjetiva do Sr. A. Assumindo um protagonismo ativo, potenciado pela relação de ajuda, o residente não apenas consentiu a iniciativa com entusiasmo, como também sugeriu que o evento se realizasse durante a tarde, por volta das 15h00, ajustando-se ao funcionamento da ERPI. Esta proposta foi, assim, construída a partir de uma necessidade subjetiva claramente manifestada, em consonância com os princípios da IAP, que privilegiam o envolvimento direto dos participantes na definição e planeamento das ações.

Durante esta mesma interação dialógica, a investigadora valorizou o seu conhecimento contextual para mobilizar recursos endógenos, referindo a tradicional Noite de Fados da freguesia e a participação assídua de um fadista local, converteu saberes comunitários em ferramenta de intervenção. A reação imediata do Sr. A. revelou conexões biográficas até então não exploradas, identificando esse fadista como um antigo conhecido e intérprete dos seus poemas, recordando inclusive um encontro recente num supermercado local, quando se encontrava na presença da sua filha. Perante esta vontade claramente expressa, a investigadora comprometeu-se a contactar o fadista mobilizando o seu conhecimento das redes comunitárias para propor uma visita à ERPI.

Este compromisso tinha uma dupla finalidade: potenciar o reencontro através da partilha de traços culturais, pessoais e afetivos (Objetivo Específico 2.1); e cocriar a Tarde de Fados, permitindo ao residente participar na vida institucional e contribuir para a construção de práticas significativas que respondessem às suas necessidades e interesses (Objetivo Específico 2.2). Esse momento representou um passo decisivo no processo participativo: a proposta partiu da voz do residente, foi acolhida pela investigadora com base num compromisso ético de escuta ativa e transformou-se numa ação institucional partilhada.

A divulgação destas iniciativas no seio da ERPI, facilitada pela credibilidade relacional construída pela investigadora através da sua imersão na comunidade local e institucional, fomentou a coesão

grupal e gerou uma adesão unânime por parte da equipa técnica, dos ajudantes de ação direta e dos residentes. Através desta tríade, tornou-se possível operacionalizar o reencontro entre o Sr. A. e o seu amigo fadista, previamente contactado, bem como dar início ao processo de coconstrução da Tarde de Fados transformando um desejo pessoal num acontecimento com impacto e envolvimento comunitário e institucional (Apêndice L, pp. 124-126).

A visita, cuidadosamente organizada, decorreu num final de tarde, num espaço da instituição selecionado pelo próprio residente, com o propósito de proporcionar um ambiente acolhedor e intimista. Este momento foi também potenciado por um conjunto de elementos simbólicos, como a partilha de petiscos e bebidas, escolhidos pelo residente de forma a evocar memórias afetivas e promover um sentimento de pertença e valorização. Importa salientar que coube à investigadora a organização deste «banquete biográfico», materializando as escolhas do Sr. A. através de uma mediação atenta entre a sua vontade e a concretização da ação.

O reencontro entre ambos foi marcado por manifestações de reconhecimento mútuo, evocação de memórias ligadas ao universo do fado e à produção poética do residente, bem como pela partilha de livros, leituras conjuntas e conversas sobre amigos e vivências comuns. Ao longo do encontro, o Sr. A. manifestou o desejo de voltar a ver os seus poemas interpretados musicalmente pelo seu amigo, como acontecera no passado, revelando, assim, o valor simbólico atribuído à experiência e o seu envolvimento pessoal na conceção de uma nova iniciativa cultural a realizar na instituição.

O seu amigo fadista, por sua vez, demonstrou total disponibilidade para colaborar na futura Tarde de Fados, assegurando o envolvimento voluntário dos demais artistas, sem qualquer contrapartida financeira. Esta resposta foi recebida com entusiasmo pelo Sr. A., que reafirmou a importância emocional do projeto e a relevância da sua concretização no espaço residencial onde se encontra atualmente. Num gesto de valorização das relações interpessoais, fez questão de apresentar o visitante às ajudantes de ação direta e a outros residentes, manifestando apreço pelo carinho e cuidado que sente por parte da equipa.

No final da visita, o Sr. A. expressou satisfação com a experiência, destacando, contudo, que o aspeto que mais o emocionou foi o empenho e a dedicação evidenciados pela investigadora na

organização do encontro. Interpretou essa atenção como um gesto de amizade genuína, respeito e consideração. Sublinhou ainda que o seu amigo fadista também se sentiu confortável e tranquilo ao longo da visita, uma vez que não sentiu nele qualquer vontade em terminar a visita precocemente. Estes elementos indicam uma evolução positiva da relação entre o residente e a investigadora, alicerçada na escuta ativa e na atenção cuidada às necessidades subjetivas do Sr. A.

Tal percepção ganha particular relevância ao observar-se que, no final do encontro, o residente questionou a data do regresso da investigadora à ERPI, ao que esta respondeu que retornaria antes do fim de semana, sinalizando um vínculo relacional de proximidade e confiança. Estas manifestações de vinculação interpessoal evidenciam a forma como a relação de ajuda e a atenção genuína às necessidades subjetivas do residente se materializam como um vínculo humanamente significativo. A visita não apenas reforçou os laços com uma figura significativa do seu passado, como também contribuiu para a sua valorização pessoal e para o fortalecimento da sua posição relacional no seio da instituição. Este impacto tornou-se particularmente visível na sua vontade de partilhar a experiência com uma outra residente, prolongando o sentimento de pertença e continuidade emocional. Assim, para além de reconfigurar os laços afetivos e de fortalecer o reconhecimento da sua identidade, a visita funcionou como catalisadora da concretização das suas aspirações culturais.

Como consequência dos diálogos mantidos durante e após o encontro, confirmou-se, posteriormente, a disponibilidade dos artistas para a realização da Tarde de Fados no dia vinte e três de junho. A visita organizada constituiu um exemplo concreto das quatro dimensões que sustentam o paradigma do «*ageing in place*», conforme Iecovich (2014). A valorização das relações interpessoais, a lembrança de elementos culturais significativos, a expressão de afetos e a criação de um ambiente escolhido e apropriado pelo residente evidenciaram, respetivamente, as dimensões social, cultural, emocional/psicológica e física. Neste processo de reconhecimento das várias dimensões que estruturam o «envelhecimento no lugar», a reunião de planeamento (Apêndice L, pp. 127-128) revelou-se como uma continuação concreta dessa abordagem integradora.

A reunião surgiu como resposta às dúvidas manifestadas pelo residente relativamente à organização do evento e contou com a presença do Sr. A., do seu amigo fadista local, da Diretora Técnica, da Animadora e da investigadora. As dúvidas prendiam-se nomeadamente quanto à articulação dos horários com os artistas e à logística necessária à sua concretização. Os filhos do Sr. A. foram igualmente informados e convidados a participar na reunião, embora tenham estado ausentes por motivos profissionais.

A reunião decorreu no dia dezanove de maio, ao início da tarde, numa das salas de estar da instituição, num ambiente confortável e informal. O principal objetivo consistiu na definição dos aspetos logísticos e programáticos da Tarde de Fados, integrada nas celebrações festivas do São João, tradicionalmente assinaladas com um almoço institucional. Ficou estabelecido que a Tarde de Fados teria início às 15h00 e término previsto para as 17h00, integrando um total de seis artistas, fadistas e guitarristas. O Sr. A. manifestou vontade em participar ativamente no momento artístico, nomeadamente através da declamação de alguns dos seus poemas, um dos quais será interpretado musicalmente pelo seu amigo fadista, lembrando uma colaboração artística vivida no passado. Durante a reunião, manifestou algumas preocupações quanto à adesão dos restantes residentes na Tarde de Fados, face à diversidade de fragilidades presentes, especialmente ao nível da saúde mental, no entanto, assumiu a responsabilidade de ir convidando e divulgando a iniciativa junto de todos. Revelou também apreensão relativamente à forma como os artistas convidados seriam recebidos, destacando a importância de uma receção digna. Nesse sentido, sugeriu a organização de um lanche como gesto de agradecimento, proposta bem acolhida pela equipa e assumida pela instituição, com o apoio da investigadora.

Este encontro preparatório revelou-se particularmente significativo para o Sr. A., que expressou, de forma visivelmente emocionada, a sua gratidão pelo apoio recebido na concretização da iniciativa, referindo sentir-se valorizado (Apêndice M, pp. 127-128).

A troca de contactos telefónicos com o seu amigo fadista, no final da reunião, evidenciou o fortalecimento dos laços interpessoais e o reconhecimento partilhado da importância simbólica do evento. Foi igualmente nesta ocasião que o residente recebeu o desafio de refletir sobre os convidados que gostaria de envolver, numa estratégia pedagógica e relacional que promove a sua participação ativa no processo.

Com o intuito de garantir o reconhecimento social da iniciativa, o residente sugeriu o envolvimento da Junta de Freguesia, revelando consciência cívica e conhecimento do papel destas entidades na dinamização cultural local. Esta proposta assume particular relevância à luz da sua trajetória pessoal, uma vez que, enquanto residente da freguesia, mantinha uma relação próxima com esta entidade, tendo participado em várias atividades culturais por ela promovidas e reconhecidas. Assim, a reunião culminou em duas decisões estratégicas: a organização do lanche de acolhimento aos artistas e o contacto com a Junta de Freguesia, refletindo o processo de empoderamento do residente e a consolidação dos alicerces para a realização do evento.

Desde a reunião de preparação para a atividade, foi possível observar um conjunto de acontecimentos particularmente relevantes, que evidenciam não só o envolvimento progressivo do residente no processo, mas também os efeitos mobilizadores da iniciativa. A relação estabelecida entre a investigadora e o Sr. A. foi-se aprofundando ao longo do tempo, refletindo-se em expressões espontâneas do residente, como: “Você perde o seu tempo a falar com velhos!” (Apêndice N, p. 129); e “Fez uma obra de caridade ao vir para aqui, consolou-me a alma! Que bom que veio fazer-me companhia umas horinhas, gostei imenso!” (Apêndice N, p. 131).

A necessidade manifestada pelo Sr. A., aquando da despedida, de saber a data de regresso da investigadora à instituição, sublinha a construção de um vínculo relacional construído ao longo da interação. Paralelamente, foram surgindo outros gestos com forte carga simbólica e afetiva. Um desses momentos ocorreu quando uma das filhas do residente ofereceu um xaile, que viria a ser utilizado como elemento decorativo no espaço onde se realizou a Tarde de Fados, conferindo-lhe um cunho pessoal e familiar.

Nos dias que antecederam o evento cultural, para além de manter contacto telefónico com os filhos, o residente tomou ainda a iniciativa de contactar um amigo de longa data, também fadista, com o intuito de o convidar a estar presente na Tarde de Fados. Apesar de este ter informado que não poderia comparecer por se encontrar de férias, manifestou interesse em saber em que instituição se encontrava atualmente o residente, expressando a intenção de o visitar futuramente. Segundo o Sr. A., esse amigo costumava visitá-lo com alguma frequência na instituição onde anteriormente residia; contudo, desde a sua transferência para a atual ERPI, esse reencontro nunca mais se concretizou. Esta iniciativa, embora aparentemente simples, suscita

uma questão de especial importância: em que medida poderá este evento cultural ter atuado como catalisador na reativação de laços afetivos e na reaproximação de figuras significativas do passado do residente? O convite dirigido ao amigo revela não só o desejo de partilhar um momento relevante, como também a possibilidade de restabelecer vínculos anteriormente interrompidos pelo processo de institucionalização.

Importa referir que, durante esse período, o residente experienciou um episódio de debilidade física que culminou no seu internamento em Hospitalização Domiciliária. Apesar da fragilidade associada a esta fase, manteve-se firmemente envolvido no processo, tendo tomado, por iniciativa própria, a decisão de escolher o fado que gostaria de declamar durante a atividade. Este gesto evidencia o envolvimento afetivo do residente na iniciativa, constituindo-se simultaneamente como uma expressão de autonomia e participação ativa, em oposição à visão estereotipada da velhice institucionalizada como marcada pela passividade.

Na manhã do próprio dia do evento, durante um momento de proximidade com a investigadora, elementos da família e profissionais da equipa de Hospitalização Domiciliária, o Sr. A. partilhou espontaneamente memórias das festas de São João vividas noutros tempos. Relembrou com entusiasmo as ocasiões em que assava sardinhas à porta de casa e convidava até desconhecidos a subir ao seu apartamento para comer caldo verde. A Tarde de Fados, realizada poucas horas depois, constituiu uma extensão afetiva dessa rememoração, oferecendo um contexto que promoveu a continuidade biográfica e a valorização da experiência subjetiva do residente. Ao interligar passado e presente, intimidade e partilha pública, a vivência contribuiu para o reforço do sentimento de pertença e para a sua integração ativa no quotidiano institucional, evidenciando o valor transformador de iniciativas culturalmente significativas.

Ao interligar passado e presente, intimidade e partilha pública, a vivência contribuiu para o reforço do sentimento de pertença à instituição e para a integração ativa no quotidiano institucional, evidenciando-se o valor transformador de iniciativas culturalmente significativas. O convite previamente dirigido ao amigo fadista, embora este não tenha podido estar presente, representou um gesto simbólico de reaproximação relacional. Esse movimento não se esgotou nesse ato inicial: no próprio dia do evento, o Sr. A. reencontrou dois amigos fadistas, que manifestaram profundo apreço pelo residente, tendo um deles oferecido quatro livros com dedicatórias

personalizadas. A integração do Sr. A. nas diferentes fases da atividade, desde a preparação com familiares e equipa técnica até ao reencontro com indivíduos que lhe são significativos, intensificou o seu sentimento de valorização pessoal.

O evento de fado teve início pelas 14h30, com a chegada dos fadistas e guitarristas que trouxeram consigo os respetivos instrumentos, nomeadamente as guitarras (clássica e portuguesa). A fadista partilhou com a investigadora conhecer o Sr. A., demonstrando entusiasmo pelo reencontro, a par de outro fadista, também amigo de longa data do residente, como referido previamente. A atividade decorreu na sala de convívio da instituição, onde se encontravam vários residentes: alguns sentados nos cadeirões e outros nas suas cadeiras de rodas. Inicialmente convidado para abrir o evento, o Sr. A. recusou o convite, por motivos de saúde. A abertura foi, assim, assegurada pela Diretora Técnica, que deu as boas-vindas a todos e realizou simbolicamente o enquadramento da iniciativa. Além dos residentes, mantiveram-se presentes ao longo de todo o evento a Animadora, a Diretora Técnica, o Diretor Executivo, a investigadora e um representante da Junta de Freguesia. As ajudantes de ação direta entravam e saíam periodicamente da sala para prestar apoio aos residentes, oferecendo água e auxiliando nas idas à casa de banho.

Os fadistas interpretaram diversos temas do fado tradicional, entre os quais se destacou “Nem às Paredes Confesso” e cantaram poemas da autoria do Sr. A, os quais despertaram fortes reações emocionais nos residentes. Muitos acompanharam as letras, cantaram, bateram palmas e manifestaram entusiasmo ao longo da sessão. O Sr. A. manteve-se maioritariamente em silêncio, visivelmente emocionado. A meio do evento, pediu à Animadora que declamasse um dos seus poemas, por não se sentir apto a fazê-lo. Após a sua leitura, partilhou que se emocionou profundamente, chegando a verter uma lágrima, particularmente durante uma das músicas que o transportou a memórias da juventude e da cidade onde viveu durante grande parte da sua vida.

O encerramento do evento foi conduzido pela Diretora Técnica, que agradeceu a presença e participação de todos, com especial destaque para os fadistas, os guitarristas, a investigadora e o representante da Junta de Freguesia. Posteriormente, realizou-se um lanche convívio, organizado em colaboração entre a ERPI e a investigadora, no qual estiveram presentes os diferentes atores sociais envolvidos. Refira-se ainda que alguns familiares, que chegaram para a visita, tiveram

também oportunidade de assistir ao evento e compartilhar o momento com os residentes. O evento terminou pelas 17h00.

A investigadora desempenhou um papel ativo, não apenas na observação e registo, mas também na organização logística e simbólica do evento, colaborando na decoração do espaço e na preparação do lanche. Esta participação reflete a natureza dialógica e implicada da IAP, na qual a fronteira entre investigador e comunidade é intencionalmente esbatida, em prol da construção conjunta de sentido e da corresponsabilização pelo processo. A sua presença envolvida contribui para o reforço de vínculos de confiança com os diversos intervenientes (residentes, familiares, profissionais e elementos da comunidade, como a Junta de Freguesia) promovendo um ambiente de partilha e proximidade. Para além disso, o evento potenciou a coesão da equipa, que se mobilizou em torno de um objetivo comum, integrando saberes, afetos e competências na concretização da iniciativa.

Sensibilizado pela participação ativa do Sr. A., o representante da Junta de Freguesia dirigiu-lhe um convite formal para expor os seus livros e poemas num espaço cultural da freguesia. O residente acolheu a proposta com entusiasmo, tendo a sua filha manifestado disponibilidade para colaborar na sua concretização desta futura iniciativa cultural. Este gesto por parte de um agente externo evidencia o potencial do projeto para estreitar relações entre a instituição e a comunidade, promovendo o reconhecimento das capacidades criativas das pessoas idosas e a sua participação ativa na vida cultural local.

Por fim, a investigadora recolheu as perceções do Sr. A., que confirmou ter apreciado a atividade. Foi perceptível que todos os atores institucionais, nomeadamente o Diretor Executivo, a Diretora Técnica, a Animadora e as ajudantes de ação direta, manifestaram apreço pela iniciativa cultural ocorrida por reconhecerem a importância de práticas que valorizem e aproximem os residentes ao «envelhecer no lugar». Em conversa com os residentes, estes manifestaram também agrado com expressões como “foi uma tarde diferente, gostei” ou “já conhecia o fadista” (Apêndice O, p. 134). De facto, a investigadora pôde observar que ao longo da atividade os residentes iam correspondendo aos apelos dos fadistas, acompanhando-os nas cantorias, soltando rasgados sorrisos e, também, batendo palmas, sinais do impacto positivo da iniciativa e da relevância da sua dimensão cultural.

Num encontro subsequente, o Sr. A. manteve uma conversa mais prolongada com a investigadora, centrando-se na sua dedicação ao fado e à escrita. Partilhou novamente memórias relacionadas com a sua atividade criativa e cultural, mencionando ter escrito mais de uma dezena de livros, dos quais nove foram editados e depositados na Biblioteca Nacional. Este resgate identitário foi reforçado pela visualização conjunta de vídeos online, a seu pedido, onde declamava os seus poemas em casas de fado e numa sessão de lançamento do seu último livro.

Esta experiência revelou-se emocionalmente significativa, levando o residente a exteriorizar um sentimento de emoção que culminou na expressão: “Está a ver como era a minha vida... e agora aqui, metido?” (Apêndice J, p. 119), evidenciando uma clara dissonância entre o passado vivido e a perceção do presente institucional. Tal declaração sublinha a importância de reconhecer, em contextos gerontológicos, os impactos do processo de institucionalização na identidade e autoimagem das pessoas idosas. A escuta da sua história de vida e o reconhecimento do seu legado artístico contribuíram para desconstruir estereótipos ligados à velhice e à passividade, promovendo uma visão mais complexa e plural do envelhecimento. A resposta prática decorrente desta interação, designadamente a conversão do conteúdo de um CD para um formato digital acessível, constitui um exemplo concreto de ação transformadora no âmbito da IAP.

O Sr. A. possuía um CD com composições musicais baseadas nos seus poemas, interpretados por diversos fadistas, mas não dispunha de equipamento adequado para os ouvir. Ao identificar esta limitação, a investigadora prontificou-se a converter os ficheiros áudio para um dispositivo que lhe permitisse o acesso autónomo às suas criações. Este gesto ultrapassa o plano funcional, representando um ato ético e relacional fundamentado na escuta ativa e na valorização da identidade criadora da pessoa idosa. Coloca-se, assim, a reflexão sobre como pequenas intervenções práticas podem contribuir progressivamente para transformar dinâmicas institucionais e fortalecer os vínculos interpessoais.

Neste contexto, a cultura e a expressão artística emergem como catalisadores de sentido e pertença. A conversa em torno da Tarde de Fados dinamizada na instituição e a motivação do residente em organizar um novo evento com a participação de outros fadistas, incluindo o amigo fadista que não pôde estar presente, evidenciam o potencial da cultura enquanto veículo de participação e reconstrução identitária. Quando legitimadas e integradas nas dinâmicas

institucionais, estas iniciativas não só melhoram a qualidade de vida dos residentes, como reforçam a lógica participativa do projeto, promovendo a corresponsabilização dos sujeitos na concepção das atividades.

A dimensão relacional desta intervenção revela-se igualmente digna de análise. A afirmação do Sr. A.: “Pois só você, desta gente toda, é que sabe quem eu era, está a ver!” (Apêndice J, p. 120), expressa de forma clara a importância do vínculo estabelecido e o valor atribuído ao reconhecimento da sua história de vida. Este momento encerra uma dimensão ética e afetiva indissociável da própria natureza da IAP, que pressupõe envolvimento, reciprocidade e compromisso transformador. Esta relação, alicerçada na confiança e no respeito mútuo, constitui um elemento estruturante do processo investigativo, permitindo aceder a discursos mais autênticos e fomentar transformações no contexto institucional.

Conclui-se que os objetivos propostos foram efetivamente alcançados também nesta segunda ação. No que respeita ao Objetivo Geral 1 (Combater atitudes e práticas de idadismo), a Tarde de Fados constituiu um espaço relacional privilegiado, fomentando o diálogo entre residentes, amigos de longa data e membros da comunidade local com quem o Sr. A. partilha referências culturais. A sua participação ativa, enquanto anfitrião e declamador, promoveu a partilha de experiências e o reconhecimento mútuo, contribuindo para a desconstrução de estereótipos associados à velhice e reforçando o papel da pessoa idosa como agente cultural e socialmente participativo (Objetivo Específico 1.1). O seu envolvimento na organização do evento evidenciou um sentido de responsabilidade e protagonismo na vida institucional (Objetivo Específico 1.2).

Embora o combate ao idadismo tenha estado presente, a ação centrou-se sobretudo na valorização identitária do Sr. A. (Objetivo Geral 2). A partilha dos seus poemas, a evocação de memórias significativas permitiram dar visibilidade ao seu percurso de vida, reforçando o sentido de continuidade biográfica (Objetivo Específico 2.1). A colaboração entre o residente, a família, a equipa técnica e a comunidade revelou uma abordagem centrada na pessoa, atenta às suas necessidades e preferências (Objetivo Específico 2.2).

Assim, confirma-se a eficácia da intervenção na promoção da identidade, da participação ativa e do reconhecimento social da pessoa idosa, contribuindo para uma vivência institucional mais

significativa e humanizada. Tal como sustenta Fonseca (2020), estas práticas aproximam-se da noção de “lugar” enquanto espaço de pertença e reconhecimento. Em consonância, Iecovich (2014) sublinha que o «*ageing in place*» assenta na integração de múltiplas dimensões (físicas, sociais, emocionais, psicológicas e culturais) cuja articulação se revela essencial para o bem-estar e a preservação da identidade na velhice.

Este subprojeto individual constitui, assim, um exemplo paradigmático do potencial transformador de práticas participativas centradas na pessoa e nas suas relações significativas, capazes de ressignificar a experiência da institucionalização.

6. AVALIAÇÃO DO PROJETO

No âmbito da IAP, e como referido, a avaliação assume um carácter contínuo e processual, sendo integrada em todas as fases da intervenção. Respeitando este princípio orientador, a investigadora privilegiou o diálogo, incentivando os diferentes atores sociais a refletirem criticamente sobre as atividades desenvolvidas ao longo do processo. Estes momentos informais revelaram-se particularmente relevantes, uma vez que permitiram o acesso a perceções subjetivas e genuínas das experiências vividas, contribuindo de forma significativa para o aprofundamento da compreensão do processo e dos seus impactos. Conforme ressalta Guerra (2007), a avaliação deve ir além da mera comparação entre objetivos e resultados, considerando igualmente os processos e configurando-se como um processo participativo.

Neste sentido, os diferentes atores institucionais participaram nesta fase, manifestando-se de forma expressiva, como evidenciado pelas declarações D.^a M.A., que afirmou: “Foi uma bênção para o lar, estava sempre à espera da Senhora; eu abri o meu coração à Senhora como nunca a ninguém.” (Apêndice P, p. 136). O Sr. A. referiu: “Eu fico todo contente de ter uma pessoa jovem a dar-me atenção” (Apêndice P, p. 136) e sublinhou ainda: “É muito importante e necessário para mim a sua presença para viver melhor!” (Apêndice P, p. 136). Uma colaboradora (ajudante da cozinha) salientou que a presença da investigadora foi muito positiva, sobretudo pelo diálogo e pela atenção dispensada às pessoas idosas, especialmente àquelas sem visitas e efetivamente carenciadas. Por último, a Diretora Técnica declarou:

“Venho por este meio agradecer a doutora Isabel, em primeiro lugar, por ter escolhido [...] para o seu desenvolvimento do seu projeto; e em segundo lugar, pela valiosa contribuição que prestou com o envolvimento nos projetos existentes, trazendo o seu cunho pessoal e novos projetos, sempre tendo em atenção o público-alvo e as necessidades da instituição. Sempre se mostrou disponível e atenciosa, conquistando a confiança dos colegas, clientes e familiares. Além disso, apreciamos a preocupação e o cuidado demonstrado em cada caso que se envolvia, tratando de tudo com muita responsabilidade” (Apêndice P, p. 136).

Constata-se assim que os resultados corresponderam às expectativas dos participantes e da equipa, com altos níveis de satisfação expressos em declarações que destacaram o impacto emocional e o sentimento de valorização.

Relativamente à avaliação da Ação 1, as atividades “Caixa das Sugestões” e a subsequente “Caixa das Surpresas” ilustram a operacionalização dos Objetivos Gerais e Específicos definidos no projeto. Estas dinâmicas de grupo promoveram a escuta ativa e a coconstrução de iniciativas significativas, alinhando-se diretamente com o Objetivo Geral 2, que visa promover a valorização identitária. A recolha e partilha de memórias, experiências e necessidades, sobretudo através da participação empenhada de residentes e profissionais, ilustram a concretização do Objetivo Específico 2.1 (partilhar traços culturais, pessoais e afetivos) e Objetivo Específico 2.2 (Participar na vida institucional, propondo e cocriando práticas significativas que respondam às suas necessidades e interesses).

Paralelamente, as conversas intencionais e o espaço criado para a expressão livre contribuíram para alcançar os pressupostos do Objetivo Geral 1, que pretende combater atitudes e práticas de idadismo. A partilha de experiências e o diálogo entre residentes e profissionais respondem ao Objetivo Específico 1.1 (promover o diálogo entre pares e a partilha de experiências, fomentando o respeito pela diversidade para desconstruir estereótipos) e ao Objetivo Específico 1.2 (Participar na vida institucional, propondo e cocriando práticas significativas que respondam às suas necessidades e interesses).

No que diz respeito à Ação 2, o envolvimento do Sr. A. na conceção e concretização de atividades com profundo significado pessoal, como a visita simbólica à sua antiga residência, o reencontro com o amigo fadista e a Tarde de Fados, evidencia a concretização do Objetivo Geral 2, ao promover a valorização identitária. Estas ações permitiram partilhar traços culturais, pessoais e afetivos (Objetivo Específico 2.1), envolvendo-se ativamente na vida institucional através da cocriação de práticas significativas e contribuir para a transformação das dinâmicas institucionais, com base na escuta ativa e no diálogo (Objetivo Específico 2.2).

Simultaneamente, a reinscrição simbólica do passado no presente, através do reconhecimento das suas vivências e da valorização da sua expressão artística, reforçou o respeito pela pessoa

idosa e contribuiu para a desconstrução de estereótipos associados à idade (Objetivo Geral 1 e Objetivo Específico 1.1). A colaboração entre o residente e os profissionais nas diferentes fases da intervenção ilustra, ainda, o cumprimento do Objetivo Específico 1.2, ao impulsionar uma ação partilhada e dialógica orientada para a transformação relacional e institucional. Desta forma, esta abordagem constituiu uma expressão concreta do paradigma do «*ageing in place*» em contexto institucional.

Este projeto de educação e intervenção social, evidenciou efeitos estruturantes a nível pessoal e institucional: a integração de propostas cocriadas no quotidiano da ERPI e a valorização das histórias de vida alteraram as dinâmicas internas. Também a articulação com entidades externas, como o convite formal da Junta de Freguesia para o residente expor os seus livros e poemas, reforçou a dimensão comunitária da intervenção, contribuindo para a construção de pontes entre a instituição e o território envolvente. Os fatores que contribuíram para o sucesso dos resultados do projeto são diversos e estão relacionados tanto ao conhecimento prévio da investigadora sobre a comunidade e o contexto institucional, como à colaboração estreita entre os diferentes atores envolvidos. Em primeiro lugar, destaca-se o conhecimento profundo da freguesia por parte da investigadora, que, ao estar familiarizada com as tradições e os costumes locais, como a realização anual da Noite de Fados, conseguiu adaptar as atividades propostas às particularidades da ERPI. Além disso, a familiaridade da investigadora com pessoas-chave, como os funcionários da ERPI e membros do executivo da Junta de Freguesia, facilitou o estabelecimento de uma rede de apoio que foi fundamental para o sucesso da intervenção. A confiança e o reconhecimento mútuo entre os diversos intervenientes institucionais e comunitários, permitiram a cocriação de atividades que repercutiram de forma positiva entre os residentes, promovendo a valorização da sua identidade e o fortalecimento do seu sentido de pertença à comunidade.

Foram identificados efeitos colaterais ou consequências não intencionais positivos, como o fortalecimento de laços comunitários externos, exemplificado pelo convite formal da Junta de Freguesia dirigido ao Sr. A., convidando-o a expor os seus livros e poemas num espaço cultural da freguesia, evidenciando assim o potencial da iniciativa para estreitar relações entre a ERPI e a respetiva comunidade, reforçando assim a dimensão comunitária do “envelhecer no lugar”.

Tal como foi referido anteriormente, o conhecimento prévio da investigadora sobre a comunidade local permitiu-lhe agilizar processos e otimizar tempo e recursos. Por exemplo, a familiaridade com tradições locais, como a iniciativa cultural de Fados que anualmente se realiza na freguesia, permitiu adaptar atividades como a Tarde de Fados sem custos extras, aproveitando espaços institucionais e contactos pessoais com fadistas locais e Junta de Freguesia para convites e parcerias. Não houve necessidade de recursos financeiros adicionais, já que as ações foram baseadas em voluntariado (fadistas e guitarrista, por exemplo), materiais reciclados (como as caixas, elaboradas com itens disponíveis na instituição) e na participação dos residentes e colaboradoras, resultando em impactos desproporcionalmente positivos em relação ao investimento.

No entanto, identificam-se alguns fatores que, embora não tenham comprometido o sucesso da intervenção, condicionaram o projeto em determinados momentos. As limitações de tempo da investigadora, resultantes da sua integração profissional durante os dias úteis, impediram a sua presença contínua na instituição durante o horário laboral, períodos em que a equipa, incluindo a Diretora Técnica e a Animadora, estava presente. Assim, a sua participação foi concentrada maioritariamente nos finais de tarde e ao fim de semana, o que dificultou o acompanhamento contínuo das dinâmicas diárias da ERPI. Consequentemente, a adaptação imediata das atividades às necessidades emergentes do contexto revelou-se mais desafiante, uma vez que a investigadora não se encontrava presente nos períodos de maior intensidade das atividades da instituição, o que condicionou a sua capacidade de ajustar rapidamente os planos às necessidades e, ainda, a sua perceção e conhecimento da realidade institucional. No entanto, sempre que teve oportunidade de estar presente, utilizando o seu período de férias, a investigadora pôde vivenciar essas rotinas e interagir com a equipa com maior intensidade, o que lhe proporcionou uma visão mais abrangente do funcionamento da ERPI. Exemplos ilustrativos deste processo foram: os passeios ao exterior; a visita às imediações da casa do Sr. A.; e a Tarde de Fados - um acompanhamento realizado em dias úteis, onde a investigadora teve a possibilidade de interagir com agentes institucionais que não estavam presentes aos fins de semana, permitindo-lhe obter uma perceção mais abrangente e diversificada da dinâmica institucional.

Para aumentar a eficácia do projeto, pequenas melhorias poderiam ser realizadas, tais como garantir uma presença mais frequente da investigadora na instituição. Além disso,

institucionalizar as práticas que foram cocriadas asseguraria de certo modo a sustentabilidade do projeto, inclusivamente expandindo-o de forma a envolver mais residentes. Exemplifica-se com o recurso a Caixas de Sugestões permanentes que sirvam de mote para a promoção do diálogo, o que comprovadamente refletirá o seu impacto transformador. A incorporação destas práticas, assentes na valorização da identidade no quotidiano da instituição, reforçam a dimensão comunitária da intervenção.

As ações que foram implementadas no âmbito da realização deste projeto abrem a porta a um legado que poderá ultrapassar a mera esporadicidade, abarcando em si potencial de continuidade e de institucionalização de práticas. Atividades como a Tarde de Fados ou a criação das caixas temáticas são modelos passíveis de serem replicados no futuro e que demonstraram que mesmo as mais simples das iniciativas acarretam em si potencial para transformar toda uma dinâmica institucional.

Em síntese, a avaliação demonstrou que a IAP, assente na relação de ajuda e na valorização da subjetividade, promove práticas gerontológicas inovadoras e humanizadas, reforçando a autonomia e o sentido de pertença das pessoas idosas. Ficou evidenciado que o «*ageing in place*» deve abranger não apenas a permanência física, mas também os aspetos relacionais e simbólicos, reconhecendo as pessoas idosas como agentes ativos dos seus próprios percursos de vida.

7. A INVESTIGADORA: O SEU PAPEL E O SEU SENTIR

Analisar a relação de ajuda como um processo contínuo e bidirecional envolve, inevitavelmente, também o profissional que dela faz parte. Tal como defende Chalifour (2008), um dos principais obstáculos à autenticidade do interveniente é a ausência de autoconhecimento. Neste sentido, o profissional de relação de ajuda, neste caso a investigadora, deve manter uma atitude reflexiva constante, sustentada por um processo de autoanálise que permita reconhecer as próprias emoções, limites e implicações éticas da sua intervenção.

A relação de ajuda desenvolvida ao longo deste percurso revelou-se como um espaço de profunda intersubjetividade. A investigadora envolveu-se com os residentes de forma ética, sensível e relacional, assumindo, com consciência, a responsabilidade inerente à assimetria da relação estabelecida. Tal como sustenta Coimbra de Matos (2004), nas relações assimétricas como as que se estabelecem entre educador e educando, ou entre terapeuta e paciente, cabe ao profissional assegurar a segurança, o respeito e a liberdade do outro. Inspirada no pensamento de Carvalho e Baptista (2004), a investigadora procurou agir a partir de um lugar de liberdade e responsabilidade, mobilizando as suas capacidades de escuta, análise e decisão, colocando em prática um “círculo virtuoso” que vai da ação à reflexão e da reflexão à ação.

Esta prática reflexiva sustentou uma constante reavaliação dos caminhos percorridos, reconhecendo os efeitos da intervenção tanto no outro como em si própria. Ao longo da relação com o Sr. A., foi essencial articular as competências técnicas com as competências pessoais, conjugando o saber-fazer com o saber-ser e o saber-estar. Na perspetiva de Rogers (2009, citado por Carvalho, 2015), o profissional da relação de ajuda deve, para além da competência técnica, possuir qualidades como empatia, congruência, autenticidade e aceitação incondicional. Esse foi precisamente o compromisso assumido pela investigadora: escutar sem julgamento, respeitar os ritmos e as resistências do outro, acolher a sua identidade e trajetória de vida, reconhecendo no silêncio e no gesto formas legítimas de expressão. Neste enquadramento, deve-se igualmente compreender a transformação subjetiva da própria investigadora. O envolvimento relacional com o Sr. A., o confronto com as suas histórias, silêncios e desejos provocaram mudanças internas na forma de estar, sentir e comunicar. Com o tempo, atitudes

anteriormente marcadas por reserva, como o toque ou o beijo, passaram a ser vividas com naturalidade e afeto genuíno. Para além da transformação individual, esta relação potenciou também um impacto no coletivo, inspirando pequenas mudanças no quotidiano institucional e estimulando, entre pares e profissionais, novos olhares sobre os residentes, enquanto sujeitos portadores de história, desejos e singularidade. Ao concluir este projeto, a investigadora reconhece que muitos caminhos permanecem por trilhar. Teria desejado prolongar a sua presença na instituição e estreitar laços com os restantes residentes, para que também estes pudessem ser escutados e sentidos como participantes ativos nos seus próprios processos de mudança. O caso do Sr. A. constituiu um verdadeiro projeto-piloto, através do qual se ensaiou um modelo de IAP no contexto de uma ERPI.

A investigadora encara com alguma preocupação a sua saída formal do contexto, uma vez que este tipo de investigação valoriza a construção de relações significativas. Ainda assim, a relação estabelecida com o residente transcende os limites temporais do projeto. Ciente desta transição, a investigadora procurou envolver, desde o início, diferentes redes de apoio, nomeadamente a família, a equipa técnica e, quando foi possível, ainda elementos da comunidade local, enquanto promoveu, com o próprio residente, a ativação das suas potencialidades, estimulando a sua autodeterminação.

Este projeto revelou-se profundamente enriquecedor, tanto a nível profissional como humano. O contacto próximo com as experiências de vida de quem envelhece em contexto institucional suscitou, inevitavelmente, uma reflexão existencial: onde estará ela, enquanto pessoa, daqui a trinta anos? Este exercício de empatia conduziu à identificação de uma pista de investigação futura particularmente pertinente no contexto atual de envelhecimento demográfico: «Novas formas de habitar na velhice: entre a institucionalização e a coabitação solidária». Esta proposta surge da consciência da necessidade de se repensarem os modelos tradicionais de cuidado, considerando alternativas mais participativas, flexíveis e mais centradas na pessoa.

A investigadora recorda, com nitidez, o seu primeiro dia na ERPI. A atmosfera era, à época, marcada por uma sensação de peso e monotonia, refletida em silêncios prolongados e rotinas excessivamente normalizadas. Essa percepção inicial contrastou fortemente com a riqueza relacional que se revelou gradualmente, através do contacto autêntico com os residentes e da

escuta ativa das suas narrativas de vida. Foi nesse espaço relacional que se tornaram visíveis outras possibilidades de cuidar, mais humanizadas, mais participativas e mais significativas. É precisamente neste contexto proeminente, entre o vivido e o possível, que se abre espaço à transformação. Essa transformação envolveu também uma reflexão profunda da investigadora sobre os seus próprios estereótipos e preconceitos, nomeadamente a associação que inicialmente fazia do envelhecimento em contexto institucional à passividade, à conformidade resignada das pessoas idosas com o declínio e o fim de vida e, até, a uma monotonia «impossível» de escapar. Esses preconceitos, que são em parte reflexo da cultura e da sociedade em que se insere, mas também consequência da sua limitada experiência na área do envelhecimento, foram sendo progressivamente desconstruídos ao longo do projeto. Foi preciso questionar as suas próprias premissas para conseguir descobrir a individualidade e a vontade de participar das pessoas idosas. A tomada de consciência surge do contraste entre o ambiente inicial e a progressiva desconstrução do que carregava dentro de si. A relação humanizada e solidária que estabeleceu com os residentes elevou o seu entendimento sobre a necessidade de se promoverem rotinas com vista à valorização e participação das pessoas idosas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da vivência deste projeto, mediante o contacto próximo e o diálogo genuíno com os diversos atores institucionais, foi possível compreender que, mesmo em contextos institucionais, existem potenciais que podem ser reativados quando as pessoas são reconhecidas como sujeitos de direitos, detentoras de saberes e dispostas a participar.

A metodologia de IAP revelou-se fundamental para incentivar relações horizontais, promover o reconhecimento mútuo e criar espaços de expressão e decisão no quotidiano ERPI. Neste sentido, Freire (2002) afirma que “os assuntos de maior interesse da comunidade serão discutidos democraticamente” (p. 85), sublinhando a centralidade do diálogo e da escuta coletiva na construção de processos transformadores. Esta abordagem alinha-se com a ideia de Carvalho e Baptista (2004), onde referem que “os projetos pedagógicos deverão ser desenhados numa perspetiva humanista de envolvimento, de autoria e de participação dos próprios sujeitos, valorizando ao mesmo tempo o tecido social comunitário que suporta as redes sociais de apoio aos seus percursos de vida” (p. 71). Tal perspetiva reforça a importância de integrar os contextos de vida e os vínculos afetivos no desenho de intervenções socialmente significativas.

Apesar das limitações inerentes ao contexto, pautado por rotinas, práticas idadistas e baixa participação dos residentes na tomada de decisões, o projeto demonstrou que espaços de diálogo e criatividade podem desencadear movimentos transformadores. A valorização das narrativas pessoais, a criação de momentos significativos e o reconhecimento dos residentes como sujeitos com voz e desejos foram estratégias-chave para romper a invisibilidade e promover o «envelhecimento no lugar».

Neste percurso, a relação de ajuda assumiu um papel estruturante, sendo entendida como uma estratégia de intervenção psicossocial que visa o empoderamento, a capacitação, o respeito e a autodeterminação da pessoa. Como afirma Carvalho (2015), “não há intervenção psicossocial sem relação de ajuda” (p. 91). Esta relação, assente na presença, na escuta e na confiança, permitiu à investigadora não só conhecer melhor os residentes, mas também contribuir para que estes se reconhecessem como protagonistas do seu próprio processo. Tal como salienta Rogers (1990), o sujeito “modifica-se e reorganiza a conceção que faz de si mesmo [...] conquista

progressivamente uma concepção de si mesmo como uma pessoa de valor, autônoma, capaz de fundamentar os próprios valores e normas na sua própria experiência” (p. 67).

Através da realização dos dois subprojetos, um coletivo e outro individual centrado no Sr. A., foi possível aprofundar a intervenção socioeducativa na ERPI, valorizando tanto a dinâmica grupal como o acompanhamento personalizado. Essas experiências complementares reforçaram a relevância da escuta, do reconhecimento das trajetórias de vida e da construção de vínculos afetivos, evidenciando que a humanização do cuidado e o combate ao idadismo são viáveis quando a intervenção se foca nas necessidades e potencialidades dos residentes.

Para assegurar a sustentabilidade e o aprofundamento dos resultados alcançados, é imperativo avançar com estratégias de sensibilização e formação contínua da equipa institucional. A capacitação de profissionais em práticas inclusivas e respeitosas, que rejeitem o idadismo (essa que é uma forma de discriminação que supõe que todas as pessoas idosas são frágeis, dependentes, improdutivas ou inflexíveis, justificando assim práticas que infantilizam, silenciam ou desconsideram a sua vontade e saber) é essencial para transformar as dinâmicas institucionais. Este preconceito, presente em atitudes individuais, normas institucionais e políticas sociais, pode ser combatido através de programas de formação que incluam simulações práticas baseadas em casos reais e sessões de sensibilização que promovam a reflexão crítica sobre estereótipos. Adicionalmente, reconhecer a diversidade no envelhecimento, valorizando as múltiplas formas de viver, pensar, sentir e contribuir em idades avançadas (como as contribuições artísticas e narrativas dos residentes) deve ser um pilar central, incentivando a equipa a adotar uma postura de aprendizagem contínua junto das pessoas idosas, tratadas como parceiros ativos no processo de intervenção.

Promover a autonomia e a participação ativa dos residentes, garantindo-lhes poder de decisão sobre a sua vida (mesmo em contextos de maior dependência como na criação colaborativa da “Caixa das Sugestões” onde as sugestões dos residentes moldaram atividades futuras) e rejeitando representações estigmatizantes que reduzem a velhice à decadência ou inutilidade são passos cruciais para uma transformação sustentável. Envolver as pessoas idosas nos processos que as afetam, como o planeamento de cuidados e a elaboração de projetos institucionais, é uma sugestão que poderá ser facilitada com a realização de encontros formais entre residentes e

colaboradoras. A criação de manuais de boas práticas, fundamentados nas lições aprendidas com este projeto, também poderá orientar a equipa na adoção de uma abordagem mais centrada na pessoa, complementada por um sistema eficaz de supervisão que realize esse acompanhamento.

Em suma, este projeto mostrou que mesmo em contextos institucionais é possível aproximar-se do paradigma do «*ageing in place*», valorizando os vínculos e o direito a envelhecer com dignidade. Assim, projetos futuros de continuidade devem integrar estratégias que garantam a autonomia das pessoas idosas, respeitando as suas preferências e necessidades individuais, enquanto promovem a preservação dos seus vínculos sociais e familiares. É essencial que esses projetos proporcionem cuidados personalizados, centrados na pessoa, e criem ambientes adequados que favoreçam o envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

- Bell, J. (1993). *Como realizar um projecto de investigação: Um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação* (M. J. Cordeiro, Trad., 5.ª ed.). Gradiva.
- Bell, J. (2004). *Como realizar um projecto de investigação: Trajectos* (3.ª ed.). Gradiva.
- Bertão, A., Monteiro, H., & Timóteo, I. (2024). Contextos Participativos de Investigação e de Ação. Raízes, Perspetivas e Projetos [Editorial]. *Sensos-e*, 11(3), 1–2. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/sensos/article/view/6074/3396>
- Borga, M. (2021, 1 de julho). "Não é fácil amar, mas é bom. E se não se amar não se vive": António Coimbra de Matos 1929–2021. *Expresso*. <https://expresso.pt/sociedade/2021-07-01-Nao-e-facil-amar-mas-e-bom.-E-se-nao-se-amar-nao-se-vive-Antonio-Coimbra-de-Matos-1929-2021-1fbabc8f>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243–246.
- Carvalho, A., & Baptista, I. (2004). *Educação social: Fundamentos e estratégias*. Porto Editora.
- Carvalho, M. I. (2012). *Serviço social na saúde*. Pactor Edições.
- Carvalho, M. I. (2013). *Serviço social no envelhecimento*. Pactor Edições.
- Carvalho, M. I. (2015). *Serviço social com famílias*. Pactor Edições.
- Cembranos, F., Montesinos, D. H., & Bustelo, M. (1992). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica* (3.ª ed.). Popular.
- Chalifour, J. (2008). *A intervenção terapêutica: Volume 1. Os fundamentos existencial-humanistas da relação de ajuda* (1.ª ed.). Lusodidacta.

- Coimbra de Matos, A. (2004). *Saúde mental*. Climepsi.
- Comissão Europeia. (2021). *Livro Verde sobre o envelhecimento*. Disponível em: <https://op.europa.eu/pt/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2.ª ed.). Almedina.
- Denzin, N. K. (2009). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (1.ª ed.). Routledge.
- Fortin, M. F. (2003). *O processo de investigação: Da concepção à realização* (3.ª ed.). Lusociência.
- Fonseca, A. M., Gonçalves, D., & Azevedo, M. J. (2008). *A "ligação à terra": Identidade dos idosos rurais da raia Portuguesa* [Comunicação apresentada]. VII Colóquio Ibérico de Estudos Rurais: Cultura, Inovação e Território, Universidade Católica Portuguesa. <https://www.euro-ace.eu/pt/documentos/ligacao-terra-identidade-dos-idosos-rurais-da-raia-portuguesa>
- Fonseca, A. M. (2020). Aging in place, envelhecimento em casa e na comunidade em Portugal. *Ciências e Políticas Públicas*, 6(2), 21–39. <https://doi.org/10.33167/2184-0644.CPP2020.VVIN2/pp.21-39>
- Freire, P. (2002). *Círculos de leitura*. In A. Gonçalves, D. Dias, & F. de la Cuadra (Eds.), *Paulo Freire Centenário: Um educador no mundo*, 81–91. Outro Modo.
- Freire, P. (2005). *Pedagogia do oprimido*. Paz e Terra.
- Grupo de Coordenação do Plano de Auditoria Social do Instituto de Segurança Social, I.P., & CID. (2005). *Manual de boas práticas: Um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas: Para dirigentes, profissionais, residentes e familiares*. Instituto de Segurança Social, I.P. Disponível em: <https://servicosocial.pt/wp->

<content/uploads/2015/07/Manual-de-Boas-Práticas-Um-Guia-para-o-Acolhimento-Residencial-das-Pessoas-mais-Velhas.pdf>

- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: Sentido e formas de uso*. Principia Editora.
- Guerra, I. C. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação: O planeamento em ciências sociais*. Principia Editora.
- Iecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Anthropological Notebooks*, 20, 21–33.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2022). *Censos 2021 – Resultados Definitivos*. Disponível em: <https://censos.ine.pt>
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2023). *Estatísticas Demográficas 2023*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Disponível em: <https://www.ine.pt>
- Lewin, K. (1947). Frontiers in group dynamics: Concept, method and reality in social science; social equilibria and social change. *Human Relations*, 1(1), 5–41. <https://archive.org/details/lewin-1947-frontiers-in-group-dynamics/Lewin1947Frontiers%20in%20Group%20Dynamics/page/8/mode/2up>
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: desenvolvimento local, investigação participativa, animação comunitária* [Tese de doutoramento, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53042>
- Mateus, M. N. E. (2012). O educador social na construção de pontes socioeducativas contextualizadas. *Revista EduSer* 4(1), 60–71. <https://www.eduser.ipb.pt/index.php/eduser/article/view/41/44>

- Minayo, M. C. de S., & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139–153.
<https://doi.org/10.24140/issn.1645-7250.rle40.01>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2005). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde*. OMS.
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2021). *Relatório mundial sobre o idadismo*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
- Pais, J. M. (2002). *Sociologia da vida quotidiana* (1.ª ed.). Imprensa de Ciências Sociais.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de gerontologia*. Lidel.
- Payne, M. (2002). *Teoria do trabalho social moderno*. Quarteto.
- Portaria n.º 349/2023 do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (2023). *Condições de organização, funcionamento e instalação das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas*. Diário da República, 1.ª Série, de 13/11/2023.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/349-2023-224139049>
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais* (4.ª ed.). Gradiva.
- Reason, P. (2001). Learning and change through action research. In J. Henry (Ed.), *Creative management* (2.ª ed.), 182–194. SAGE Publications.
- Relvas, A. P. (2003). *O ciclo vital da família – Perspetiva sistémica* (2.ª ed.). Edições Afrontamento.
- Resolução n.º 14/2024 do Conselho de Ministros (2024). *Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023–2026*. Diário da República n.º 9, 1.ª Série de 12/01/2024.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/14-2024-836495389>

- Ribeiro, O., & Paúl, C. (Eds.). (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Lidel.
- Rogers, C. (1990). *Tornar-se Pessoa* (4.^a ed.). Moraes Editores.
- Santos, B. de S. (2020). *Na oficina do sociólogo artesão: Aulas magistrais 2011–2016*. Almedina.
- Santos, C. B. (2005). *Abordagem Centrada na Pessoa – Relação Terapêutica e Processo de Mudança*. *Psilogos: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Dr. Fernando Fonseca, E.P.E.*, Vol. 1, N.º 2., 13–23 <http://hdl.handle.net/10400.10/592>
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais: Casos práticos*. Porto Editora.
- Shufflebeam, D. L., & Shinkfield, A. J. (1995). *Evaluación sistemática: Guía teórica y práctica*. Ediciones Paidós.
- Silva, F. L. H. da, Assis, M. D. de, Durand, T. P., Santos, E. N. M., Honorato, M. C. M., & Pontes, A. de M. (2020). Aging and meaning of life from the perspective of Viktor E. Frankl. *Research, Society and Development*, 9(11), 1–20. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10068>
- Silva, R. M., & Brasil, C. C. P. (2016). A quarta idade: o desafio da longevidade [Resenha do livro *A quarta idade: o desafio da longevidade*, de M. Papaléo Neto, F. T. Kitadai, R. F. N. Salles, C. M. Vilas Boas, & M. C. G. Carvalho]. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(11), 3631–3632. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.13022016>
- SIC Notícias. (2025, 22 de junho). Primeira habitação colaborativa para idosos em Portugal inaugurada em Pombal. SIC Notícias. Disponível em: <https://sicnoticias.pt/especiais/envelhecer/2025-06-22-primeira-habitacao-colaborativa-para-idosos-inaugurada-em-pombal>
- Sommerhalder, C. (2010). Sentido de vida na fase adulta e velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(2), 270–277. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000200009>

Timóteo, I. (2010). *Educação social e Relação de ajuda: Representações dos educadores sociais sobre as suas práticas* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Repositório da Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/19122>

World Health Organization (WHO). (2021). *Global age-friendly cities: A guide*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>

ANEXOS

ANEXO A. CONSENTIMENTO INFORMADO PARTICIPANTES



CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

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

A mestranda Isabel Maria Teixeira Guimarães foi acolhida na [REDACTED] para o desenvolvimento do projeto. A participação dos profissionais e das pessoas idosas é voluntária, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

A mestranda elaborará um relatório escrito sem qualquer dado pessoal, que será avaliado e que estará disponível *on-line*, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Garante-se que a informação é confidencial, mantendo-se o anonimato e não sendo divulgados os dados pessoais dos participantes nem o nome da instituição. Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso pelo prazo de cinco anos.

Agradece-se, desde já, a sua participação e, caso concorde em participar no projeto, solicita-se que assine este consentimento.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a mestranda. Aceito participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

(Assinatura)

APÊNDICES

APÊNDICE A. CONVERSA INTENCIONAL COM O SR. A.

Período	2024/2025
Descrição	<p>Em conversa com o Sr. A., percebo que está aborrecido, pois a televisão do seu quarto está avariada. Diz que já foram várias pessoas tentar resolver o problema, mas que não conseguiram.</p> <p>Falou sobre a importância do fado na sua vida e começa por relatar um fado. Peço a sua permissão para gravar. Posteriormente ouviu a gravação e ficou admirado, exclamando: "Noto que estou a fic... estou rouco! Não é a minha voz, não sei."</p> <p>No seguimento da conversa, referi que, na freguesia onde se localiza a instituição, é habitual realizar-se, durante o mês de julho, uma noite de fados, na qual o Sr. ██████ participa anualmente. Ao ouvir esta referência, o residente manifestou grande entusiasmo, partilhando que conhece pessoalmente o fadista, e que este chegou a cantar muitos dos seus poemas. Acrescentou, que há algum tempo, teve oportunidade de o reencontrar casualmente numa saída com a filha, ao supermercado.</p> <p>Tendo em conta a forte ligação do residente ao fado e o seu entusiasmo, surgiu a ideia (construída com base na sua própria narrativa e vontade) de organizar uma tarde de fados na instituição. O residente ficou entusiasmado com a ideia. Reconheceu que, apesar de ser uma atividade noturna, pela dinâmica institucional, teria de decorrer à tarde, com início por volta das 15h00. Foi neste decorrer, que pergunto se gostaria de receber uma visita do Sr. ██████ para, em conjunto, programarem a tarde de fados na instituição. O Sr. A. mostrou-se recetivo e disse que até gostava de conversar com o Sr. ██████.</p> <p>Assumo então o compromisso, de falar com o Sr. ██████ para que o venha visitar, conforme a sua vontade.</p> <p>Apesar de estar sentado à mesa com o Sr. A., comunico ao grande grupo a sua vontade em realizar uma tarde de fados na instituição e que teríamos de contar com a colaboração e apoio dos restantes residentes e</p>

colaboradoras. Tanto os colaboradores como os outros residentes se mostraram agradados com a ideia.

Enquanto observávamos o ambiente em redor, o Sr. A. comentou que a D.^a I., uma residente recentemente integrada na instituição, era natural de [REDACTED]. Neste decorrer, interpelei a residente, questionando-a sobre a sua vinda para a instituição. Com serenidade, respondeu que está em [REDACTED] local onde nasceu, cresceu e onde, segundo as suas palavras, “pretende permanecer até ao fim da vida”. Acrescentou ainda que se sente muito bem e que não toma qualquer medicação. Ao ouvir esta declaração, o Sr. A., num tom entre o irónico e o curioso, reagiu dizendo: “Ai não? Então porque veio para aqui?!”

Após a sua saída da sala, o Sr. A., visivelmente intrigado e num tom crítico suave, comentou: “Está tudo maluco!” Reforçou esta perceção com: “Vê como está tudo maluco!”, e, num desabafo mais íntimo, afirmou: “As minhas filhas dizem para conversar, mas eu digo: conversar, com quem?”

Notas e reflexões

- O Sr. A. mostrou grande envolvimento com o fado, refletindo uma forte ligação afetiva a esta tradição, e a partilha de um fado próprio ajudou a reforçar a sua autoestima. A reação ao ouvir a sua voz gravada indica uma perceção das mudanças. É, pois, uma das vantagens das gravações.
- De que forma a ligação do Sr. A. ao fado pode ser utilizada como forma de valorização pessoal no contexto institucional?
- O diálogo com a D.^a I. expressa uma forma de idadeísmo (internalizado).
- A frase “Conversar, com quem?” revela isolamento emocional.

APÊNDICE B. CONVERSA INTENCIONAL O SR. S.C.

Período	2024/2025
Descrição	<p>Numa das visitas à Instituição, pela hora do jantar sento-me na mesa do Sr. S.C. e conversamos sobre a atividade do dia (a ida à piscina). Partilho também que chegou uma nova utente, embora ainda não saiba o seu nome. O Sr. S.C. informa-me que se chama [REDACTED]. Acrescenta ainda que o marido da [REDACTED] já se encontra na instituição e que partilha o quarto com ele.</p> <p>Durante a conversa, surgiu ainda o tema da reorganização das mesas na sala de refeições. O residente comentou: “foi assim que nos colocaram”, referindo-se ao facto de já não estar sentado com os mesmos colegas de antes. Atualmente partilha a mesa com outros três residentes diferentes daqueles com quem costumava conviver.</p> <p><u>Notas/reflexões:</u></p> <p>- O comentário do Sr. S.C. “foi assim que nos colocaram” demonstra que a mudança de lugares foi imposta, sem consulta ou envolvimento dos residentes, contrariando os princípios da IAP. Estaremos perante uma forma de idadismo (institucional)?</p>

APÊNDICE C. ABERTURA DA CAIXA DE SUGESTÕES

Período	2024/2025
Objetivo	Abertura da Caixa de Sugestões. Fomentar a comunicação e a partilha entre a comunidade ERPI.
Descrição	<p>Todos os residentes foram convidados a participarem nesta atividade. As colaboradoras foram incentivadas a participar. Informe-me o que iria acontecer e solicitei a colaboração delas na organização e preparação do espaço.</p> <p>Residentes que participaram (10): [REDACTED]</p> <p>Colaboradoras (4): [REDACTED]</p> <p>Comecei por registar o nome de todos os participantes e solicitei a ajuda dos residentes para apresentar as pessoas idosas que ainda não conhecia. Foi perceptível que nem todos os residentes sabiam o nome uns dos outros. Por exemplo, nem todos conheciam o nome da D.^a [REDACTED], mas sabiam uma característica dela: “sabe falar francês.” Foi neste decorrer que começou a falar sobre si, apresentou-se da seguinte forma: [REDACTED]</p> <p>As pessoas idosas abriram a caixa e retiraram um papel, de cada vez, para discutirmos as ideias em grupo. Os primeiros cartões eram pedidos de aumento de salário e redução do horário de trabalho. No entanto, quando apareceu o cartão com a sugestão: “Psicologia uma vez por semana”, foi evidente a aproximação das colaboradoras, destacando a necessidade desse apoio. A L., uma das colaboradoras, afirmou: “Psicologia não só para os utentes, mas também para os funcionários. Trabalho aqui há 20 anos e já sugeri a necessidade de termos psicologia... é um trabalho desgastante fisicamente e psicologicamente e levamos para casa as situações e problemas dos idosos”.</p> <p>Quando questionados, todos os participantes afirmaram que o apoio psicológico é necessário, pois como disse a D.^a M.A.: “quando o físico adocece, a mente também adocece” e “Todas nós precisamos que alguém nos ouça quando estamos tristes.” Já o Sr. S. acrescentou: “Puxam pela nossa cabeça e fazem perguntas”; “É bom porque o que está cá dentro é para sair...”</p>

é preciso sair o que está cá dentro”; “Ela escutava aquilo que a gente dizia”;
“É para descarregar baterias.”

Depois de clarificado o que significava a consulta de psicologia, acabaram até por sugerir que bastava ser uma conversa em grupo, como a que estavam a fazer, reconhecendo que não necessitavam de ser sessões individuais, nem necessariamente de uma psicóloga.

“O lar é bom, é acolhedor...dou graças a Deus por estar aqui, as vezes com angústias, mas só tenho de agradecer de estar aqui! Precisamos das colaboradoras que nos passem a mão na cabeça, as colaboradoras também precisam de sentir que somos gratas” afirmou a D.^a M.A. É neste momento que a colaboradora S. se aproximou da D.^a M.A. e referiu: “o carinho que vocês nos dão também é bom... uma palavra amiga, o conforto”.

D.^a M.A. respondeu: “Dou um beijinho e sou dessas que procuro as caras para dar um beijo. Muitas vêm de casa arruinadas com a vida delas... como têm cabeça para lidar com doentes insuportáveis? Temos de ser carinhosos com aqueles que nos consolam!”

A colaboradora S. acrescentou: “quando estou triste, converso com a D.^a M.A. que canta ou reza uma oração e eu fico mais aliviada” (neste momento a colaboradora abraça a residente).

Verificou-se que os contributos partiram sobretudo das colaboradoras. Por fim, foi feita uma análise/reflexão da atividade:

- “Foi muito proveitoso. Dissemos aquilo que sentíamos, aquilo que vai no nosso coração e o que vemos com os nossos olhos.” (D.^a M.A.);
- “Foi muito importante de nos ouvirmos umas às outras e comunicarmos.” (D.^a M.A.);
- “Foi aceitável e ajustada a participação das colaboradoras.” (D.^a M.A.);
- “Nós precisamos de conversar, estamos doentes. Preciso de conversar e falar!” (D.^a M.A.);
- “Disse aquilo que me vai na alma.” (S.);
- “Amar a Deus e ao próximo é respeitar uns aos outros.” (D.^a M.A.);

- "Eu preciso de comunicar com as meninas quando não chego à cara delas, dou um beijo no braço... precisamos de afeto com um copo de água." (D.^a M.A.);

- "A única pessoa que conversa connosco é você... nós precisamos de luz. A nossa cabeça não morreu, precisamos de comunicar uns com os outros se não caímos. Já somos doentes." (D.^a M.A.);

- D.^a M.A. acrescenta com uma metáfora: "Se não acariciarmos o gatinho e cuidarmos dele, ele morre!";

- A colaboradora L. acrescenta: "Aqui estávamos a precisar de alguém assim, como você, para nos ajudar a todas!";

Posteriormente a este momento de reflexão e avaliação da atividade, a D.^a M.A. partilha que conheceu a família, a mãe do Sr. S., já que iam à mesma igreja: "O S. foi e é um grande homem." E nesse instante o Sr. S. começa a falar sobre si: "Tenho [REDACTED] vim para aqui com a minha mãe que já morreu. Acrescenta: "Eu e a M.A. éramos da mesma igreja, conhecíamos-nos muito bem.

Por fim, D.^a Â. partilha que todos os sábados vai passear com o filho e lancha sempre na mesma pastelaria. A D.^a Â. corta o cabelo no [REDACTED] Shopping e é o filho quem a leva ao sábado. Está na instituição há vários meses e afirma que gosta de estar aqui.

Notas/reflexões:

- O facto de muitos residentes não conhecerem o nome uns dos outros, poderá indicar dificuldades na criação de laços sociais dentro da instituição.

O que poderá ser feito para promover um ambiente mais integrado?

- Tanto as pessoas idosas como as colaboradoras identificaram a necessidade de apoio psicológico. Como é que a falta desse suporte/resposta pode influenciar o ambiente institucional?

- O facto de as colaboradoras levarem para casa as preocupações do trabalho pode afetar a qualidade do cuidado que prestam?

	<p>- A interação entre colaboradoras e residentes demonstra uma relação de afeto e dependência emocional mútua, cujo toque é privilegiado.</p>
--	--

APÊNDICE D. CONVERSAS INTENCIONAIS

Período	2024/2025
Descrição	<p>Decorrente de uma conversa intencional com Sr. S.C. conta que hoje foram passear até Afurada levaram lanche e pão para dar às gaivotas. Já ao conversar com D.^a M.A., esta refere que está há dois anos e meio na ERPI e que agora está a aprender a viver “é como se estivesse a entrar na escola”; “esta é a minha escola e tenho que me adaptar”!</p> <p>Durante o seu discurso, foi citando quadras e orações, afirmando: “a religião é a minha bengala, a minha segurança!” Adianta que de manhã não falou com ninguém e que só rezava: “Hoje de manhã, para não me chatear, nada disse e esperei pela minha vez, fui rezando.” Reconhece que na instituição tem as necessidades asseguradas, afirmando: “Sabe, aqui temos cama, comida e roupa lavada!”</p> <p>De seguida começa a recordar a sua história de vida, afirmando: “Já sofri muito nesta vida, sabe?” Frisa que não consegue ficar imune ao sofrimento do outro porque sempre dedicou a sua vida a cuidar do próximo.</p> <p>Fala ainda que lhe custa ver os residentes no processo de envelhecimento e dependência, fala no caso específico de uma residente com quem comia à mesa e que agora está no quarto totalmente dependente. Assume que é algo que a preocupa!</p> <p>Observamos quatro senhoras que estão sentadas na mesma mesa e que dependem da ajuda das colaboradoras para se alimentarem. A D.^a M.A. expressou a sua tristeza com esta situação e revelou que faz ginástica para evitar depender dos outros.</p> <p><u>Notas/reflexões:</u></p> <p>- A própria D.^a A. expressa preocupação em “não depender dos outros” e utiliza a prática de ginástica para manter a sua autonomia. De que forma os discursos e atitudes dos próprios residentes, como o receio de “depende dos outros”, refletem uma interiorização dos preconceitos sociais</p>

	<p>associados à velhice? Poderemos estar perante uma manifestação de idadismo?</p> <p>- Será que a metáfora da “escola” utilizada pela D.^a M.A. revela uma dificuldade em aceitar a institucionalização?</p>
--	---

APÊNDICE E. ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA COM A DIRETORA TÉCNICA

Período	2024/2025
Objetivo	Dar a conhecer o que é um projeto de investigação e ação participativa. Conhecer a instituição e o seu modo de funcionamento.
Descrição	<p>Em conversa com a Diretora Técnica foram abordados diversos aspetos relacionados com o funcionamento da instituição. Entre os temas discutidos destacaram-se: a natureza e caracterização da entidade, a constituição da equipa técnica e de apoio, a rotina diária dos residentes, a alimentação, bem como a prática religiosa no contexto institucional.</p> <p>Foi referido que, desde o ano de 2020, em consequência da pandemia de COVID-19, a capacidade de acolhimento foi aumentada de [REDACTED] por solicitação da entidade competente da Segurança Social.</p> <p>A equipa que assegura o funcionamento da instituição é composta por diversos profissionais, nomeadamente: direção técnica, animador/a, ajudantes de ação direta, auxiliares, responsáveis pela área da contabilidade, pessoal da cozinha, encarregada de serviços gerais, profissionais de enfermagem, fisioterapeuta, médico/a, nutricionista, um/a funcionário/a de lavandaria, jardineiro/a [REDACTED].</p> <p>A Diretora Técnica enfatizou a ausência de psicóloga na instituição, embora reconheça que seria necessário esse apoio, dado que existem muitos casos de demência.</p> <p>Neste decorrer referiu também que as pessoas idosas chegam à instituição numa situação de grande dependência e quando já não é possível permanecerem em casa ou junto de familiares, referindo que a institucionalização acaba por ser o último recurso.</p> <p>A rotina diária começa às 7 da manhã, com o levante. As visitas dos familiares são permitidas todos os dias, sem aviso prévio e sem horário definido.</p>

	<p>A instituição promove dois passeios semanais ao exterior.</p> <p>As atividades religiosas, [REDACTED]</p> <p>Foi autorizado a minha presença na dinâmica religiosa que acontece na capela da ERPI.</p> <p><u>Reflexões</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Quais os impactos da inexistência de apoio psicológico na saúde mental dos residentes e no bem-estar da equipa? É obrigatório? Quais as orientações do ISSS?- De que forma a prática religiosa institucional respeita a pluralidade religiosa?
--	---

APÊNDICE F. UM ENCONTRO INESPERADO

Período	2024/2025
Descrição	<p>Cheguei à instituição já perto das 19h00. As pessoas idosas com quem costumo conversar já tinham jantado e estavam nos seus quartos. A colaboradora [REDACTED] sugeriu que me sentasse e conversasse com o Sr. A., descrevendo-o como uma pessoa interessante, com quem eu iria gostar de conversar. Adiantou ainda que ele escreve poemas, já tendo publicado vários livros, e que tem uma grande afeição pelo fado. No Dia da Poesia declamou poemas para todos, tendo ela até se emocionado.</p> <p>Sentei-me na sua mesa com a devida autorização e comecei por me apresentar. Perguntei-lhe se gostava de conversar, ao que ele respondeu: "Se lhe disser que gosto muito, é pouco!"</p> <p>Trata-se de uma pessoa com mais de 85 anos, sentada numa cadeira de rodas. Relatou que, antes de vir para este lar, esteve noutro, [REDACTED]. Tem [REDACTED] filhos. Cresceu e viveu no [REDACTED], onde exerceu a profissão de [REDACTED].</p> <p>A colaboradora [REDACTED] participou na nossa conversa e perguntou ao Sr. A. se poderia ir ao seu quarto e trazer os seus livros para me mostrar, o residente consentiu. Assim, em conjunto, desfolhamos os seus livros e lemos vários poemas, conforme a sua escolha. Muitos dos seus poemas abordam a solidão, algo que ele próprio reconhece, afirmando que não deseja que eu os leia, mas que é assim que se sente. Relatou ainda que, desde que chegou à ERPI, tem preferido o isolamento, acabando por se conformar com esse modo de vida. Mencionou também que passa muito tempo no quarto a ver televisão. Adianta que se refugia no quarto por opção já que afirma: "gosto de conversar com quem me sabe ouvir!"</p> <p>Refere que escrevia poemas que depois eram interpretados por fadistas. Mencionou que só recebe a visita dos filhos e que não quer que os amigos o visitem nesta condição.</p>

O Sr. A. comentou ainda que costuma participar nos passeios organizados pela instituição e que está na ERPI desde o verão. No entanto, nunca me apercebi da sua presença na sala de estar ou no refeitório.

Notas/ reflexões:

- Cheguei à instituição e reparei que os residentes com quem costumo conversar já estavam nos seus quartos. Fiquei preocupada, mas acabei por ver isso como uma oportunidade de conhecer o Sr. A. Refletir sobre esta situação pode ajudar a perceber como os imprevistos podem ser fontes de novas descobertas e como, enquanto investigador-participante, a flexibilidade e a abertura para o que surge naturalmente são aspetos fundamentais.

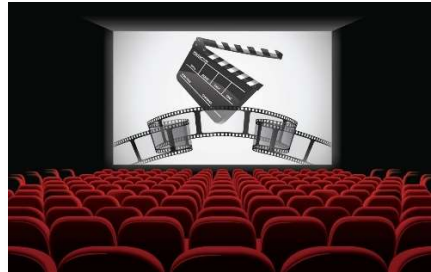
- Como a expressão poética do Sr. A., que reflete o seu sentimento de solidão, revela a complexidade do envelhecimento e a importância de manter laços afetivos e sociais?

- Como a atitude do Sr. A. em relação às visitas dos amigos e a sua preferência pela companhia dos filhos refletem a sua necessidade de manter a dignidade, especialmente numa fase da vida em que a vulnerabilidade é mais evidente?

APÊNDICE G. CAIXA DAS SURPRESAS

Período	2024/2025
Objetivo	Dinâmica de Grupo – Caixa das Surpresas. Fomentar a comunicação e a partilha das histórias de vida.
Descrição	<p>Residentes que participaram (6): [REDACTED]</p> <p>Colaboradora (1): [REDACTED]</p> <p>Material: caixa de papelão, cartolina, tesouras, lápis de cor e canetas. Dentro da caixa estavam várias fotografias relacionadas com: praia, cinema, velhice, dez mandamentos e uma pergunta aberta: “Que conselhos daria aos mais novos?”</p> <p>Comecei por observar as dinâmicas interpessoais e institucionais e antes da atividade sentei-me a conversar com o Sr. S.C. e com o Sr. S.</p> <p>O Sr. S.C. não estava bem-disposto e contou que, no dia anterior, foi almoçar a casa de um irmão que vive em [REDACTED]. Mencionou também que, esta semana, o sobrinho viria buscá-lo para ir à sua casa tratar do quintal.</p> <p>A D.ª Â. já tinha lanchado e pedia sistematicamente para sair da mesa. Repetia insistentemente: “já vou embora” (para o cadeirão), ao que o Sr. S.C. comentou: “também vou contigo”.</p> <p>A colaboradora [REDACTED] colaborou na preparação do espaço e das mesas e conduziu as pessoas idosas até à mesa de trabalho. Começamos a trazê-los para a mesa, alguns em cadeira de rodas, outros pelo braço e ainda pelo andarilho. Perguntei onde gostariam de se sentar e a D.ª M.A. respondeu: “onde quiser, escolha você!”</p> <p>Comecei a explicar a atividade: cada um tiraria da caixa uma fotografia ou uma frase para refletirmos e escrevermos, se assim quisessem, sobre o que pensavam. Exemplos:</p>

Que conselhos daria aos mais novos?



Durante a atividades os participantes iam recordando e partilhando aspetos e memórias das suas vidas, tais como:

D.^a M.A. refere que ia ao Casino [redacted] e ao teatro de [redacted] para ir ao cinema. Recorda os filmes: Maria Madalena; Os 10 Mandamentos; e o Titanic. Já o Sr. A. refere que ia ao cinema em [redacted], já D.^a J. bem como o Sr. J. referem que nunca foram ao cinema nem ao Casino. O Sr. S. refere que ia ao cinema ao [redacted].

Durante a dinâmica de grupo e já relativamente aos 10 mandamentos D.^a J. e D.^a M.A. partilham conhecimentos neste âmbito religioso.

D.^a M.A. refere que curou com argila as feridas do avô do Sr. S.

Relativamente à praia da [REDACTED] D.^a J. já refere que não tinha tempo para nada; acrescenta que foi escrava e que trabalhava muito. Partilha a experiência e a receita do pão que fazia e neste decorrer, D.^a M.A., partilha também a receita do pão que fazia bem como outras receitas que fazia para os netos, recorda a [REDACTED] em forno de lenha.

No que concerne à fotografia que reflete a velhice os residentes descrevem duas pessoas idosas a caminhar para a velhice. É neste decorrer que dona J. partilha que padece de demência.

Relativamente à pergunta aberta: Que conselhos daria aos mais novos? D.^a M.A. refere que gostou da pergunta mas que é muito dolorosa.

Após esta partilha, D.^a M.A. escreveu na cartolina o que cada fotografia e frase transmitiu ao grupo. De referir que foi o grupo que elegeu fosse D.^a M.A. a escrever na cartolina. D.^a M.A. refere que "ler e escrever era o meu lema e desenhos." Já D.^a J. refere que não sabe escrever.

Respostas que constam na cartolina:

Praia: "A praia que eu vivi fez-me lembrar um sítio de convívio."

Cinema: "O cinema é uma escola tanto para o bem como para o mal."

Velhice: "A velhice é comparada a uma árvore deixando cair as folhas e flores."

Os Dez Mandamentos: "Os 10 mandamentos quer dizer amar a Deus e ao próximo."

Pergunta aberta: Que conselhos daria aos mais novos?

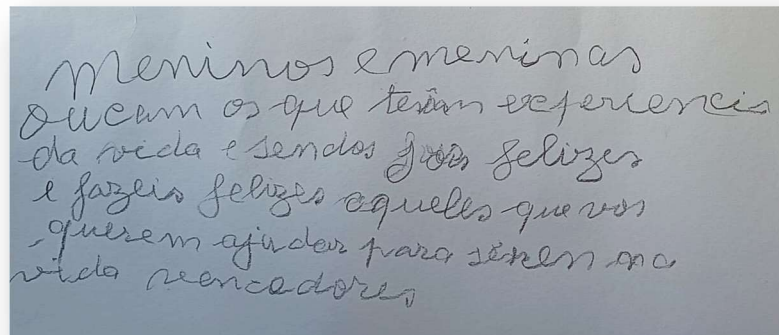
"Meninos e Meninas ouçam os que têm experiência da vida e «sendes» felizes e fazeis felizes aqueles que vos querem ajudar para serem na vida vencedores.

Por fim, refletimos em conjunto sobre a atividade e questiona o grupo qual o nome a atribuir a esta mesma atividade, D.^a M.A., responde: A Caixa das respostas relativamente ao feedback D.^a J. refere "foi boa que umas coisas já sabia outras fiquei a saber." O Sr. S. refere que "conhecemos mais as pessoas." Já a D.^a M.C. refere "foi importante ficarmos a conhecer outras

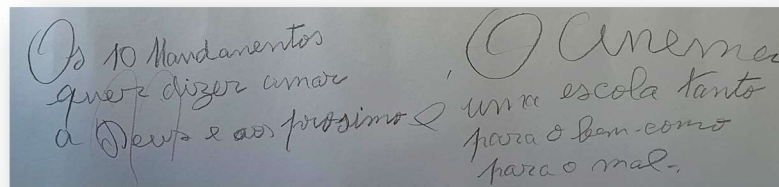
coisas." O Sr. A. refere que "fiquei muito satisfeito falou-se de coisas muito importantes." D.^a M.A. refere "mais uma escola aprendi com a minha maneira de ser revivi o meu passado, a minha vida."

Notas/ reflexões:

- A atividade foi uma excelente oportunidade para promover o diálogo e o fortalecimento de laços sociais, enquanto proporcionou um momento de reflexão e partilha de valores essenciais, como o amor ao próximo, a sabedoria e a felicidade. A Caixa das Respostas funcionou como um meio para dar voz aos residentes, permitindo-lhes expressar-se, refletir e, acima de tudo, sentir-se valorizados e ouvidos.
- O facto de permitir que os residentes escolhessem onde se sentar e se queriam participar na atividade é essencial para promover a sua autonomia.



meninos e meninas
ouçam os que têm experiências
da vida e sejam bons, felizes
e façam felizes aqueles que vos
querem ajudar para serem na
vida vencedores



Os 10 Mandamentos
quer dizer amar
a Deus e aos próximos

O Amor é
uma escola tanto
para o bem como
para o mal.

A para que eu vivi
res-me lembrar um
aqui de de-conviner

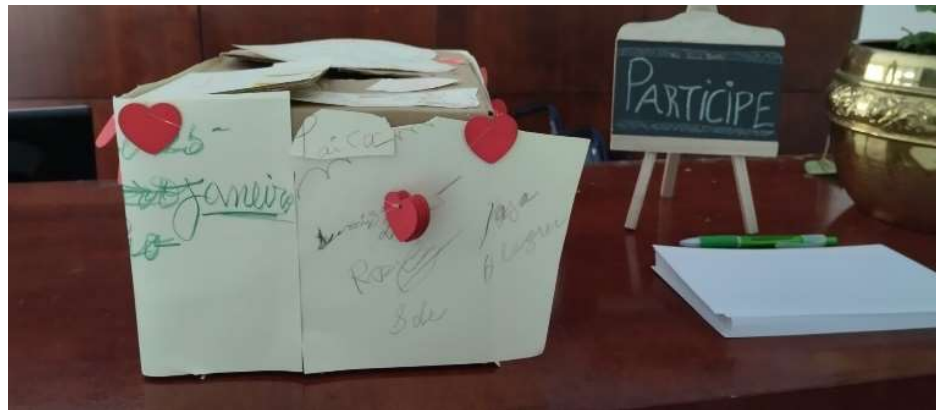
A Velhice é comparada
a uma árvore deixando cair
as folhas e flores.

APÊNDICE H. ELABORAÇÃO DA CAIXA DE SUGESTÕES

Período	2024/2025
Objetivo	Decoração da Caixa de Sugestões. Fomentar a comunicação e a partilha entre a comunidade ERPI.
Descrição	<p>Todos os residentes e colaboradoras foram convidados a participar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Residentes que participaram (6): [REDACTED]- Colaboradora que participou (1): [REDACTED] <p>Para a atividade, foram disponibilizadas uma caixa de cartão, cartolinas, marcadores, lápis de cor, tesouras, cola e fita-cola.</p> <p>A D.^a M.A. inicialmente receosa devido às artroses, achava que não conseguiria cortar, mas acabou por participar ativamente, tanto no recorte como no desenho e pintura. Na caixa desenhou um coração onde escreveu a frase: “Jesus te ama e Deus é amor.” Além disso, sugeriu o nome “Caixa das Sugestões”, com a qual todos concordaram.</p> <p>A D.^a Â. desenhou uma casa e descreveu as divisões que nela constavam, como a cozinha, a casa de banho e o quarto. Os restantes residentes também participaram, desenhando e recortando diversos elementos decorativos para a caixa.</p> <p>Enquanto decoravam a caixa, partilharam histórias de vida e experiências em família. A D.^a Â. recordou os dias de sol e as idas à praia com o filho, enquanto a D.^a M.A. contou que costumava ir com as filhas à Praia da [REDACTED].</p> <p>A ajudante de ação direta [REDACTED] já no final da atividade também se aproximou e participou na decoração da caixa, contribuindo especialmente na colocação do fio com corações.</p> <p>Após a sua elaboração, a caixa foi colocada num local visível e acessível da instituição (hall de entrada), com o objetivo de recolher sugestões, elogios e outras formas de expressão livre de residentes, profissionais e familiares.</p>

Notas/reflexões:

- A participação da colaboradora não só fortaleceu o carácter colaborativo da iniciativa, como também promoveu a ligação entre os residentes e os profissionais, reforçando o ambiente de cooperação e partilha.
- Esta atividade despertou em mim sentimentos de frustração, pois o grupo demonstrou alguma dificuldade em executar as tarefas e em participar, tendo eu de incentivar constantemente a sua participação, questionando-me: que métodos de trabalho deverei adotar com estas pessoas idosas?
- Considero que, para além de incentivar a criatividade e a partilha, esta atividade reforçou a identidade e a memória coletiva do grupo. A decoração da caixa refletiu valores como a fé, o afeto e a segurança, fortalecendo os laços interpessoais e o sentimento de pertença. Além disso, ao envolver residentes e uma colaboradora, a atividade criou um espaço de interação e enriquecimento mútuo, contribuindo para a saúde física, mental e social dos participantes.





APÊNDICE I. HISTÓRIAS DE VIDA

Período	2024/2025
Objetivo	<p>Dinâmica de Grupo – Histórias de vida.</p> <p>Promover a partilha de histórias de vida entre os residentes, com o objetivo de reconhecer as suas trajetórias pessoais, valorizar as suas experiências e saberes, e fortalecer os laços afetivos e a coesão do grupo, contribuindo, assim, para a redução do isolamento e para o bem-estar emocional no contexto institucional.</p>
Descrição	<p>Participantes (6): ██████████</p> <p>A D.^a M.A., como de costume, foi a pessoa mais participativa e é a pessoa que tem estado presente em todas as atividades. D.^a M.A.B., refere que nasceu em ████████, ████████. Os seus pais eram lavradores. Veio para ████████ com 17 anos de idade, uma vez que os seus irmãos mais velhos já trabalhavam na ██████████. Foi precisamente para poder ter descontos e, mais tarde, direito à reforma, que decidiu vir trabalhar para a fábrica de ██████████, onde afirma ter trabalhado durante cerca de 30 e tal anos.</p> <p>Antes de se mudar para ██████████, trabalhava “aos dias” sem descontos, mas foi aconselhada pelo irmão a mudar-se, pois assim poderia beneficiar de descontos para a Segurança Social e garantir uma reforma no futuro. Refere ainda que, ao chegar a ████████, já namorava com o seu marido e foi viver com um irmão mais velho, que já era casado.</p> <p>O marido era pintor na área da construção civil e o casal vivia na freguesia da ████████ e frequentava a praia de ████████. Relativamente ao que fazia nos tempos livres, refere que tratava das lides domésticas enquanto o seu marido cuidava do quintal.</p> <p>Relativamente à D.^a M.C., a mesma refere ter 80 anos de idade e ser casada com o senhor A., também com 80 anos e igualmente utente desta</p>

instituição. Conta que foi modista e que o seu marido era alfaiate, tendo ambos trabalhado na sua própria empresa.

Neste decorrer, D.^a M.A. partilha que também foi costureira e modista, acrescentando que chegou a aprender a arte da alfaiataria. Partilha ainda que chegou a vestir noivas, descrevendo com entusiasmo como aprendeu a fazer os saiotes e como conseguia vestir as filhas e até as vizinhas. Conta ainda que chegou a confeccionar umas calças de sarja para o seu próprio marido. Refere ainda que foi distribuidora de pão, “com a canastrinha à cabeça”, tendo também trabalhado no campo. Exerceu igualmente as funções de costureira e parteira. Salaria, contudo, que é uma pessoa com problemas de saúde, sofrendo de artrite reumatoide e osteoporose. Atribui estas condições e problemas de saúde à sua intensa atividade profissional, afirmando que tudo resultou do esforço necessário para ganhar a vida honestamente e com grande sacrifício, a fim de sustentar a família. Enfatiza ainda: “não éramos ricos, mas a nossa aparência era limpa e vistosa.” D.^a M.A. continua a partilhar a sua experiência e, com entusiasmo, demonstra como confeccionava soutiens para as filhas.

D.^a M.A. continua a partilhar a sua história de vida, referindo que teve três filhas. Fala sobre os partos que assistiu e sobre a experiência que acumulou enquanto parteira. Afirma: “Deus deu-me talvez um talento, não sei o que é, mas desde criança que não podia ver a minha mãe chorar, não queria ver ninguém sofrer. Eu tinha de ajudar quem estivesse em aflição.”

Conta que viveu [REDACTED] na freguesia de [REDACTED] e que aquilo de que mais gostava era de trabalhar e de ir ao cinema com o marido. Refere ainda que apreciava muito ler e escrever. Já D.^a A. dedicava-se às lides domésticas, enquanto D.^a M.C. recorda com carinho a sua infância e os momentos em que brincava com os irmãos. Recorda ainda que “gostava de jogar à macaca” já o seu marido recorda que “gostava de jogar ao peão.”

D.^a M.A. revela o gosto que sempre teve pela costura e recorda que, em criança, adorava brincar com bonecas. Ela e as outras crianças faziam bonecas de trapos, o que a encantava.

Por fim, refere que aquilo de que sente mais saudade é do seu marido, que perdeu quando tinha apenas 32 anos. Afirmo que o trabalho, a luta e a ajuda ao próximo foram o que mais a preencheram ao longo da vida.

Partilho a curiosidade de que, apesar de estarem todos muito próximos uns dos outros, não há grande interação entre eles, pois raramente conversam entre si. Neste decorrer, afirma D.^a M.A. afirma: “Este casarão é muito grande e tem muitas pessoas doentes”, acrescenta ainda: “Aqui é o caminho da Peregrinação e devemos agradecer a Deus por ainda termos este caminho.”

Mais tarde, chega D.^a F., que até então esteve lá fora a conversar com um familiar de outro residente. Convido-a a juntar-se a nós e a falar sobre si. Começa por dizer que tem 85 anos de idade e que emigrou com aos 32 anos. Diz que não sabe ao certo há quantos anos está em Portugal, mas recorda que, mesmo após a reforma, permaneceu algum tempo em [REDACTED] antes de decidir regressar. Afirmo: “Sei que vim para aqui e não devia ter vindo.”

Acrescenta que tem uma filha e quatro netos, todos a viver no estrangeiro. Refere que, enquanto esteve emigrada, trabalhou como empregada doméstica em casas particulares e fazia também limpezas, num banco. Acrescenta que foi para [REDACTED] porque já tinha amigos a viver lá. Diz ter nascido e crescido em [REDACTED] na freguesia [REDACTED]. Para D.^a F, a sua vida foi marcada pelo trabalho: “Isto foi uma vida de trabalho e parte da minha vida foi passada a trabalhar.”

Notas/ reflexões:

- A D.^a M.A. destaca-se como figura central nas sessões, mantendo uma postura ativa, encorajando partilhas.
- Os restantes participantes tendem a ser mais reservados, sendo necessário estimular a participação.
- A instituição é descrita como “casarão”, lugar de doença e silêncio. Ainda assim, há um reconhecimento do seu papel como “caminho da Peregrinação”. Que significado assume a expressão “caminho da Peregrinação” neste contexto? Trata-se de resignação, fé ou de um percurso em direção ao fim da vida?

APÊNDICE J. CONVERSA INTENCIONAL COM O SR. A.

Período	2024/2025
Descrição	<p>No decorrer de uma visita à instituição pelas 19h00, os residentes encontravam-se a jantar. Em conversa com o Sr. A. foi abordado também a tarde de fados recentemente dinamizada, durante a qual foi possível partilhar que alguns residentes, contrariamente às suas expectativas iniciais participaram de forma expressiva e demonstraram apreço pela atividade. Neste decorrer, o Sr. A. referiu que já ponderou a possibilidade de organizar um novo evento semelhante, desta vez com uma duração mais alargada e a participação de outros fadistas. Mencionou, a título de exemplo, o seu amigo ██████, que chegou a ser convidado para a sessão anterior, mas que, por motivos imprevistos, não pôde comparecer.</p> <p>Durante a conversa, revelou que escreveu ██████ livros, tendo apenas nove sido publicados e depositados na Biblioteca Nacional. Mencionou, igualmente, que o período noturno lhe é especialmente difícil, dado que dorme pouco, cerca de seis horas. Sr. A. relatou que, ao longo do dia, recebeu a visita da filha mais velha, ██████ com quem conversou sobre a sua página na Internet. No seguimento dessa conversa, desafiou-me a procurar o seu nome online. Fui buscar o telemóvel e, em conjunto, visualizámos alguns vídeos em que surge a declamar poesia (os seus poemas) em diferentes casas de fado, bem como uma gravação do lançamento do seu último livro, ██████.</p> <p>A determinado momento, visivelmente emocionado, pediu que não colocasse mais músicas, expressando que estava a ficar comovido. Com um olhar nostálgico e tom resignado, proferiu: “Está a ver como era a minha vida... e agora aqui, metido?”</p> <p>Durante este momento de partilha, referiu que possui um CD com músicas gravadas, mas que, atualmente, não tem forma de as ouvir, uma vez que não dispõe de equipamento compatível. Perante esta limitação,</p>

prontifiquei-me a transferir os conteúdos do CD para um suporte digital alternativo (coluna portátil e sem fios).

Por fim, e quando o acompanho ao seu quarto para ir buscar o referido CD, este comentou de forma emotiva: "Pois só você, desta gente toda, é que sabe quem eu era, está a ver!". Esta expressão foi proferida com visível carga afetiva, revelando o valor que atribui ao reconhecimento da sua identidade e percurso de vida.

Notas e reflexões:

- Em que medida as práticas institucionais reconhecem (ou silenciam) as histórias de vida e os contributos sociais e culturais anteriores dos residentes?

- Como pode a tecnologia ser usada em contexto institucional para resgatar memórias, reforçar identidades e promover a inclusão?

- Este é um exemplo de como gestos simples, como escutar com genuíno interesse, ouvir as suas músicas, podem ter um profundo impacto emocional e simbólico. Estas pequenas ações devolvem dignidade, reforçam o sentido de identidade e combatem o sentimento de invisibilidade que muitas vezes acompanha a institucionalização.

APÊNDICE K. VISITA ÀS IMEDIAÇÕES DA CASA DO SR. A.

Período	2024/2025
Descrição	<p>Em conversa com o Sr. A. referiu que a filha o tinha visitado à hora do almoço e o convidara a sair, mas recusou. Sabe que hoje é dia de passeio e que já foi convidado pela Animadora, mas que rejeitou. Informo que já conversei com o seu amigo, o Sr. [REDACTED], e que tenho novidades para lhe contar, aceitando participar no passeio. Acrescentou, com alguma surpresa e boa disposição: "E agora vou sair consigo!", afirmando que um dos locais onde gostaria de ir era às imediações da sua antiga casa.</p> <p>Informei o Sr. A. que, na próxima segunda-feira, às 18h30, o Sr. [REDACTED] viria visitá-lo. Aproveitei também para partilhar que o Sr. [REDACTED] tem CDs gravados no ano 2000, nos quais canta e interpreta os seus fados. A Animadora brincou com o Sr. A., lembrando-lhe que antes de eu chegar, ele tinha recusado o convite para o passeio. Como não havia um destino específico para o passeio, perguntei à Animadora se seria possível incluir uma visita à antiga casa do Sr. A. A Animadora disse que não sabia exatamente qual o melhor caminho, mas o Sr. A., com entusiasmo, começou a indicar o trajeto a seguir.</p> <p>Durante a viagem, fui conversando com o Sr. A. Expressei a minha admiração por ele, pois é uma pessoa que se isola, sendo, no entanto, alguém que gosta muito de conversar. Partilhei uma das primeiras frases que ele me disse quando nos conhecemos, em que lhe perguntei se gostava de conversar, e ele respondeu: "Se eu lhe disser que é muito, é pouco." Foi então que o Sr. A. me disse: "Gosto de conversar com quem me sabe ouvir!", enquanto isso, ele ia sempre indicando o trajeto e o melhor caminho a seguir.</p> <p>Falámos sobre a sua infância.</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>

À chegada à sua antiga casa, na Rua [REDACTED], recordou as pessoas que viviam na rua, como o Sr. Engenheiro e o médico [REDACTED]. A sua casa, situada no terceiro andar, era arrendada e tinha dois quartos, sala, cozinha e um espaço exterior.

Não nos aproximamos da casa, pois o edifício estava em obras, mas o Sr. A. fez questão de ir até à paragem de autocarros onde costumava apanhar o autocarro.

Refere que era lá que os vizinhos se encontravam; recordou os tempos em que os homens se juntavam para jogar às cartas e, depois, iam para a tasca. Adianta que eram pessoas reformadas, que não eram da zona. Recordou a sua infância, o serviço militar e o seu casamento e paternidade.

Durante o trajeto de regresso, passamos por [REDACTED], onde continuou a recordar a sua infância. Apontou para a casa [REDACTED] onde nasceu e cresceu até aos [REDACTED] anos, com o [REDACTED], relembrando a igreja onde foi batizado, a Igreja [REDACTED] e falou ainda da estátua [REDACTED]. Passamos por alguns restaurantes onde se canta o fado e recorda os tempos em que comia umas pataniscas e sandes de presunto e bebia uma cerveja afirmando que prefere a “Super Bock” à cerveja “Cristal”. Refere ainda que é muito caro comer numa casa de fado e que o restaurante de fado é sempre mais acessível.

Perguntei ao Sr. A. como avaliava o passeio. Ele respondeu: “Foi bacana porque você é a rainha deste passeio. Você veio também passear connosco, foi importante na medida em que saí do quarto.”

Perguntei-lhe se gostou do passeio apenas pela minha companhia ou pelo facto de ter visitado um lugar que é muito especial para si. O Sr. A. respondeu que este passeio foi mais importante pela companhia, porque se sentiu valorizado e fez novos amigos, afirmando: “Você está na coleção de novos amigos”!

Quando estávamos a regressar à instituição, afirma: “estamos a chegar à toca”.

Notas e reflexões:

	<p>- Mais do que uma simples saída, o passeio constitui uma experiência de valor emocional, social e simbólico. Proporcionou contacto com o exterior, resgate de memórias, criação de laços e valorização pessoal. É uma oportunidade de (re)ligação com a história de vida, com o território e com os outros, contribuindo para o envelhecimento ativo e com sentido.</p>
--	--

APÊNDICE L. ENCONTRO DO SR. A. COM O AMIGO FADISTA

Período	2024/2025
Descrição	<p>Como combinado, hoje, pelas 18h15, cheguei à ERPI. O Sr. [REDACTED] ainda não tinha chegado. Fui ao encontro do Sr. A. e perguntei onde gostaria de receber o seu amigo. Informei-o de que tinha trazido alguns petiscos. Acrescentei que a Diretora Técnica tinha conhecimento da visita e informei igualmente as colaboradoras que iriam receber uma visita.</p> <p>O Sr. A. escolheu a sala pequena para o encontro. Pouco depois, [REDACTED] chegou à instituição, tendo sido recebido e apresentado por algumas colaboradoras e residentes.</p> <p>Conversaram sobre os poemas, as noites de fado e amigos em comum, partilhando ainda memórias e reflexões sobre a sua condição atual. Permaneci presente durante parte do tempo, mas ausentei-me em alguns momentos, de forma a permitir-lhes maior privacidade. Durante essas ausências, fui dispendo os petiscos que havia trazido, organizando a mesa com discrição.</p> <p>Sentei-me também à mesa com ambos, partilhando o momento de convívio.</p> <p>O Sr. A. ficou visivelmente feliz e honrado com a atenção dedicada, chegando a dizer ao Sr. [REDACTED] que “encontrou uma amiga”. Conversámos ainda sobre a possibilidade de organizar uma tarde de fados na instituição, tendo o Sr. [REDACTED] manifestado disponibilidade para colaborar, adiantando que os fadistas não cobrariam qualquer valor, ficando apenas de confirmar a sua disponibilidade para o agendamento.</p> <p>Durante a visita, o Sr. A. fez questão de mostrar ao Sr. [REDACTED] dois dos seus livros de poesia.</p> <p>O Sr. [REDACTED] folheou um dos livros e leu, em conjunto com o residente, alguns poemas, referindo que possuía um dos livros em sua casa. Ficou evidente o desejo do Sr. A. de que o seu amigo voltasse a interpretar os seus poemas, como havia acontecido anos antes.</p>

Ao longo do encontro, várias colaboradoras e alguns residentes passaram pela sala, e o Sr. A. aproveitou para os apresentar ao seu amigo, expressando de forma sentida o apreço pelo cuidado e carinho que recebe diariamente na instituição.

No final, o Sr. A. fez questão de acompanhar o visitante até à porta de entrada, despedindo-se com um apertado e caloroso aperto de mão. A visita teve início por volta das 19h00 e prolongou-se até cerca das 20h45. De salientar que foi o Sr. A. quem demonstrou maior preocupação com o término da visita, atento ao compromisso do Sr. [REDACTED] de jantar em casa com a família.

Apesar de ter por hábito recolher-se ao seu quarto após o jantar, o residente dirigiu-se à sala principal, já próximo das 20h45. Embora estivessem poucos residentes ainda presentes, sentou-se ao lado da D.^a N., com quem partilhou a experiência do reencontro.

Foi neste contexto que lhe perguntei como se tinha sentido e como avaliava o momento vivido.

O Sr. A. afirmou que gostou muito da visita, mas salientou que o que mais o tocou foi o empenho e a dedicação demonstrados por mim na organização do encontro. Referiu sentir-se profundamente admirado e grato pelo cuidado e atenção que envolveram a preparação deste momento especial, considerando-o um gesto de grande amizade, respeito e consideração. Referiu ainda que o Sr. [REDACTED] se sentiu bem porque não estava preocupado em ter de ir embora. Por fim, perguntou-me quando regressaria à ERPI, ao que respondi que voltaria antes do fim de semana.

Notas e reflexões:

- A ideia de organizar uma tarde de fados cria possibilidades dentro da instituição.

- O comportamento do Sr. A., ao procurar companhia ao ir para a sala no final da visita, demonstra o impacto positivo do cuidado personalizado e da atenção às suas necessidades emocionais. Este gesto reflete como um ambiente acolhedor e respeitador pode promover a socialização e a interação, mesmo em residentes habitualmente mais reservados. Este episódio destaca a importância de um modelo de cuidado que atenda não só às necessidades físicas, mas também às emocionais e sociais, promovendo a dignidade, autoestima dos residentes.

APÊNDICE M. REUNIÃO/ORGANIZAÇÃO DA TARDE DE FADOS

Período	2024/2025
Descrição	<p>Estiveram presentes a Animadora, o residente, o seu amigo fadista e a Diretora Técnica. Os filhos do Sr. A. foram informados e convidados a participar neste momento de planeamento, mas não puderam estar presentes.</p> <p>A reunião teve lugar numa das salas de estar da instituição, equipada com cadeiras e uma mesa, proporcionando um ambiente confortável para o encontro.</p> <p>O evento insere-se nas comemorações do São João, cuja celebração habitual decorre ao meio-dia no espaço exterior da instituição, com sardinhas assadas. Assim, ficou definido que a tarde de fados terá início pelas 15h00 e terminará pelas 17h00.</p> <p>Contaremos com a presença de seis convidados, entre cantores e guitarristas, que se apresentarão de forma voluntária. Segundo o Sr. ████████, nenhum dos artistas cobrará qualquer valor pela participação.</p> <p>O Sr. A. manifestou vontade de declamar alguns dos seus poemas durante o evento, pelo menos um dos poemas será também interpretado em forma de canção pelo seu amigo fadista, à semelhança do que aconteceu no início do ano 2000. O repertório incluirá ainda fado de Coimbra, estilo especialmente apreciado pelo Sr. A.</p> <p>O residente partilhou algumas preocupações relativamente à realização da Tarde de Fados. Manifestou receio quanto à duração do evento, demonstrando alguma ansiedade com a possibilidade de não existir assistência suficiente por parte dos restantes residentes, os quais, segundo a sua perceção, nem sempre valorizam ou compreendem este tipo de iniciativa cultural, associando aos problemas de saúde.</p> <p>Expressou igualmente preocupação com a receção dos artistas convidados, salientando a importância de os acolher de forma digna e respeitosa. Sugeriu que lhes fosse oferecido um lanche como forma de</p>

agradecimento, proposta que foi bem acolhida pela instituição, tendo esta assegurado a sua concretização com o apoio e contributo da Animadora.

Durante a conversa, o Sr. A. manifestou profunda gratidão e apreço pela organização do evento, sublinhando o seu significado pessoal. O utente emocionou-se visivelmente e chegou mesmo a chorar, referindo sentir-se valorizado pelo apoio recebido na preparação desta iniciativa.

Por fim, e já na despedida, o amigo fadista pediu o contacto telefónico ao Sr. A.

Notas e reflexões

- A emoção do Sr. Fernando, expressa pelas lágrimas, convida à reflexão sobre o papel da cultura e da memória pessoal na vida em contexto institucional, assim como sobre o poder das pequenas ações de escuta e envolvimento.

- O envolvimento do utente nesta atividade permitiu-lhe sentir-se útil, respeitado e emocionalmente envolvido. Isto reforça a ideia de que a participação ativa pode ser uma ferramenta de promoção da saúde mental e emocional, especialmente em contextos de institucionalização.

- A resposta da instituição ao acolher a sugestão do lanche e reconhecer o contributo do utente revela abertura e flexibilidade, fundamentais num processo de IAP.

APÊNDICE N. CONVERSA INTENCIONAL COM O SR. A.

Período	2024/2025
Descrição	<p>Chegada à instituição pelas 10h15. Os residentes encontravam-se na sala de estar. Dirigi-me ao quarto do Sr. A., tendo batido à porta antes de entrar. O Sr. A. encontrava-se sozinho, sentado num cadeirão a ver televisão, como habitual.</p> <p>O Sr. A. começou por agradecer a mensagem de aniversário que lhe deixei, entregue por uma colaboradora, e partilhou que ficou aborrecido consigo próprio por não ter conseguido chegar mais cedo nesse dia. Contou que chegou à ERPI por volta das 22h, depois de ter ido jantar com a filha e o genro na zona ██████████, onde comeu ██████████.</p> <p>O seu aniversário foi no dia ██████, tendo celebrado ██████ anos. Como não estava presente nesse dia, deixei-lhe a seguinte mensagem de parabéns: <i>"Sr. ██████████, Hoje o seu lugar está vazio, mas não esquecido. Vim dar-lhe os parabéns pelos ██████ anos de vida tão rica e significativa. Mesmo à distância, deixo-lhe um abraço simbólico com carinho, respeito e gratidão. Desejo-lhe saúde, e que continue rodeado de amor e sorrisos. Com estima, Isabel Guimarães"</i></p> <p>Durante a conversa, partilhou que chorou nessa manhã pela sua institucionalização. Todavia, mostrou-se contente com a minha visita e expressou admiração pelo meu gosto em conversar com pessoas idosas, dizendo: "Você perde o seu tempo a falar com velhos".</p> <p>Conversámos sobre o envelhecimento e o pavor que sente ao observar outros residentes em situação de grande dependência.</p> <p>Sugeri que escrevesse sobre o que significa, para si, o envelhecimento. Disse-me que já tinha começado um poema sobre o tema, mas que não conseguiu continuar, por lhe causar muito sofrimento. Pediu-me que consultasse o caderno onde começou a escrever sobre esse tema e lemos juntos o que tinha registado até então.</p>

Trouxe também um dos seus livros de poemas. Com alguma dificuldade, tentou ler com a ajuda de uma lupa, mas acabou por me pedir que lesse em voz alta. Escolheu um poema seu, escrito há vários anos, com o tema da velhice e da solidão. O texto descreve, de forma metafórica, o avançar da idade como um tempo lento e pesado, marcado pela fragilidade física, pela perda de sonhos, pelo apego ao passado e, sobretudo, por um sentimento profundo de solidão que o acompanha no seu destino incerto.

O Sr. A. emocionou-se ao ouvir o poema e comentou que, se fosse hoje, escreveria exatamente o mesmo. Acrescentou que este livro foi escrito numa fase em que ainda vivia na sua casa, rodeado de pessoas, e que já nessa altura sentia o medo da solidão.

Durante a visita, entrou uma colaboradora para limpar o chão. Comentou com o Sr. A. que ele tinha trocado de roupa e que as calças que usava combinavam melhor com a camisa. O Sr. A. respondeu que as tinha escolhido do guarda-fatos porque gostava mais delas do que das anteriores, que eram muito claras. A colaboradora concordou. Referiu também que trocou de meias pelo mesmo motivo, as outras eram demasiado claras. Quando lhe perguntei quem tinha escolhido a roupa que acabou por trocar, disse que já estava pendurada no cabide junto à cama.

Durante a conversa, recordou com emoção as festividades de São João, especialmente aos 18 anos, altura em que tinha acabado de sair de [REDACTED]. Descreveu esse momento vivido junto ao rio como muito marcante, ficou com lágrimas nos olhos (não enquanto me contava, mas na altura, ao vivê-lo intensamente).

Na despedida, disse-me:

“Fez uma obra de caridade ao vir para aqui, consolou-me a alma! Que bom você vir me fazer companhia umas horinhas, gostei imenso!”

Refere, por fim, que anda um pouco baralhado, pois parece que a roupa não é sua. Enquanto veste um casaco azul-marinho com forro verde, afirma que o seu casaco não tinha forro verde e que as mangas estão muito grandes, insistindo que não é seu!

Notas e reflexões:

- O Sr. A. tem oportunidades reais de participar nas decisões do seu quotidiano?
- Se precisou de ajuda para se vestir numa primeira ocasião, como conseguiu trocar de roupa e vestir-se sozinho na segunda?
- Porque é que, quando o ajudaram a vestir-se pela primeira vez, não lhe perguntaram qual a roupa que preferia? E porque razão ele próprio não expressou essa preferência?
- O Sr. A. revela uma forma de idadismo internalizado, patente no medo que demonstra relativamente ao envelhecimento e à dependência. Importa referir que o Sr. A. prefere permanecer no seu quarto, evitando o convívio com os restantes residentes.

APÊNDICE O. TARDE DE FADOS

Período	2024/2025
Descrição	<p>Cheguei à instituição por volta das 10h00. O ambiente encontrava-se particularmente animado, devido às comemorações do S. João. O almoço decorria no espaço exterior e a tarde seria dedicada a um evento musical, a Tarde de Fados.</p> <p>A logística associada à realização destas atividades revelou-se exigente, sendo evidente o envolvimento ativo de todos os profissionais (cozinheira, Animadora, Diretora Técnica, auxiliares de ação direta, administrativas). Foram mobilizados diversos recursos para organizar o espaço exterior, incluindo a colocação de mesas, cadeiras, toalhas, talheres, pratos, copos e guarda-sóis. Paralelamente, foi também preparada a sala de estar, onde decorreria a atuação musical.</p> <p>Fui cumprimentando os residentes e desloquei-me ao quarto do Sr. A., onde se encontrava acompanhado pela filha [REDACTED] e pela bisneta. Pouco depois, chegaram também à instituição a equipa de Hospitalização Domiciliária (constituída por médica e enfermeira), bem como a filha [REDACTED].</p> <p>Num ambiente acolhedor e informal, conversámos sobre as festividades do dia, com destaque para a Tarde de Fados. O Sr. A. partilhou memórias das celebrações de São João do seu passado, recordando com entusiasmo que costumava assar sardinhas à porta de casa e oferecê-las a quem passava, chegando mesmo a convidar desconhecidos a subir ao seu apartamento para comer caldo verde, revelando, assim, um espírito comunitário e generoso.</p> <p>Após a saída da equipa de Hospitalização Domiciliária e das suas filhas, o Sr. A. deslocou-se ao exterior com a intenção de apreciar a decoração alusiva às festividades. No entanto, acabou por regressar ao interior, optando por se sentar num cadeirão no hall principal, à procura de um local mais fresco e confortável.</p>

Com a aproximação da hora de almoço, iniciaram-se os preparativos para servir a refeição aos residentes, organizando-se a sua distribuição pelas mesas.

Almocei com algumas auxiliares de ação direta, Animadora, Diretora Técnica e com o Diretor Executivo.

Pelas 14h30, começaram a chegar os músicos: seis no total (fadistas e guitarristas). A fadista D.ª [REDACTED] disse-me que conhecia o Sr. A., manifestando entusiasmo pelo reencontro. O reencontro com D.ª [REDACTED] e com o Sr. [REDACTED], outro amigo de longa data, revelou-se emocionalmente marcante.

A Tarde de Fados teve início num ambiente marcado pela partilha e pela emoção. A meio do evento, chegou à instituição uma das filhas do Sr. A. Durante o espetáculo, o residente escolheu um dos seus fados de eleição e solicitou à Animadora que o declamasse. No final, partilhou a sua satisfação e emoção, admitindo ter-se comovido ao ponto de deixar cair uma lágrima, especialmente quando uma das músicas o transportou a memórias da juventude e da cidade onde viveu grande parte da sua vida.

Os fadistas demonstraram grande carinho pelo Sr. A., sendo que um deles lhe ofereceu quatro livros com dedicatórias personalizadas. Estiveram ainda presentes no evento o Diretor Executivo, a Diretora Técnica, vários funcionários e um representante da Junta de Freguesia. Este último, sensibilizado pela participação do Sr. A., convidou-o a expor os seus livros e poemas num espaço emblemático da freguesia. O residente aceitou o convite com entusiasmo, e a filha [REDACTED], que guarda os exemplares publicados, mostrou-se disponível para colaborar na concretização desta atividade cultural.

Ao longo do evento foram evidentes o envolvimento e a participação ativa das pessoas idosas e dos colaboradores, que cantaram as músicas e

bateram palmas com entusiasmo. Já o Sr. A., embora visivelmente emocionado, manteve-se calado e tranquilo durante a maior parte do tempo.

Antes de me despedir, conversei com alguns residentes sobre o evento, tendo recolhido comentários como: “Foi uma tarde diferente, gostei”, e “Já conhecia o fadista”.

O Sr. A. mostrou-se bastante agradado com a iniciativa, evidenciando a sua satisfação pelo reencontro com pessoas de longa data. Reconheceu sentir-se fisicamente mais frágil e emocionalmente mais sensível, motivo pelo qual pediu à Animadora que declamasse um dos seus poemas.

No momento da despedida, o Sr. A. perguntou quando voltaria à instituição. Disse-lhe que, caso tudo decorresse conforme o previsto, regressaria na próxima sexta-feira, dia 27.

Notas e reflexões:

- O exemplo da Tarde de Fados e das celebrações do São João evidencia a importância de aproximar as atividades e vivências ao “lugar” dos residentes, em consonância com o paradigma do «*ageing in place*» e com uma abordagem centrada na pessoa.

- O convite feito ao Sr. A. para expor os seus livros e poemas num espaço público da freguesia é um exemplo claro de reconhecimento do contributo cultural dos residentes e da sua integração na comunidade. Neste sentido, importa refletir sobre as aprendizagens que emergem desta experiência: como podem estas práticas fortalecer a autonomia dos residentes, a sua capacidade de expressão e o seu papel ativo dentro e fora da instituição? Como podemos, enquanto equipa, garantir que estas reflexões se traduzam em ações concretas e contínuas?

- Que outras oportunidades e iniciativas podem ser pensadas para incluir os residentes, favorecendo uma relação de proximidade entre a instituição e o

	<p>meio envolvente, de forma a concretizar o «<i>ageing in place</i>» de forma efetiva?</p> <p>- Promover a participação ativa dos residentes na vida da comunidade é um passo essencial no combate ao idadismo, contrariando estereótipos e reconhecendo o valor social e cultural da pessoa idosa.</p>
--	--

APÊNDICE P. CONVERSA INTENCIONAIS – AVALIAÇÃO

Período	2024/2025
Descrição	<p>A fim de compreender a percepção dos vários atores sociais relativamente à minha intervenção na ERPI, realizei conversas intencionais, com o objetivo de avaliar o grau de importância e o impacto da minha presença e contributo no contexto institucional.</p> <p>Através das conversas intencionais com os residentes, a D.^a M.A., afirmou: “Foi uma bênção para o lar estava sempre à espera da Senhora; eu abri o meu coração à Senhora como nunca a ninguém.”</p> <p>O Sr. A. referiu: “Eu fico todo contente de ter uma pessoa jovem a dar-me atenção” e sublinhou ainda: “é muito importante e necessário para mim a sua presença para viver melhor!”.</p> <p>Uma funcionária (ajudante da cozinha) salientou que a minha presença foi muito positiva, sobretudo pelo diálogo e pela atenção dispensada às pessoas idosas, especialmente àquelas sem visitas e efetivamente carenciadas.</p> <p>Por fim, a Diretora Técnica declarou: “Venho por este meio agradecer a doutora Isabel, em primeiro lugar, por ter escolhido [REDACTED] para o seu desenvolvimento do seu projeto; e em segundo lugar, pela valiosa contribuição que prestou com o envolvimento nos projetos existentes, trazendo o seu cunho pessoal e novos projetos, sempre tendo em atenção o público-alvo e as necessidades da instituição. Sempre se mostrou disponível e atenciosa, conquistando a confiança dos colegas, clientes e familiares. Além disso, apreciamos a preocupação e o cuidado demonstrado em cada caso que se envolvia, tratando de tudo com muita responsabilidade.”</p>

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

MESTRADO
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO

Título
Nome

