

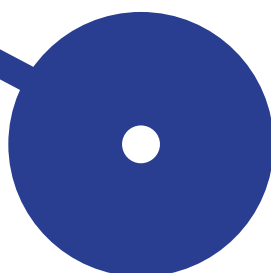
M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL  
ESPECIALIZAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO E EDUCAÇÃO DE ADULTOS

# À Volta da Mesa: Escuta, Humor e Participação no Quotidiano de um Centro de Convívio de Pessoas Idosas

Marta Sofia Malheiro Vieira

11/2025



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Marta Sofia Malheiro Vieira

**À Volta da Mesa: Escuta, Humor e Participação no Quotidiano  
de um Centro de Convívio de Pessoas Idosas**

Relatório de Estágio

**Mestrado em Educação e Intervenção Social – Especialização em Desenvolvimento  
Comunitário e Educação de Adultos**

Orientação: Professora Doutora Isabel de Oliveira Timóteo

Porto, novembro de 2025

Dedico este trabalho, ao meu reencontro com Ele.

## **AGRADECIMENTOS**

Não poderia deixar de agradecer, às pessoas que tornaram possível, concretizar esta etapa tão bonita e desafiadora da minha vida. Chegar aqui foi difícil, porque houve dias bons, outros nem por isso. Muitas vezes achei que não ia conseguir, mas fui andando, um bocadinho de cada vez.

Quero agradecer à minha orientadora, professora doutora Isabel Timóteo. Foi uma sorte enorme tê-la por perto, ainda que longe. Ajudou-me a ver para além do óbvio, a acreditar no que estava a fazer. Teve sempre uma palavra certa, mesmo quando eu só via confusão.

Depois, às minhas amigas, que começaram como colegas, mas hoje são parte essencial na minha vida. Rimo-nos muito, chorámos também, foi com elas que encontrei força para continuar quando já não tinha vontade nenhuma.

Agradeço muito às senhoras e aos senhores do centro de convívio, por me receberam com tanto carinho. Deixaram-me entrar nas suas rotinas, nas suas histórias e nas suas vidas. Com eles aprendi o que é o cuidado e o que é a presença de ter alguém mais sábio na nossa vida sem cobrança.

Também à minha família, que sempre acreditou em mim, mesmo quando eu duvidava. O apoio deles esteve sempre ali, mesmo em silêncio.

E, no fim, agradeço a mim. Não por vaidade, mas porque sei o quanto me custou chegar até aqui, segui, mesmo cansada, mesmo com medo. Hoje, olhando para trás, percebo que o mais importante foram as pessoas e os laços que se criaram. É isso que fica, é isso que vale a pena.

## RESUMO

Este relatório apresenta um projeto de intervenção desenvolvido com pessoas idosas num centro de convívio, no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, na especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos. A opção pela Investigação-Ação Participativa (IAP) surgiu de forma natural, pois o objetivo era trabalhar com os outros, e não apenas para eles. O ponto de partida foi simples e simbólico, a “mesa do lanche”, lugar onde a escuta se faz gesto, a palavra se torna encontro e o humor abre caminho à confiança. Através de ações como Círculo de Palavras, O Meu Poema, Rir é Coisa Séria e o momento intergeracional Dá-me uma Piada e Dou-te um Aplauso, exploraram-se formas de partilha, criação e riso enquanto instrumentos de cidadania, autoria e inclusão. Os resultados mostraram que pequenas transformações, um riso partilhado, uma decisão cocriada, uma história contada em voz alta, desencadeiam mudanças profundas na dinâmica relacional, reforçam a autoestima e tornam visível a autoria individual e coletiva. O centro de convívio passou a reconhecer, nas rotinas, oportunidades de participação, planeamento conjunto, avaliação no fecho de cada encontro e exposição das criações como “memória visível” do grupo. Conclui-se que a educação social, quando assente na participação, na escuta e no afeto, humaniza instituições e devolve às pessoas o direito de serem ouvidas, reconhecidas e coautoras do seu quotidiano. A “mesa do lanche” revelou-se, assim, mais do que um intervalo, um dispositivo pedagógico de proximidade, onde se aprende a decidir com os outros e a pertencer.

**Palavras-chave:** Investigação-Ação Participativa; Envelhecimento Ativo; Humor; Participação; Escuta.

## **ABSTRACT**

This report presents an intervention project developed with elderly people at a community centre, as part of a Master's degree in Education and Social Intervention, specialising in Community Development and Adult Education. The choice of Participatory Action Research (PAR) came about naturally, as the aim was to work with others, not just for them. The starting point was simple and symbolic, the “snack table”, a place where listening becomes a gesture, words become encounters, and humour paves the way for trust. Through actions such as Circle of Words, My Poem, Laughter is a Serious Matter and the intergenerational moment Give Me a Joke and I'll Give You Applause, ways of sharing, creating and laughing were explored as instruments of citizenship, authorship and inclusion. The results showed that small transformations, shared laughter, a co-created decision, a story told aloud, trigger profound changes in relational dynamics, reinforce self-esteem and make individual and collective authorship visible. The community centre began to recognise opportunities for participation, joint planning, evaluation at the end of each meeting and exhibition of creations as a “visible memory” of the group in its routines. It can be concluded that social education, when based on participation, listening and affection, humanises institutions and gives people back the right to be heard, recognised and co-authors of their daily lives. The “snack table” thus proved to be more than just a break, but a pedagogical device for closeness, where one learns to decide with others and to belong.

**Keywords:** Participatory Action Research; Active Aging; Humor; Participation; Listening.

## **LISTA DE SIGLAS**

CNIS – Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade.

DGS – Direção Geral de Saúde

DT – Diretora Técnica

IAP – Investigação-Ação Participativa

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

NT – Nota de Terreno

OMS – Organização Mundial de Saúde

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

WHO – World Health Organization

# ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	III
RESUMO.....	IV
ABSTRACT .....	V
LISTA DE SIGLAS.....	VI
INTRODUÇÃO .....	1
1. ANÁLISE DA REALIDADE: OLHAR A INSTITUIÇÃO A PARTIR DE DENTRO .....	4
1.1. ENTRE O DESCONHECIDO E O DESEJO DE TRANSFORMAR: ESCOLHAS, ESTEREÓTIPOS E PRIMEIROS ENCONTROS .....	5
1.2. ORIGEM E IDENTIDADES .....	8
1.3. UMA INSTITUIÇÃO COM PORTAS ABERTAS: CUIDAR, CONECTAR E CONSTRUIR COMUNIDADE.....	11
1.4. A ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO.....	15
1.5. AUTONOMIA, ENVELHECIMENTO, VÍNCULOS E EXPRESSÃO NO QUOTIDIANO: VOZES E PRÁTICAS EM DIÁLOGO .....	17
1.6. QUEM SÃO OS ATORES SOCIAIS? IDOSOS, TÉCNICAS E DINÂMICAS RELACIONAIS .....	21
2. A BÚSSOLA DO EDUCADOR: PERCURSOS METODOLÓGICOS PARA COMPREENDER E TRANSFORMAR.....	28
2.1. VER PARA SENTIR: A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE COMO FERRAMENTA ....	29
2.2. CONSTRUINDO JUNTOS: O PODER DA PARTICIPAÇÃO NA INVESTIGAÇÃO E NA AÇÃO.....	31
2.3. O OLHAR ETNOGRÁFICO: ESCUTAR COM OS OLHOS, SENTIR COM AS PALAVRAS.....	33
2.4. ENTRE PERGUNTAS E RESPOSTAS: A ENTREVISTA COMO UM DIÁLOGO PARA A DESCOBERTA.....	39
2.5. PARA ALÉM DAS PALAVRAS: A ARTE DE DAR SENTIDO AOS DADOS QUALITATIVOS .....	40
2.6. AS PEDRAS NO CAMINHO: LIDANDO COM OBSTÁCULOS E RESISTÊNCIAS .....	43
3. CONHECER PARA TRANSFORMAR: ENTRE A TEORIA E A PRÁTICA.....	46

4. ESBOÇO COM VOZ: COMO DESENHAMOS E DESENVOLVEMOS O PROJETO .....	55
4.1. DA VISÃO AOS PASSOS: FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS, ESPECÍFICOS E AÇÕES .....	58
4.2. DO FAZER AO EFEITO: AVALIAÇÃO DE RESULTADOS .....	69
CONCLUSÃO .....	72
REFERÊNCIAS .....	78
APÊNDICES.....	86
APÊNDICE A – NOTAS DE TERRENO.....	86
APÊNDICE B – GUIÃO DA ENTREVISTA À DT .....	200
APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA À DT .....	204
APÊNDICE D – AÇÃO “NO MEU TEMPO NÃO SE FAZIA ASSIM” .....	238
APÊNDICE E – AÇÃO “O MEU POEMA” .....	239
APÊNDICE F – AÇÃO “DÁ-ME UMA PIADA E DOU-TE UM APLAUSO” .....	240
ANEXOS.....	241
ANEXO A – EXEMPLO DO CALENDÁRIO NO CENTRO DE CONVÍVIO .....	241

## INTRODUÇÃO

Ao entrar no centro de convívio pela primeira vez, o tempo pareceu abrandar. As vozes cruzavam-se em murmúrios tranquilos, havia chá quente, uma coluna a tocar músicas portuguesas e um cheiro doce a bolacha. O espaço estava cheio de histórias por contar. Entre risos, queixas, lembranças e silêncios, percebia-se que ali o tempo tinha outro ritmo, mais lento, mas também mais denso, era o tempo da convivência, da espera e da partilha. Foi ali, entre cadeiras dispostas em círculo e olhares que se cruzavam com curiosidade, que percebi que a educação social acontece antes de qualquer plano, nasce do encontro. E foi desse encontro, tecido de gestos simples e de escuta atenta, que começou a desenhar-se/construir-se este projeto.

Não cheguei com um guião na mão, o que se foi construindo partiu de uma presença, de uma vontade de compreender o que move e o que silencia as pessoas idosas. No início, o olhar era o de quem observa, mas aos poucos, o olhar transformou-se em relação, e a relação em compromisso. Descobri que o trabalho educativo, quando feito em proximidade, tem mais de pergunta do que de resposta. A cada dia, no convívio, nas conversas ao lanche, nas mãos que se estendem umas às outras, foi-se revelando uma “teia” de afetos, memórias e aprendizagens. Percebi, então, que o envelhecimento não é apenas uma fase da vida, é uma forma de estar no mundo, uma forma que merece ser reconhecida, valorizada e escutada.

O ponto de partida deste projeto foi, portanto, o desejo de escutar e de agir com o outro. De perceber de que modo a cultura e a arte podem ser ferramentas de inclusão, de expressão e de cidadania, sobretudo num contexto em que tantas vezes as pessoas idosas são colocadas no papel de espetadoras, e não de criadoras. O desafio foi o de transformar a rotina em lugar de descoberta, dar espaço à palavra, ao riso e à memória, e, a partir deles, construir pontes de reconhecimento. Cada gesto, cada partilha, cada iniciativa foi ganhando sentido nesse diálogo constante entre teoria e prática, entre o que se sonha e o que se faz.

Enquanto educadora social, aprendi que a intervenção não se mede pelo número de ações realizadas, mas pela qualidade dos vínculos que se criam. A educação, sobretudo em contextos comunitários, é antes de mais relação, é no contacto direto, na escuta demorada

e no respeito pelas experiências de vida que se torna possível compreender e transformar. Por isso, a metodologia escolhida para sustentar este trabalho foi a Investigação-Ação Participativa (IAP), uma abordagem que conjuga conhecimento e ação, reconhecendo que não há transformação sem envolvimento. A IAP permitiu-me compreender o projeto não como um plano fechado, mas como um processo vivo, em constante negociação com o grupo. Foi através dela que a escuta se tornou instrumento de trabalho e que o diálogo se fez motor de mudança.

A IAP é, acima de tudo, uma metodologia de reciprocidade, onde se observa, age, reflete e se volta a agir, sempre com os participantes e nunca sobre eles. Permite que o conhecimento nasça do próprio contexto, das conversas, das tentativas, dos erros e dos acertos. No caso deste projeto, isso significou proporcionar às pessoas idosas a possibilidade real de decidir, propor, criar e avaliar. Foram elas que, através das suas ideias, expressões e histórias, moldaram o rumo da intervenção. Esta escolha metodológica reforça também o que Freire (1970) tão bem refere, “Na verdade, ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo.” (Freire, 1970, p. 39).

A proposta de intervenção cultural e educativa desenvolvida neste contexto baseou-se na certeza de que participar culturalmente é um direito e também uma forma de exercer cidadania. Ao criar espaços de expressão e de partilha, procurou-se favorecer o envelhecimento ativo, valorizar as experiências e os saberes das pessoas idosas e fortalecer os laços dentro da comunidade. O projeto assumiu a cultura como campo de encontro e transformação, onde se cruzam memórias, afetos e aprendizagens. A arte e o humor foram, aqui, ferramentas de aproximação e reconhecimento, meios para devolver a palavra, reavivar a confiança e celebrar a vida.

Mais do que um simples conjunto de atividades, o projeto traduziu-se num percurso relacional. A presença constante no centro de convívio permitiu-me conhecer os gestos repetidos do quotidiano, os lugares preferidos de cada pessoa, os silêncios que dizem tanto quanto as palavras. Percebi que muitas vezes o essencial está nas pequenas coisas, na escolha do lugar à mesa, no modo como alguém ajuda o outro a levantar-se, na piada dita para disfarçar a solidão. Estes momentos, aparentemente simples, foram o

verdadeiro terreno da investigação. A partir deles, tornou-se possível construir ações que fizessem sentido para o grupo, respeitando ritmos, memórias e modos de estar.

A estrutura deste relatório reflete este mesmo caminho: começa pela análise da realidade, onde se procura compreender a Instituição a partir de dentro, as suas pessoas, dinâmicas, relações e significados, segue-se a descrição dos percursos metodológicos, que explicam a escolha da IAP e o modo como esta orientou as decisões e as práticas, o capítulo teórico aprofunda a reflexão sobre o envelhecimento, o preconceito de idade, a importância da autonomia/participação e o papel da cultura como motor de inclusão, por fim, a descrição e análise do desenho e do desenvolvimento do projeto concretiza como estes princípios se tornaram experiência vivida, em oficinas, partilhas e encontros que deram corpo ao projeto.

O relatório termina com uma reflexão conclusiva, onde revisito o processo com olhar crítico e afetivo, procurando compreender o impacto das ações, as aprendizagens partilhadas e os caminhos que ainda se abrem no trabalho com pessoas idosas. Mais do que fechar um ciclo, esta conclusão é um convite a continuar, a continuar a olhar, a escutar e a agir com respeito e curiosidade, reconhecendo em cada pessoa um mundo de saberes e possibilidades.

Portanto, este trabalho é o resultado de uma jornada feita de encontros, encontros entre pessoas, entre tempos, entre formas de estar e de aprender. É, também, uma tentativa de devolver à velhice o lugar de potência e de dignidade que tantas vezes lhe é negado. Como educadora social, levo comigo a certeza de que é no detalhe das relações, no humor partilhado, no gesto de cuidado, na palavra dita com ternura, que se constrói o verdadeiro sentido da intervenção. É nesse espaço entre o rigor e o afeto, entre o método e a vida, que se inscreve este projeto, guiado por uma “bússola” simples, compreender para transformar, transformar para compreender, sempre com os outros e nunca sem eles.

# **1. ANÁLISE DA REALIDADE: OLHAR A INSTITUIÇÃO A PARTIR DE DENTRO**

Antes de avançar para qualquer proposta de intervenção, tornou-se fundamental conhecer de perto a Instituição, os seus espaços, dinâmicas e, sobretudo, as pessoas que lhe dão vida. Esta análise da realidade, feita a partir de dentro, apresenta primeiro o essencial de ética e enquadramento, não se limita a registar acontecimentos, procura compreender os sentidos e as relações que estruturam o quotidiano dos idosos.

Charlot (1995, citado por Canário, 2003) lembra que este exercício exige uma “rutura com a intuição quotidiana e o senso comum [...] respeitando formas de rigor controláveis por uma comunidade de investigação” (p. 13). Como refere Canário (2003), é necessário romper com interpretações imediatas e procurar leituras mais profundas, sustentadas metodologicamente. Também Santos (2020) reforça esta ideia, lembrando que não basta observar aquilo que é visível, é preciso interpretar criticamente, indo além da simples opinião.

Como refere Lopes (2014), a proximidade etnográfica permite revelar aspetos invisíveis a um olhar distante. Estar presente no quotidiano, ouvir conversas, partilhar dinâmicas e afetos tornou-se uma forma de compreender a realidade de dentro, com a riqueza que só o convívio direto possibilita. Ao mesmo tempo, foi-se tornando claro que a vida no centro é profundamente marcada pelas redes de proximidade. Silva e Almeida (2019) destacam que a qualidade das relações estabelecidas é determinante para o bem-estar na velhice, algo que a experiência confirmou dia após dia, nos pequenos gestos de entreaajuda do quotidiano.

Neste seguimento, a IAP revelou ser a metodologia mais adequada, isto porque não é apenas um modo de recolher dados, mas um processo que articula investigação, ação e reflexão/formação. O seu objetivo não é neutro, uma vez que, procura a emancipação e a transformação social, partindo da participação ativa dos sujeitos. Assim, o conhecimento não é construído apenas pelo educador social, mas em negociação com aqueles que vivem a realidade. No caso do centro de convívio, os idosos não se limitaram a ser observados, tornaram-se coautores do processo, partilhando memórias, reflexões e perspetivas que deram forma ao trabalho desenvolvido. A IAP entendida como ciclo co-construído de

observar, refletir, planejar e agir, com e junto dos participantes, baseado no cotidiano e orientado à transformação (Lima, 2003; Monteiro et al., 2024).

Além disso, a análise da realidade evidenciou desafios ligados à própria organização institucional. Em alguns momentos, a comunicação assume contornos hierárquicos, deixando os idosos numa posição mais passiva e com pouco espaço para expressarem vontades ou decisões. Neste ponto, a perspectiva de Freire (1970) é iluminadora, isto porque uma educação verdadeiramente dialógica implica reconhecer os sujeitos como protagonistas da sua experiência, abrindo caminho a uma participação efetiva. Estas dinâmicas mereceram atenção no contexto, ficaram registradas nas notas de terreno (NT) e, quando se tornavam evidentes, motivaram pequenos ajustes na condução da ação e no cotidiano do centro, procurando alargar a palavra e a decisão dos participantes.

Neste sentido, a autodeterminação não pode ser vista apenas como a possibilidade de escolher entre pequenas decisões do cotidiano, mas como uma forma de estar na vida, em que cada pessoa afirma a sua voz, a sua história e a sua dignidade. Foi a partir desta convicção que se procurou criar, ao longo da intervenção, espaços de diálogo e escuta ativa, incentivando os idosos a construírem, eles próprios, novos sentidos para o seu estar na Instituição.

## **1.1. ENTRE O DESCONHECIDO E O DESEJO DE TRANSFORMAR: ESCOLHAS, ESTEREÓTIPOS E PRIMEIROS ENCONTROS**

A escolha da Instituição onde decorreu o estágio curricular não foi apenas resultado de circunstâncias práticas, representou, sobretudo, uma decisão atravessada por intenções pessoais e profissionais, que implicaram um confronto com imagens pré-concebidas e estereótipos em relação à velhice. Essa opção de estágio surgiu como oportunidade para conhecer de perto uma realidade social até então distante, ao mesmo tempo que se transformava num espaço de questionamento e aprendizagem. Nas notas de terreno registei:

Contudo, hoje encontro-me a dirigir-me à primeira atividade da Associação que decidi realizar o meu estágio curricular no Mestrado, esta que trabalha com idosos e tem também uma creche [sem fins lucrativos]. Porquê

esta mudança? Não, porque perdi a vontade de no futuro poder trabalhar com crianças e jovens em perigo, mas por causa de circunstâncias de logística e também na tentativa de conseguir explorar uma realidade social da qual tenho muitos estereótipos, muitos deles baseados em experiências pessoais, dos quais quero e preciso mudar. (Apêndice A, p. 87: NT, 23 de outubro de 2024)

O primeiro contacto foi acompanhado por sentimentos de inquietação e receio. A chegada ao espaço, marcada pelo encontro com carrinhas de lares e centros de dia, trouxe consigo a consciência de que estava a entrar num universo até então apenas observado de fora: “Ao chegar ao local da peça, o Centro Paroquial de P., sinto imediatamente receio em estar ali à medida que vejo as carrinhas de vários Centros e Lares a chegar com os idosos. Tento controlar as minhas expressões [...]”. (Apêndice A, p. 87: NT, 23 de outubro de 2024).

Apesar da tensão inicial, o efeito da experiência revelou-se rapidamente positivo. O ambiente transmitiu segurança e abriu espaço a uma perceção mais leve e esperançosa:

Apesar disso, senti-me mais leve e feliz depois desta experiência. Fiquei com a sensação de segurança naquele ambiente, algo que me trouxe algum conforto. Nem tudo é tão negativo como por vezes penso, e esta atividade ajudou-me a perceber isso. Saí de lá com uma dose renovada de esperança e, ainda que procure manter os pés bem assentes no chão, senti-me positiva em relação ao futuro. Acredito que as coisas acontecem ao seu ritmo, para o bem ou para o mal, e confesso que esta experiência foi um bom início. (Apêndice A, p. 90: NT, 23 de outubro de 2024)

Essa tensão não vinha do grupo, mas do meu posicionamento, uma vez que, no início, pesou a memória de episódios difíceis vividos com os meus avós, hoje reconheço que essa familiaridade acentuava a leitura do risco e podia projetar-se num contexto que é outro e com pessoas que são outras. A minha apreensão prendia-se com o receio de cansar o grupo, expor quem tinha mais dificuldades, infantilizar sem intenção ou acabar por impor a minha voz nas decisões. Esta consciência exigiu distância reflexiva, nomear a memória pessoal, situá-la e não a deixar conduzir o trabalho enquanto educadora social. O primeiro encontro atenuou a apreensão e recentrou o trabalho, escutar antes de orientar, evitar antecipar dificuldades e não tomar a “dianteira” quando o grupo o podia fazer. As notas de terreno registam esta “vigilância” quando surgiam traços de projeção, ajustava a presença e deixava que o ritmo e as escolhas viessem do grupo.

Este primeiro momento foi simbólico porque marcou a passagem de uma perspetiva carregada de estereótipos para uma abertura à descoberta e ao encontro com os outros. No meu caso, esses “estereótipos” não nasceram de ideias soltas, mas de experiências

familiares difíceis como episódios de violência verbal, destruição de objetos, sujidade intencional e duplicidade nas relações, vividos quando tinha 12 anos. Olhando agora, reconheço que generalizei essas vivências para “pessoas idosas”, o que alimentou receio de me aproximar. A expectativa de conhecer o grupo da Instituição, registada dias depois, refletia bem o significado desse início:

Finalmente chegou o dia em que vou conhecer os senhores e senhoras com quem estarei a estagiar na Associação. Confesso que acordei com um misto de ansiedade e nervosismo, algo que não é habitual em mim. Talvez por perceber a importância deste momento, sinto que este é um grande passo na minha jornada académica e pessoal. O facto de estagiar numa Associação, ainda por cima num centro de convívio para idosos, intensifica estas emoções. Admito que tenho carregado comigo algumas percepções negativas sobre esta faixa etária, fruto de experiências anteriores menos positivas. Talvez por isso, esta experiência represente para mim um verdadeiro desafio, não só profissional, mas também emocional. (Apêndice A, p. 91: NT, 29 de outubro de 2024)

O contacto continuado no centro ajudou a desfazer essa generalização, através da proximidade, o convívio trouxe pessoas concretas e histórias que não cabiam no padrão que eu trazia. Fui mantendo atenção ao risco de projeção, para que a memória familiar não condicionasse a minha presença enquanto educadora no contexto.

As emoções intensas que marcaram o primeiro encontro foram acompanhadas de um desejo genuíno de acolher cada pessoa, valorizando a escuta e o tempo partilhado:

Eu sabia que as senhoras e o senhor que frequentam o centro de convívio chegariam por volta das 14h30. Ansiosa com este primeiro contacto, fiquei atenta à janela para observar a chegada das carrinhas. Como estava muito entusiasmada por trabalhar com este grupo, não queria perder a oportunidade de recebê-los pessoalmente à porta e cumprimentá-los. (Apêndice A, p. 93: NT, 29 de outubro de 2024)

A apresentação formal, realizada nesse mesmo dia, foi pensada para criar proximidade e afirmar uma relação horizontal com os idosos:

No final da aula, a chefe voltou à sala e fez a minha apresentação. Disse-lhes o meu nome, a minha idade e o motivo da minha presença ali. Partilhei que pretendia passar alguns meses com eles para desenvolver um projeto que seria feito com e para eles. No entanto, enfatizei que, inicialmente, o meu objetivo era conhecê-los e construir uma relação, estando disponível para os apoiar no que precisassem, tal como faria uma técnica. Reforcei que podiam estar à vontade comigo, pois eu estaria ali para ajudar, conversar, divertir-me com eles e participar nos momentos que vivêssemos juntos no centro. Depois disso, pedi que cada um dissesse o seu nome, a sua idade e de onde era, para que pudesse começar a conhecê-los melhor. (Apêndice A, p. 96: NT, 29 de outubro de 2024)

Estes primeiros encontros, ainda que atravessados por tensões internas, foram fundamentais para iniciar um processo de aproximação e construção de vínculo. O acolhimento fez-se de gestos que ficaram, como guardar-me lugar, chamarem-me pelo nome com naturalidade, apresentarem-me a outras pessoas (“a estagiária que vai estar conosco”), puxarem conversa sobre a vida na “aldeia”, confiarem-me pequenas tarefas do dia a dia e abriram memórias (fotografias, histórias de trabalho e de família). Houve quem pedisse a minha opinião, quem me pedisse ajuda para algo simples e quem me incluísse nas brincadeiras. Esses sinais de confiança e reciprocidade deslocaram o olhar, o “grupo” deixou de ser um aglomerado e passaram a contar pessoas concretas, com ritmos, preocupações e humores próprios. A abertura para rever preconceitos pessoais foi acompanhada pela disponibilidade em “mergulhar” na realidade concreta da Instituição. A entrada no contexto contrariou a generalização que eu trazia das experiências familiares, mostraram diferenças, gestos de cuidado e disponibilidade para a relação. Fui percebendo que a mudança começa no meu posicionamento, antecipar menos, observar mais, falar menos, escutar mais, e que é dessa prática reflexiva que nasce a confiança necessária para seguir em frente. É na relação que se reconfigura o olhar e se combate o estereótipo, passo a passo, no quotidiano (Noddings, 2010). Assim, desde o início, ficou clara a ideia de que a transformação social se articula sempre com uma transformação individual e coletiva, numa lógica de dupla aprendizagem e crescimento mútuo.

## **1.2. ORIGEM E IDENTIDADES**

A Instituição surgiu em 2018, da vontade de um grupo de pessoas, nomeadamente da Diretora Técnica (DT), em criar respostas sociais próximas e capazes de assegurar melhores condições de vida à população idosa da freguesia. No ano seguinte abriu oficialmente as portas à comunidade, assumindo-se como uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS). Esta forma jurídica, prevista na lei portuguesa, refere-se a entidades sem fins lucrativos que organizam de modo estruturado o dever de solidariedade e justiça social (Segurança Social, 2025).

Em Portugal, o cuidado às pessoas idosas recai sobretudo nestas instituições, na medida em que o Estado optou por trabalhar em conjunto com o setor solidário e comunitário.

Grande parte das respostas é assegurada por IPSS, misericórdias e cooperativas, financiadas pelo Estado através de acordos/protocolos de cooperação, em vez de uma rede maioritariamente pública. Rocha (2008) descreve esta configuração como resultado da retração do investimento público direto e da centralidade dos protocolos enquanto instrumento de financiamento ao setor social. Na prática, isto traduz-se em respostas sustentadas no território, próximas das comunidades, apoio domiciliário, lares e centros de convívio, particularmente relevantes em contextos marcados pelo envelhecimento, pela dispersão e pela necessidade de acompanhamento continuado (Rosa, 2012). Este acordo tem favorecido proximidade na oferta, com implantação consistente nas redes locais. Trata-se, contudo, de uma opção discutível, alguns autores entendem-na como desresponsabilização do Estado na aprovação direta da resposta pública, outros defendem que, mesmo com uma rede pública centralizada, a prestação poderia manter-se localizada e próxima das comunidades.

Dentro destas instituições, os idosos não vivem o apoio social de forma única, cada um reconhece dimensões diferentes que influenciam a forma como se adapta ao quotidiano e como sente o seu bem-estar (Marques et al., 2010). Há também investigações que mostram a importância destas redes de suporte para a saúde mental e para a qualidade de vida. Quando existem apoios adequados, diminuem-se os sentimentos de solidão e cria-se espaço para um envelhecimento vivido de forma mais positiva (Amaro da Luz & Miguel, 2015; Alves & Fonte, 2016).

O lema da Instituição, “dar cor à vida”, exprime bem a sua orientação porque mais do que prestar serviços, pretende criar experiências significativas, em particular para a população idosa, tantas vezes marcada pela solidão ou pelo afastamento da vida comunitária. Desde a sua fundação, a Instituição tem vindo a consolidar três respostas sociais distintas: o Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Creche. Cada uma responde a diferentes necessidades da comunidade. O SAD leva cuidados e acompanhamento às casas dos idosos, ajudando-os a manter autonomia possível sem perder o vínculo ao lar. A Creche acompanha crianças em idade pré-escolar, promovendo aprendizagens e apoiando as famílias. O Centro de Convívio, foco do presente projeto, é o espaço pensado para promover envelhecimento ativo, socialização e participação cultural (DGSS, 2022).

Nos primeiros anos, a Instituição contou com o impulso do Projeto Gerações em Movimento, apoiado pelo programa Portugal Inovação Social. A proposta assentava numa lógica de empreendedorismo social, colocando lado a lado diferentes gerações e procurando criar respostas inovadoras para os desafios do envelhecimento. O objetivo não era apenas ocupar os idosos, mas envolvê-los em atividades com sentido, onde se sentissem parte e exercessem a sua voz. Esta ideia está de acordo com o conceito de envelhecimento ativo, descrito como um “processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança” (WHO, 2002, p. 12). Também as orientações nacionais, procuram respostas que “reforcem a participação cívica e social” e incentivem a “participação cívica na vida política, social e cultural” das pessoas idosas (Presidência do Conselho de Ministros, 2024, pp. 31-72).

A forma como o espaço é organizado traduz também esta preocupação. No centro de convívio, a disposição das mesas procura criar proximidade:

As mesas, embora sejam retangulares, foram organizadas em U, com as cadeiras à sua volta, permitindo que todos fiquem virados uns para os outros. Esta disposição cria um espaço onde os olhares se cruzam com naturalidade, onde a conversa flui de forma espontânea e onde ninguém fica isolado. (Apêndice A, p. 118: NT, 8 de novembro de 2024)

Outro elemento central da identidade institucional é a valorização das tradições locais, porque mesmo quando os idosos não podem participar diretamente, há um esforço em trazer essas memórias para dentro da Instituição, como aconteceu com a celebração do Pinheiro:

Na Associação, percebi um esforço genuíno em envolver os idosos nesta tradição, trazendo à conversa memórias e experiências passadas. [...] A Associação, ao valorizar estas tradições e integrá-las no quotidiano dos idosos, não apenas preserva a memória cultural, mas reforça a importância do sentimento de pertença. (Apêndice A, p. 140: NT, 22 de novembro de 2024)

Para quem não conhece a tradição, importa situá-la no território:

À medida que os dias avançavam, o tema da tradição do Pinheiro em Guimarães começava a surgir naturalmente nas conversas. Esta festividade, que marca o início das celebrações Nicolinas, tem raízes profundas na identidade vimaranense. Todos os anos, o transporte do Pinheiro até ao centro da cidade reúne moradores e estudantes num ritual marcado por bombos, cânticos e alegria. Apesar das mudanças ao longo do tempo, como a crescente presença de pessoas de fora ou as discussões em torno das questões ambientais, a essência mantém-se, é um gesto coletivo de pertença, de ligação ao território e à memória. Para os idosos, a festividade desperta lembranças de juventude e renova um entusiasmo antigo, para as crianças, é uma porta

de entrada para o imaginário da tradição. Entre as gerações, corre um fio de histórias e afetos que se vai tecendo com a passagem do tempo. O Pinheiro já não é apenas uma árvore carregada, é um símbolo de continuidade, de festa partilhada, de raízes que se mantêm firmes apesar das mudanças. (Apêndice A, pp. 139-140: NT, 22 de novembro de 2024)

Para além de tradições e convívios, a Instituição procura promover pequenos gestos de cuidado que fazem a diferença no dia a dia. O dia das fotografias de Natal foi um exemplo disso:

Era visível que este cuidado mexia com a autoestima de muitas delas. [...] Num momento tão simples quanto tirar uma fotografia, houve espaço para cuidado, autoestima e alegria. A frase espontânea da senhora Co., quando saía da casa de banho, “estou bonita!”, ficou-me na memória como sinal claro da importância que têm estes pequenos instantes de valorização pessoal. (Apêndice A, pp. 152-153: NT, 28 de novembro de 2024)

Também se criam dinâmicas inovadoras, pensadas para promover o conhecimento e a ligação entre todos. O “*speed date*” é um exemplo: “Para quebrar o gelo, a diretora propôs uma dinâmica que apelidou de “*speed date*”, dois círculos, um fixo e outro rotativo, onde cada pessoa teria alguns minutos para conversar com a outra. A ideia era simples, conhecermo-nos.” (Apêndice A, p. 161: NT, 24 de janeiro de 2025).

Por fim, a Instituição é também lugar de reposição de identidades, onde cada pessoa pode ser vista para além da idade, das doenças ou das limitações:

Cuidamos dos outros, ouvimos as suas dores, criamos espaços de crescimento e escuta. [...] Ali, os idosos podem ser vistos para além dos diagnósticos, para além das dificuldades. Podem ser artistas, dançarinos, poetas. (Apêndice A, p. 188: NT, 26 de fevereiro de 2025)

DT - respeitar as pessoas principalmente e respeitar que eles têm um passado eles não são crianças... não é por chegar a idosos que são crianças agora[...] (Apêndice C)

Assim, a Instituição constrói-se entre tradição e inovação, entre cuidado quotidiano e participação ativa. Neste sentido, mais do que uma Instituição de apoio, procura ser um espaço de pertença e de reconhecimento, onde diferentes gerações se encontram e onde a vida, de facto, ganha cor.

### **1.3. UMA INSTITUIÇÃO COM PORTAS ABERTAS: CUIDAR, CONECTAR E CONSTRUIR COMUNIDADE**

A Instituição assume-se, desde o início, como um lugar de proximidade, não é apenas um espaço de resposta social dirigido a pessoas idosas, é também um ponto de encontro onde familiares, vizinhos, amigos e curiosos entram e saem com naturalidade. Esta ideia de “portas abertas” não se limita ao que acontece dentro de paredes, prolonga-se para fora, sempre que os idosos são incentivados a participar em festas locais, a visitar outras associações ou, simplesmente, a ir ao café, retomando um quotidiano que lhes é familiar.

Durante o estágio, esta dinâmica tornou-se bastante visível, nos meses mais frios, predominou a rotina interna, feita de jogos, conversas e pequenas celebrações no espaço do centro. Já com a chegada dos dias mais longos, multiplicaram-se as saídas, houve convívios em festas populares, visitas a diferentes locais de Guimarães e até momentos de pausa em esplanadas, muito apreciados pelas senhoras e senhores. O contacto com a rua e com outras pessoas revelou-se fundamental para a “manutenção” do ânimo e da vitalidade dos idosos. Quanto ao modo como isso foi possível, importa referir que a abertura à rua foi pensada como liberdade acompanhada, confirmou-se quem acompanha, quantos é confortável levar, por onde seguir e com que meios, garantindo sempre a possibilidade de ir ou não ir. Atendeu-se ao que o corpo pedia, o cansaço, mobilidade, audição, atenção ao frio e ao calor em função da idade e da saúde, para que a saída fosse uma boa experiência e não esforço. Esta prática dialoga com o que a própria Instituição refere nos seus documentos, nomeadamente na Missão e Valores (abrir a Instituição ao território), Projeto/Plano Anual de Atividades (participação em iniciativas locais, visitas e convívios fora de portas) e Regulamento Interno/Procedimentos (condições de segurança e acompanhamento em saídas). Do lado das perceções, as pessoas idosas falam em “mudar o ar”, “ver gente” e sentir que contam, a equipa observa maior disposição, cuidando de ritmos e segurança, as famílias valorizam bem-estar com previsibilidade. Quando estas intenções escritas e estas leituras do terreno se encontram e a viabilidade está assegurada, a rua deixa de ser “exceção” e torna-se “extensão” do quotidiano, com sentido para quem participa.

As visitas no âmbito do Projeto “Gerações com Vida”, desenvolvido pela Instituição em parceria com a escola de P., marcam particularmente o ambiente do centro:

A diretora já havia explicado que este projeto resulta de um acordo com a escola, onde uma turma, acompanhada pelo professor, seleciona alguns alunos para visitar a Associação. O objetivo é promover a convivência intergeracional, a inclusão e a cidadania, algo extremamente necessário na sociedade atual. Achei

a iniciativa maravilhosa e, sem dúvida, uma ação que merece ser replicada em mais locais. (Apêndice A, p. 99: NT, 30 de outubro de 2024)

### A entrada de um grupo de crianças transformou por completo a atmosfera:

Hoje, os miúdos da escola vieram visitar as senhoras e o senhor A. Assim que os miúdos da escola entraram na sala, o ambiente transformou-se de imediato. A energia e a alegria com que chegaram contagiaram o espaço, trazendo uma leveza própria da juventude. Já tinha percebido que este grupo, em particular, tem uma ligação especial com as senhoras, mas foi só neste encontro que compreendi verdadeiramente a profundidade desse vínculo. Cada olhar trocado, cada gargalhada partilhada, revelava uma familiaridade construída ao longo do tempo. Foi um momento de verdadeira inclusão, onde todos miúdos e graúdos encontraram o seu lugar na partilha. (Apêndice A, p. 116: NT, 8 de novembro de 2024)

### Nesse mesmo encontro, a experiência deixou ainda mais claro o impacto destas ligações:

Uma verdadeira troca rica, com histórias que mostravam não só as suas experiências de vida, mas também o valor que dão a estas interações. A tarde estava a chegar ao fim, mas aquele momento foi a confirmação de que não se tratava apenas de um conjunto de atividades isoladas. O verdadeiro impacto estava na continuidade destas ligações, na forma como cada experiência, por mais simples que parecesse, conseguia despertar memórias, emoções e reflexões. (Apêndice A, p. 120: NT, 8 de novembro de 2024)

### Poucos meses depois, a expectativa repetiu-se quando foi anunciado um novo grupo escolar:

Enquanto os lugares se compunham, a diretora avisou-nos que nesse dia iríamos receber um grupo novo de miúdos da escola. Os mais velhos acolheram a ideia com agrado, alguns até se ajeitaram nas cadeiras como quem se prepara para algo especial. (Apêndice A, p. 161: NT, 24 de janeiro de 2025)

### Mas não são apenas as escolas a entrar neste “diálogo”. A Instituição mantém também uma forte colaboração com freguesias, lares e associações da região, dando lugar a convívios interinstitucionais que quebram a rotina e oferecem novas experiências. No São Martinho, por exemplo, a animação foi comentada no regresso:

Desta vez, já mais descontraídas, comentaram o convívio [com o lar de P.], a comida e a música. Algumas destacaram as canções que lhes trouxeram recordações, outras riram ao lembrar certos episódios da tarde. Foi um regresso tranquilo, marcado por uma leveza boa, que demonstra o quanto estes momentos fora da rotina habitual são valorizados por elas. (Apêndice A, p. 127: NT, 11 de novembro de 2024)

### No Carnaval interinstitucional, a intensidade foi ainda maior:

Nesse final de dia, compreendi mais uma vez que os bailes e os disfarces não são apenas brincadeira, são também gestos de resistência, de pertença, de afirmação de vida. Mesmo quando as pernas já tremem, mesmo quando o corpo pede repouso, há em cada dança um grito silencioso ‘Ainda aqui estou’. E, no fundo, talvez o

maior desafio do envelhecimento não seja o corpo que falha, mas o mundo que deixa de escutar. Naquele pavilhão, ainda que por algumas horas, o mundo escutou e dançou com eles. (Apêndice A, p. 188: NT, 26 de fevereiro de 2025)

Estes exemplos revelam que o trabalho da Instituição não se encerra nas atividades diárias, nem no espaço físico do centro. Existe uma procura contínua de parcerias, com escolas, lares, associações culturais, grupos de teatro ou escuteiros, que ampliam horizontes e fortalecem as redes sociais dos idosos. Esta prática demonstra a certeza de que o bem-estar dos mais velhos depende, em grande medida, da preservação e do alargamento das suas relações de pertença.

A noção de comunidade ganha, assim, um significado próprio, não é apenas vizinhança ou proximidade geográfica, mas um espaço de vida partilhado, onde se cruzam problemas, necessidades e esperanças, e no qual diferentes instituições procuram, em conjunto, dar respostas. Como refere Gómez et al. (2007) a comunidade é “um espaço de vida onde se concretizam os problemas, as necessidades, os projetos e as esperanças de um amplo grupo de pessoas que, a partir da sua organização em diversas instituições, pretendem dar resposta aos desafios do seu meio” (p. 132). Aqui, a comunidade constrói-se também a partir de proveniências distintas dentro do concelho de Guimarães, há quem venha de várias freguesias e quem resida na zona envolvente do centro. Este aglomerado gera pertencimentos sobrepostos (ao lugar de origem e ao centro) e modos diferentes de usar a rua, umas pessoas preferem percursos curtos e familiares (igreja, farmácia, minimercado...), outras propõem deslocações pontuais para jardim, praça ou feira quando há transporte e companhia. Assim, “comunidade” é igualmente rede de trajetos e lugares reconhecidos, onde se experimenta pertença e se (re)aprende a circular com segurança, o que ajuda a explicar a apropriação do espaço/rua e as condições identitárias que a sustentam.

Com as suas portas abertas para dentro e para fora, a Instituição procura construir diariamente uma rede de relações que combate o isolamento, valoriza histórias individuais e cria oportunidades de encontro. Mais do que um centro de convívio, torna-se um lugar vivo de cidadania e de envelhecimento ativo, onde a dignidade se afirma através da partilha e da pertença.

## 1.4. A ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO

A Instituição situa-se no concelho de Guimarães, numa zona relativamente próxima da minha residência, mas ainda assim pouco familiar. Esta distância intermédia criou uma sensação de incerteza, por um lado, a proximidade geográfica transmitia alguma segurança, por outro, o desconhecimento do espaço e das suas dinâmicas gerava expectativa e ansiedade. A entrada no edifício traduziu de imediato o impacto simbólico que o espaço físico pode ter:

O edifício chama a atenção logo de início pela sua cor, um rosa-claro, muito bem cuidado. A estrutura exterior é moderna, com muitas janelas e espaços verdes bem tratados à frente. Ao entrar, percebi que o interior foi recentemente remodelado, o que explica o aspeto limpo e organizado. [...] Subindo as escadas, amplas e com paredes de vidro que deixam entrar muita luz natural, há uma série de divisões. Algumas salas não visitei, mas a chefe das técnicas fez questão de explicar a funcionalidade de cada uma. Conheci a sala de reuniões, [...] uma sala de isolamento destinada a crianças, e uma sala onde estas esperam pelos pais ao final do dia. No final do corredor, passei para uma área dedicada aos mais pequenos. (Apêndice A, pp. 91-92: NT, 29 de outubro de 2024)

A descrição inicial evidencia a preocupação do espaço e da funcionalidade com a organização da vida institucional. Contudo, para além disso, interessa compreender como o contexto é apropriado por quem o habita diariamente. Nas vozes de quem habita o centro, o espaço é lido no dia a dia, fala-se da luz (“prefiro ficar junto à janela”), da proximidade (“daqui vejo quem chega”), do conforto sonoro (“a rádio/coluna alta cansa”), da segurança (“gosto de ter a casa de banho por perto”) “é [ainda] impressionante como o centro de convívio funciona como uma espécie de “rede de notícias” local para elas [senhoras].” (Apêndice A, p. 104: NT, 4 de novembro de 2024). “A verdade é que o centro não é apenas um lugar para ocupar o tempo. É um espaço onde se sentem livres para partilhar memórias, trocar ideias e, acima de tudo, conviver.” (Apêndice A, p. 105: NT, 4 de novembro de 2024). A disposição grande das mesas funciona como ponto de encontro, pousam-se coisas, trocam-se recados, começa-se conversa e certos lugares tornam-se reconhecíveis (“este é o meu canto”). Pequenos gestos dão corpo a esta apropriação, guardar lugar, aproximar cadeiras, baixar o volume para escutar melhor, abrir/fechar uma porta conforme o frio ou o ruído. Em IAP, estas perceções voltaram ao grupo e orientaram as dinâmicas, como a disposição das cadeiras para ver e ouvir melhor, criação de um lugar mais sossegado quando necessário e atenção à circulação para quem tem

limitações de mobilidade. Além disso, explorar zonas menos evidentes permitiu encontrar indícios desse cotidiano vivido:

Ao voltar para dentro da Associação, decidi explorar um pouco mais e, em vez de subir as escadas para a área das crianças e bebês, virei à esquerda. Notei que havia mais uma casa de banho, desta vez destinada às senhoras e senhores do centro de convívio. Seguindo em frente, antes de chegar à sala principal onde eles passam a maior parte do tempo, deparei-me com uma grande mesa repleta de objetos artesanais feitos à mão. Eram peças como sacos, malinhas, panos, sabonetes decorados e cestos, que, pelo que entendi, foram feitos por várias pessoas para serem vendidos em benefício da Associação. (Apêndice A, p. 94: NT, 29 de outubro de 2024)

À primeira vista, aqueles objetos pareciam traduzir diretamente o trabalho dos idosos do centro. Contudo, ao perguntar, percebi que a sua autoria era diversificada, alguns tinham sido realizados com a participação dos idosos, outros pela auxiliar A., e outros ainda pela educadora S. da creche. Este pormenor aparentemente simples revelou uma dimensão mais complexa, nem sempre o que é exposto como expressão comunitária corresponde inteiramente ao envolvimento dos idosos. Este reconhecimento abriu espaço para refletir sobre a diferença entre participação efetiva e participação representada. Quando os trabalhos surgem das mãos e da criatividade dos idosos, funcionam como afirmação da sua autonomia, reforçam competências e alimentam o sentido de pertença. Já quando o espaço é preenchido com trabalhos produzidos por técnicas ou educadoras, ainda que com a melhor das intenções, existe o risco de se projetar uma vitalidade que não corresponde plenamente à experiência vivida pelas pessoas idosas. Como defende Arnstein (1969), a participação pode oscilar entre níveis meramente simbólicos e formas genuínas de envolvimento, e é nessa oscilação que se joga a autenticidade da ação comunitária. Esta tensão, que aqui apenas se insinua, será aprofundada mais adiante, no momento em que analisarei com maior detalhe os modos de participação dos idosos e o lugar que lhes é concedido (ou conquistado) no cotidiano institucional.

Ao entrar na sala de convívio, a amplitude, a luminosidade e a disposição do mobiliário revelavam-se igualmente estruturantes da vida coletiva:

Foi então, entre todas as movimentações da tarde, que reparei, com maior nitidez, num detalhe que sempre estive ali, mas que eu ainda não tinha analisado com atenção, a disposição das mesas na sala. [...] A forma como as mesas estão organizadas influencia os encontros, as conversas, os gestos partilhados. A própria arquitetura do espaço parece facilitar a proximidade. Talvez seja por isso que, sempre que entro na sala, sinto uma familiaridade quase imediata, como se a disposição do mobiliário já estivesse, de antemão, a convidar ao encontro. (Apêndice A, pp. 117-118: NT, 8 de novembro de 2024)

De facto, a disposição em U favorece o cruzamento de olhares e o envolvimento de todos nas conversas, promovendo a escuta e a participação. Nas dinâmicas diárias, é comum ver como uma palavra “lançada” de um lado da sala rapidamente ecoa do outro, ou como a entrada de alguém é notada por todos de imediato. A própria disposição do espaço sustenta uma lógica de horizontalidade, distinta de outros contextos institucionais, como a escola tradicional, onde as mesas alinhadas refletem hierarquia e transmissão unidirecional. Aqui, pelo contrário, o espaço convida à proximidade, mas essa proximidade só ganha sentido porque é vivida nas práticas quotidianas, nas conversas que se prolongam entre mesas, nos gestos de cuidado partilhados, nas gargalhadas coletivas e até nos silêncios que encontram lugar no “círculo”.

Assim, a organização do espaço não é apenas uma questão estética ou funcional, mas um verdadeiro gesto educativo e comunitário. A forma como se expõem os trabalhos, mesmo quando a sua autoria é partilhada entre diferentes autores, e como se dispõem as mesas e os lugares de encontro, traduz valores de pertença e sociabilidade que estruturam o dia a dia. O espaço, mais do que cenário, torna-se protagonista, demonstra tanto o que é feito com os idosos como o que é feito para eles, e nesse equilíbrio apresenta-se a autenticidade da sua participação e a imagem que a Instituição deseja projetar.

## **1.5. AUTONOMIA, ENVELHECIMENTO, VÍNCULOS E EXPRESSÃO NO QUOTIDIANO: VOZES E PRÁTICAS EM DIÁLOGO**

O centro de convívio funciona de segunda a sexta, entre as duas e as cinco da tarde. Para muitas das pessoas que o frequentam, essas horas são o melhor momento do dia, um tempo de encontro, de conversa e de companhia, em que o relógio parece abrandar e a solidão fica um pouco mais distante. Logo à chegada, cada um regista a sua presença num calendário individual (cf. Anexo A). À primeira vista é um gesto banal, mas tem um papel importante, ajuda-os a situar-se no tempo, lembrando o dia da semana ou o mês em curso. Pequenos gestos, como este, mostram como a rotina pode apoiar a autonomia:

Após a apresentação, as técnicas explicaram que, diariamente, costumam distribuir uns calendários com fichas identificadas para cada idoso. Cada ficha contém o nome de uma senhora ou senhor, e eles assinalam o dia em que estão presentes. Como muitos não sabem que dia da semana, nem em que mês estamos, consideram este exercício importante para ajudá-los a situar-se no tempo. (Apêndice A, p. 97: NT, 29 de outubro de 2024)

Na observação diária, tornou-se evidente que a comunicação entre técnicas e idosos nem sempre decorre em “pé de igualdade”. Existem momentos em que as escolhas ou opiniões das pessoas idosas não chegam a ser consideradas, ou são interpretadas com algum tom paternalista. Essa tendência para a infantilização exige reflexão permanente, pois a autonomia e o reconhecimento da pessoa idosa são fundamentais para o seu bem-estar (Silva, 2012). Como é que isto se manifesta, na prática? Nota-se em diminutivos constantes, elogios condescendentes e perguntas fechadas que conduzem a resposta, em decisões tomadas previamente (“é melhor não”, “depois logo vemos”) e em hábitos que retiram margem de decisão (fazer pelo outro o que ele ainda pode fazer, escolher lugares ou tempos sem consultar). Surge também ao tratar todos como um aglomerado (“vocês”), na proteção excessiva que evita riscos mínimos e no andar acelerado que não dá tempo à palavra. O efeito é diminuir ou travar a participação de quem está presente. Em IAP, isto pede atenção continuada, ajustar a forma de comunicar (perguntas abertas, tempo para responder), devolver escolhas simples (onde ficar, quando começar, o que manter/mudar) e combinar o tipo de ajuda para que a ajuda não substitua a autonomia.

Ainda assim, há práticas que procuram valorizar a liberdade individual. Nas aulas de ginástica, por exemplo, não existe uma imposição rígida, cada idoso decide se participa de pé, sentado ou mesmo se prefere apenas assistir. Esta abertura permite que todos se mantenham presentes, respeitando as suas próprias limitações e vontades: “Na Associação, ninguém é obrigado a fazer algo que não queira, embora se incentive todos a participar.” (NT, 29 de outubro de 2024, p. 128).

A participação no quotidiano institucional limita-se à aceitação ou recusa de atividades previamente definidas. A observação direta no centro de convívio evidencia que, na maior parte das situações, as propostas são desenhadas pelas técnicas e apresentadas aos idosos, sem espaço para discussão, construção conjunta ou decisão partilhada. Este padrão significa que a voz dos idosos, os seus interesses, gostos, vontades e identidade, raramente são integrados na “programação”.

Segundo Arnstein (1969), a participação verdadeira deve ser entendida como um poder de voz real, que permita aos indivíduos influenciar decisões, planeamentos e processos coletivos, não apenas ser consultados ou informados. No contexto do envelhecimento, esta dimensão é reforçada por Rowe e Frewer (2000), que defendem que a influência e o reconhecimento das opiniões são centrais para uma participação significativa.

A ausência de co-construção nas atividades pode afetar diretamente o bem-estar das pessoas idosas. Quando não se escuta a sua voz ou se desvaloriza a sua experiência, perde-se também parte do seu sentido de autonomia e de utilidade social, aspetos que a Organização Mundial de Saúde (2005) aponta como essenciais para um envelhecimento ativo. Participar verdadeiramente é sentir-se reconhecido, valorizado e capaz de intervir nas decisões que moldam o próprio dia a dia.

Durante o estágio, torna-se evidente que os idosos desejam e merecem este espaço de escuta ativa e decisão partilhada. Muitas vezes, pequenas sugestões ou opiniões são consideradas secundárias ou ignoradas, criando uma dinâmica em que a participação se torna simbólica, e não efetiva. Promover uma participação autêntica exige, portanto, transformar as práticas institucionais, abrir espaço para discussão, incluir os idosos no planeamento das atividades, ouvir e integrar as suas propostas de forma consistente. Estas mudanças impactam positivamente a autoestima, o sentido de pertença e a qualidade de vida dos participantes (Boone, 2018; Silva, 2012).

Mesmo assim, existem momentos em que a participação se expressa de forma viva:

A certa altura, enquanto uma das associações tocava cavaquinhos e cantava canções populares, ouviu-se a Dona P. dizer baixinho “Isto sim é que são letras bonitas... estas agora só falam de coisas que ninguém sente”. Mesmo com o barulho, as conversas misturavam-se com as melodias, os risos com os sons dos passos, e havia ali uma energia boa, daquelas que não se esquecem. A participação era viva e quem ali estava, sentia-se parte. (Apêndice A, p. 160: NT, 17 de janeiro de 2025)

O quotidiano do centro também revela a importância atribuída à expressão cultural e artística. Ensaiar uma canção ou organizar uma pequena apresentação não são apenas atividades recreativas, são formas de reforçar a autoestima, de dar visibilidade aos idosos e de marcar presença na comunidade. Para muitas das senhoras, vestir-se com mais cuidado para ir ao centro, ou preparar-se para uma apresentação, representa mais do que um simples hábito, é um modo de se sentirem ativas e reconhecidas.

A Instituição procura, assim, responder a dois desafios principais, apoiar o envelhecimento ativo e, ao mesmo tempo, combater a solidão. A ideia de manter as pessoas idosas no seu próprio meio faz parte de várias políticas públicas em Portugal. Defende-se que as pessoas idosas possam permanecer no lugar que lhes é familiar, junto das pessoas e dos espaços que fazem parte da sua vida. É nesse ambiente que se sentem mais seguras, apoiadas e com um sentido de continuidade. A própria Constituição da República Portuguesa reforça essa ideia, ao afirmar que “o Estado deve promover a democratização da cultura, incentivando e assegurando o acesso de todos os cidadãos à fruição e criação cultural” (Decreto-Lei nº 105/2021 de 29 de novembro, p. 5). Na prática, o centro procura diversificar as propostas, com música, artes, festas e oficinas ligadas a datas especiais (Cembranos et al., 1998). No entanto, a definição da agenda cultural nem sempre é partilhada com os idosos. Muitas vezes, são os recursos humanos e materiais disponíveis que determinam as opções, limitando a possibilidade de decisão coletiva.

A estimulação cognitiva ocupa um lugar de relevância nas tardes do centro. As fichas de memória, os exercícios de cálculo ou de linguagem são apresentados regularmente:

As fichas estavam bem adaptadas, umas com contas fáceis, outras com sopas de letras, tanto em papel como em formato digital, e até jogos de associação com imagens, como reconhecer móveis ou completar sequências. Cada proposta era pensada de forma a respeitar o ritmo e as capacidades de cada pessoa, o que tornava o ambiente leve e inclusivo. O importante era que todos se sentissem capazes e envolvidos. (Apêndice A, p. 103: NT, 4 de novembro de 2024)

O desafio está em evitar que estes exercícios se transformem em meras tarefas mecânicas e obrigatórias. Como lembra a OMS (2005), o importante é que cada proposta funcione também como um espaço de encontro, de partilha e de valorização da experiência individual. A proximidade não nasceu de momentos formais, mas do estar ao longo do dia, as conversas iam acontecendo enquanto se arrumavam mesas, se servia o lanche, se recebiam as pessoas, se acompanhava alguém até à casa de banho, se organizava uma saída. Aproximava-me das pessoas idosas, esse era o foco, mas, no mesmo gesto, ia-me aproximando das técnicas, observava como agiam, perguntava com naturalidade, confirmava perceções, devolvia impressões baixinho, ao lado. Foi desse estar que vieram aberturas, sentávamo-nos perto, partilhávamos decisões, e notei que o modo como eu me colocava junto das pessoas idosas (dar tempo, chamar pelo nome, perguntar antes de ajudar...) começava também a refletir nos gestos das técnicas. Percebi cedo que, se queria mudança com e para as pessoas idosas, precisava de olhar o centro por inteiro, porque

aqui, participação e cuidado passam por quem acompanha todos os dias, quem vai buscar e traz, quem serve, quem ajuda a levantar, quem faz o SAD, quem apoia na distribuição das refeições. Foi nessa ligação quotidiana, com idosos e técnicas, que encontrei o lugar para ler as práticas e, pouco a pouco, abrir margem para fazer com e não apenas para, menos antecipar, mais perguntar, menos “fazer por”, mais negociar a ajuda. O que fui percebendo é que a ideia de participação na equipa técnica tende a ser lida como direito a escolher participar ou não em cada proposta, entenda-se, direito a aderir ou não (“pode dizer que não”), mais do que como construção conjunta das próprias propostas, do espaço e dos modos de fazer no centro. Em vários momentos, a prática desliza para fazer pelas pessoas e para as pessoas, com boa intenção, mas sem elas no início do processo. Esta forma de agir não nasce do vazio, reconheci frustração acumulada no trabalho, familiaridade grande com o grupo que, a certa altura, quebra fronteiras e autoriza dizer/fazer pelo outro (“porque já sabemos como é”), e uma visão de cuidado que se orienta por proteger (evitar cansaço, evitar conflito) e por resolver depressa num contexto com muitas tarefas (“existem horários a cumprir”). Há também uma dimensão técnica, colhem-se impressões no fim (“gostaram/não gostaram”) e, com base nisso, repetem-se o que funcionou, saídas simples como ir ao café, trabalhos manuais, o que mostra atenção ao prazer e ao bem-estar, mas não garante a participação na definição do que se faz. Para ser justa, vi momentos em que a opinião do grupo foi considerada e influenciou a decisão, ainda assim, permanece o facto de que esta participação é tida no poder de optar, e não como participação de poder de decidir e de construir com e para.

## **1.6. QUEM SÃO OS ATORES SOCIAIS? IDOSOS, TÉCNICAS E DINÂMICAS RELACIONAIS**

Ao longo deste percurso de estágio no centro de convívio, a minha percepção inicial de um “grupo de idosos” transformou-se radicalmente, dando lugar à descoberta de um universo de individualidades singulares. O meu olhar deixou de focar-se na “idade” e passou a concentrar-se nas pessoas, com as suas histórias, os seus valores e as suas conquistas. Este projeto de IAP, longe de se basear em “dores” ou fragilidades, assenta na riqueza das suas memórias e na sua capacidade de resiliência (Freire, 1970).

Afinal, quem são estas pessoas que se reúnem diariamente? São mulheres e homens que, ao longo de décadas, moldaram as suas próprias vidas e contribuíram para a sociedade. As suas narrativas, nem sempre lineares, revelam percursos de uma enorme força. Muitos deles, por exemplo, não tiveram a oportunidade de estudar, tendo a sua educação formal ficado pela 4<sup>a</sup> classe ou mesmo, como é o caso da dona MC. que nunca aprendeu a ler ou a escrever. Ela partilha com uma honestidade comovente a sua vida de trabalho desde cedo, descrevendo-se como uma “serviçal”. Ao contar-me que não sabe assinar o próprio nome, essa realidade torna-se uma parte intrínseca da sua identidade, mas preenche-a de orgulho, pois como não se iria orgulhar daquilo que foi, para dar o melhor aos seus filhos e à sua família, pois a ela nada lhe deram, e fez o melhor que pôde. O orgulho estava no caminho, não no “não saber”, orgulho em ter “posto a família em pé”, em ter feito o que era preciso quando nada lhe foi dado. Nestas palavras, “não saber assinar” surge como marca biográfica, sinal de uma geração e de um percurso de trabalho invisível, que ela transforma em dignidade (“fiz o que pude, como soube”). Ao mesmo tempo, é uma marca que pesa nos papéis, porque atrapalha no acesso a serviços, e que ela aprendeu a contornar sem se expor. No terreno, isto pede cuidado, não a tratar pela falta, mas pelo valor que atribui à sua história, criar mediações discretas quando há burocracia (ler em conjunto, dar tempo) e reconhecer o saber que traz ao grupo (experiência, responsabilidade, cuidado). Assim, a particularidade que poderia reduzir a pessoa a uma limitação permanece no lugar certo, parte da história, não rótulo.

Estas senhoras, em particular, identificam-se primeiro como mães e avós, depois como esposas e, por fim, como mulheres. Esta hierarquia de identidade, que para alguns pode parecer antiquada, faz todo o sentido no contexto das suas vidas, onde o sacrifício pessoal em prol da família foi a sua maior batalha e, ao mesmo tempo, a sua maior vitória. Para os senhores, a ordem é diferente, são primeiramente homens, maridos e pais. Para eles, a utilidade e o contributo para a sociedade, seja através do trabalho ou da participação cívica, assumem um valor central, sendo um dos maiores desafios do envelhecimento a perda dessa vitalidade e presença na vida ativa.

As suas personalidades, contudo, não se deixam definir por rótulos ou estereótipos. Ali, a sala de convívio não se enche de figuras casmurras ou de “coitadinhos”, pelo contrário, encontra-se uma riqueza de particularidades. A dona Co., por exemplo, adora estar no

centro das atenções, partilhando histórias e “bitaites” sobre o passado, enquanto o senhor A., um ex-presidente de junta, revela uma mente ativa e ligada à política, mesmo após ter de parar de trabalhar, por causa de uma doença. Falam do 25 de Abril, das mudanças sociais e culturais, e fazem-no com abertura ao diálogo, confrontando visões diferentes, sem receio de partilhar a própria perspetiva.

As minhas notas de terreno revelam bem a diversidade deste grupo:

As senhoras ficaram contentes com a minha resposta e brincaram sobre o orgulho de pertencermos à cidade, comentando como Guimarães é, segundo elas e eu, a cidade mais bonita do país. (Apêndice A, pp. 96-97: NT, 29 de outubro de 2024)

Naquele momento, ninguém estava ali apenas a passar o tempo. Havia escuta, havia entrega e, sobretudo, havia lugar para ser. No fim de contas, talvez seja isso que mais importa, que cada uma se sinta reconhecida na sua forma de estar, nas suas cores, nos seus gestos. Porque mesmo nos dias em que o corpo fraqueja, a vontade de viver com sentido permanece e elas sabem-no bem. (Apêndice A, p. 177: NT, 18 de fevereiro de 2025)

Ali, o amor tomou a forma de atenção, escuta e partilha, um amor que resiste ao tempo e que, apesar da idade, continua a ser vivido com intensidade, à sua maneira. (Apêndice A, p. 175: NT, 12 de fevereiro de 2025)

E o que estas senhoras mais desejam não é que lhes expliquem como devem viver é que lhes perguntem como vivem, como viveram, o que ainda gostavam de experimentar. (Apêndice A, p. 194: NT, 10 de março de 2025)

A relação que se estabelece com eles transcende a mera prestação de cuidados, trata-se de uma escuta ativa, um diálogo onde a troca de experiências é mútua. A Dona A., por exemplo, gosta de “ouvir a conversa dos outros”, uma forma de estar que se reflete numa curiosidade genuína pela vida alheia, enquanto a dona Jo. me revelou não gostar de “gente negativa, gente má”, mostrando que, apesar da idade, as suas convicções morais e os seus sentimentos sobre a vida mantêm-se intactos.

A aceitação do envelhecimento é um tema recorrente, mas não isento de complexidade, uma vez que, as rugas, as dores físicas, a necessidade de uma bengala... tudo isso é reconhecido, mas não define a sua essência. A dona P., que vive com uma depressão crónica e cujas palavras me tocaram profundamente quando confessou não gostar de “nada” na vida, mostra uma vulnerabilidade que contrasta com a sua presença serena no centro. Ela aceita a sua condição, mas isso não a impede de se agarrar aos laços que a sustentam, os filhos e os netos, e de estar aberta à possibilidade de encontrar um sentido,

mesmo nos mais pequenos detalhes da vida (Elias, 1994). O mesmo se pode dizer dos homens, que se sentem menos úteis pela diminuição da sua vitalidade, mas que, ainda assim, se mantêm presentes e ativos, como o senhor M., que gosta de estar na natureza e de cantar para as plantas.

O centro de convívio, deve ser por isso, muito mais do que um local de passagem de tempo, é, pois, um espaço de encontro e de partilha, onde as personalidades se revelam e se afirmam. Entre os idosos, há quem goste de música, de cantar e dançar, outras preferem os trabalhos manuais, as fichas cognitivas ou simplesmente o prazer da conversa quotidiana. A dona Fa., a mais jovem do grupo, fala com orgulho de ter concluído o 12º ano à noite. Já a dona F. revela a sua afeição ao perguntar-me sobre o futuro, temendo a partida de quem cria laços. As suas palavras refletem a importância da continuidade e da presença na vida destas pessoas.

Inicialmente, este conjunto de pessoas não constituía um grupo coeso, mas sim um aglomerado de individualidades que, por vezes, formavam os seus próprios núcleos. A música, a dança e o diálogo, contudo, demonstraram o seu poder, unindo vozes “umas seguras, outras trémulas” num coro que se torna a expressão de uma vitalidade que “rompia a rotina e dizia ‘ainda estamos aqui’”. Este processo de formação de um grupo, que irei aprofundar mais à frente, foi uma das mudanças mais significativas que observei ao longo do estágio. Estes senhores e senhoras não são idosos que precisam de ser salvos, mas sim pessoas com uma “bagagem” riquíssima que merecem ser escutadas e reconhecidas na sua totalidade.

As técnicas do SAD e do centro de convívio partilharam comigo, em diferentes momentos, a contradição entre o desgaste e a realização profissional. Durante uma das idas ao terreno, ficou evidente que, embora enfrentem exigências físicas e emocionais, encontram também satisfação no impacto positivo que geram junto dos idosos:

As técnicas, por sua vez, mostraram-me não só a realidade do trabalho no SAD, mas também o quão desafiante e gratificante pode ser. Embora reconheçam as dificuldades diárias, dizem sentir-se realizadas por conseguirem fazer a diferença na vida dos idosos. (Apêndice A, p. 109: NT, 7 de novembro de 2024)

No entanto, esta gratificação é acompanhada por sinais claros de desgaste acumulado ao longo dos anos, que se refletem tanto na disposição emocional como em comentários pontuais de sarcasmo ou ironia, muitas vezes carregados de frustração:

No entanto, apesar de ser gratificante, confessou que, ao fim de quatro anos na área, já estava bastante desgastada. A outra técnica, mais reservada, comentou que também sentia o impacto emocional, embora ainda tirasse satisfação do trabalho. Ambas concordaram que há dias em que pensam em desistir, mas o sentimento de ajudar pessoas vulneráveis as mantinha motivadas. (Apêndice A, p. 113: NT, 7 de novembro de 2024)

Esta insegurança pode ser compreendida à luz do contexto laboral em que se inserem, uma vez que, o trabalho das técnicas envolve múltiplas tarefas, desde atividades de animação sociocultural, apoio direto aos idosos, acompanhamento no SAD, até funções de limpeza e, pontualmente, apoio em outros setores da Instituição. Trata-se de um acumular de responsabilidades que ultrapassa frequentemente o âmbito formal da função, sem que exista uma contrapartida proporcional em termos de remuneração, valorização ou apoio psicológico (Coelho, 2018; Martins, 2016; Morais, 2019). Além disso, a escassez de recursos humanos nas IPSS em Portugal tem levado à sobrecarga dos profissionais de base, que assumem papéis polivalentes em contextos de forte exigência (CNIS, 2020; Martins & Carbonai, 2022; Vicente et al., 2014).

Ao mesmo tempo, é importante não perder de vista que estas expressões de desgaste não anulam o profissionalismo das técnicas nem o valor do trabalho que desenvolvem. Pelo contrário, revelam as tensões entre a dedicação à missão social e os limites humanos de quem a concretiza no dia a dia.

Por outro lado, a DT e a chefe das técnicas atuam numa posição distinta, isto porque ambas possuem formações académicas do ensino superior e estão inseridas no corpo da direção, com responsabilidades de gestão e planeamento. No entanto, diferenciam-se do estereótipo de “chefia distante”, estando presentes no terreno sempre que necessário, quer na creche, quer no centro de convívio. A DT, com formação em Educação Social, é particularmente ativa em atividades e reuniões com a equipa técnica, o que cria uma ligação forte entre gestão e prática quotidiana.

Esta diferença de funções e condições de trabalho não deve ser interpretada em termos de valor profissional, mas antes como expressão das desigualdades estruturais existentes nas instituições sociais, pois enquanto a direção usufrui de maior reconhecimento social e estabilidade, as técnicas enfrentam uma maior precariedade e desgaste associado à

multiplicidade de tarefas. Estas desigualdades refletem o que Tronto (2013) descreve como a “divisão hierárquica do cuidado”, onde quem executa o trabalho mais direto e desgastante é também quem recebe menor valorização institucional.

É neste cruzamento entre dedicação, desgaste e reconhecimento desigual que se compreende a realidade vivida pelas profissionais da Instituição. As notas de terreno ajudam a revelar que, embora a chefia e as técnicas partilhem o compromisso com os idosos, fazem-no a partir de condições distintas, que influenciam a forma como se expressam no quotidiano. Reconhecer estas diferenças é essencial para compreender que os momentos de frustração ou sarcasmo não resultam de falta de competência, mas de um contexto laboral exigente e, por vezes, desvalorizado.

A minha experiência no centro de convívio, ao longo do tempo, revelou uma complexa dinâmica entre os idosos e as profissionais que os acompanham. Apesar de existir uma familiaridade evidente, construída sobre anos de convivência, observei que as interações nem sempre se traduzem num elo de ligação afetuoso ou de valorização mútua. Em alguns momentos, manifestaram-se atitudes e comentários por parte das técnicas que se revelam pouco adequados. Pequenos gestos e palavras, carregados de ironia ou sarcasmo, tendem a criar uma barreira sutil entre os dois lados. As notas de terreno são particularmente reveladoras destes momentos:

No canto junto à janela, a dona B. chamava pela técnica, pedindo um chá porque se sentia indisposta. O tom era sereno, mas insistente, não tanto pelo sabor, mas pelo conforto que procurava. As técnicas, ocupadas com outros afazeres, trocaram olhares e um comentário ligeiro, “Hoje é o chá, amanhã será outra coisa... é sempre alguma coisa consigo.” O riso foi breve, quase cúmplice entre elas, mas deixou no ar um travo amargo. A conversa dispersou, e o pedido pareceu perder-se. (Apêndice A, p. 198: NT, 26 de março de 2025)

Esta situação evidencia um padrão que fui observando, a falta de valorização da voz e dos sentimentos das pessoas idosas. Embora estes manifestem pouco os seus gostos, vontades e conhecimentos, por vezes, esses contributos ainda que breves parecem ser desvalorizados ou não ouvidos pelas profissionais. A voz do idoso, que em muitos casos foi silenciada durante anos, parece continuar a não encontrar um espaço de reconhecimento. A desvalorização não é apenas sobre o que é dito, mas sobre quem o diz. Outra nota minha evidencia o peso desta desconsideração:

Prometi-lhe que perguntaria à técnica R., que viria mais tarde. Quando a técnica chegou e ajudava os idosos a entrar para a carrinha, fiz questão de lhe perguntar, com a dona F. presente, se sabia do paradeiro dos corações. Ela limitou-se a dizer que não e continuou, sem dar grande importância. A dona F. percebeu, e eu

também, aquele silêncio disse muito. Vi-lhe nos olhos a tristeza e a mágoa. Não é sobre a cerâmica é sobre ser vista, respeitada, considerada. Fiquei a pensar se este tipo de situação acontece com frequência ou se é um caso isolado. Será que se esquecem mesmo do que é de quem? Ou será que há aqui uma desvalorização implícita do esforço destas senhoras? (Apêndice A, p. 180: NT, 19 de fevereiro de 2025)

Estes momentos encontram reflexão em estudos sobre o cuidado institucional, que defendem a importância da comunicação e da escuta ativa para o bem-estar do idoso. Quando as narrativas e as necessidades emocionais dos idosos não são validadas, o próprio ato de cuidar perde parte da sua essência. A falta de valorização da sua voz revela uma tensão entre a dimensão humana e a pragmática do trabalho, um desafio comum a muitos profissionais de cuidado. Estudos mostram que programas educativos centrados na comunicação ativa podem transformar a qualidade da interação entre cuidadores e utentes (Oliveira, 2013), e que a escuta ativa é um pilar essencial para o cuidado confortador (Martins, 2015). A empatia, por sua vez, tem sido identificada como competência-chave para responder afetivamente às necessidades dos idosos (Prada et al., 2024).

No entanto, a complexidade destas relações é bidirecional. Embora de forma mais sutil, e sem que se constitua um comportamento de grupo, observei que também os idosos, em especial uma ou duas senhoras, manifestam a sua oposição de forma mais “sem filtro”. Por vezes, estas atitudes mais “indelicadas” e desbocadas, apesar de não terem a intenção de ofender ou de desvalorizar, são uma expressão da sua personalidade e de um descontentamento momentâneo quando as suas vontades não são atendidas.

Estes momentos, apesar de pontuais, revelam uma fragilidade no laço entre os idosos e as técnicas. A ausência de um elo mais afetuoso e fortalecido parece ser a consequência direta destas interações, que contrastam com o carinho e a abertura que os idosos demonstram às pessoas que recebem, por exemplo, os jovens, os voluntários, outros idosos que estabeleçam contacto. O diálogo e o desabafo não ocorrem de forma espontânea, sendo os idosos a tomar a iniciativa. Chegam a um ponto em que precisam tanto de falar que são eles que sugerem essa conversa, por vezes perguntando se podem falar com a DT ou a chefe das técnicas. No entanto, é importante referir que estas dinâmicas não são estáticas. O desenvolvimento do projeto, como irei abordar mais à frente, permitiu desmistificar e transformar esta realidade, fortalecendo a confiança e a valorização mútua entre todos.

## **2. A BÚSSOLA DO EDUCADOR: PERCURSOS METODOLÓGICOS PARA COMPREENDER E TRANSFORMAR**

A forma como este projeto foi acontecendo não partiu de planos traçados nem de objetivos já definidos, começou, isso sim, no momento em que entrei no centro de convívio e passei a partilhar o dia com os idosos. Foi no convívio, nas conversas, nas pequenas rotinas e nos gestos de proximidade que tudo se foi desenhando. Aos poucos, fui percebendo que o caminho não se fazia sozinha, era junto deles, com eles e para eles.

Não se tratou de ver os idosos apenas como participantes, mas de os reconhecer como protagonistas das suas próprias histórias. O projeto foi nascendo do diálogo, da escuta atenta, das memórias que partilhavam, das piadas que soltavam, das gargalhadas que enchiam a sala, dos momentos de desabafo e também tristeza. A cada encontro, surgia uma nova possibilidade, e foi essa naturalidade que deu sentido ao que íamos construindo.

É por isso que a metodologia que melhor traduz este percurso é a da IAP. Ela permite compreender o conhecimento como algo que não se impõe, mas que se constrói coletivamente. Mais do que uma técnica, é uma atitude de estar disponível para aprender com o outro, abrir espaço para que as vozes dos idosos tenham lugar, e permitir que cada passo seja definido pela relação que se estabelece no dia a dia. Na prática, isto significou aceitar que nem tudo se define no papel, muita coisa nasce da conversa, do humor do dia e das memórias que chegam sem avisar.

Nesta perspetiva, a IAP assenta num horizonte crítico-participativo em que conhecer e transformar andam juntos. Parte do quotidiano e da relação, escuta o que emerge, devolve ao grupo para confirmar leituras e decide em conjunto o passo seguinte, deixando “rasto” do que muda, mesmo quando muda pouco. Orienta-se por compromissos claros, dar lugar à palavra de quem vive a realidade, construir conhecimento com utilidade no contexto e sustentar mudanças que se notam no dia a dia. Apoia-se em pressupostos práticos que fui trabalhando no terreno, como o conhecimento situado que nasce do encontro, partilha do que é decidível com quem está implicado, ética de cuidado feita de consentimento,

discrição e não exposição e uma reflexividade contínua sobre o que fazemos, com quem e para quê. Organiza-se, por isso, em ciclos curtos de observar, conversar, decidir em conjunto, agir e voltar a observar, com devoluções regulares para “orientar” o caminho. É este o sentido em que tomo a IAP no projeto, em diálogo com a literatura que a enquadra na educação e no desenvolvimento local (Lima, 2003).

De forma a evitar uma soma solta de partes, situei a IAP como o “guarda-chuva” metodológico e, dentro dele, articulei métodos e técnicas ao serviço do mesmo movimento, conhecer com e transformar no quotidiano. A observação participante foi o meu modo de estar, presença continuada, escuta e registo e o método etnográfico deu a consistência de contexto e de descrição densa de que precisava para compreender práticas, sentidos e relações. A estes juntei conversas informais e uma entrevista breve quando era importante aprofundar pontos de vista, notas de terreno para sustentar a análise, e análise de documentos internos para cruzar intenções institucionais com o vivido. Tudo isto funcionou em ciclos curtos, observar, devolver ao grupo, decidir em conjunto, agir, voltar a observar, de modo que cada técnica tivesse lugar e propósito dentro do ciclo, sem redundâncias e com coerência entre a postura IAP, os procedimentos usados e as decisões tomadas no terreno.

## **2.1. VER PARA SENTIR: A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE COMO FERRAMENTA**

A minha caminhada metodológica assentou numa escolha essencial, a investigação qualitativa. Desde o início, não procurei quantificar ou medir a realidade, mas sim compreendê-la em profundidade, explorando os significados, as emoções e os processos que moldam o envelhecimento em comunidade. Como refere Amado (2017), esta abordagem enfatiza a qualidade das entidades estudadas e privilegia a análise de processos e significados que não podem ser reduzidos a medições numéricas. Foi a partir desta perspetiva que pude ir além da simples descrição do quotidiano no centro de convívio, aproximando-me das perceções, dos desafios e das potencialidades que os idosos revelavam nas suas vivências. Trabalhei, por isso, com descrições “espessas”, não

apenas o que aconteceu, mas como, com quem, em que tom, a que ritmo. Esta atenção aos pormenores deu-me pistas sobre o que mobiliza o grupo e onde se abrem oportunidades para participar.

Neste enquadramento, a metodologia adotada foi marcada pela IAP que não me colocou como uma observadora distante, mas como alguém envolvida no processo. O meu papel não se limitava à recolha de dados, mas incluía sim a construção conjunta de um projeto com os próprios idosos, um projeto que tivesse sentido para eles. O objetivo era, portanto, não apenas estudar a realidade, mas atuar sobre ela, através da partilha, do diálogo e da cocriação.

O principal instrumento deste trabalho foi a observação participante, que me permitiu uma presença ativa no quotidiano da Instituição. Não se tratava apenas de “ver”, mas de “observar de forma sistemática”, como distingue Coutinho (2002). Estar próxima das pessoas ajudou-me a construir relações de confiança com os idosos e com as profissionais, compreendendo as rotinas, as interações e a forma como dão vida ao centro. A observação revelou-me que a realidade social é continuamente construída nas interações diárias. Tal como sublinha Ferreira (2010), “a investigadora se assume como o principal instrumento da pesquisa” (p. 152). Assim, o meu olhar, longe de ser neutro, refletiu as descobertas feitas no processo. Como defende Freire (1996), a perceção do mundo é sempre construída no encontro com o meio e com os outros, exigindo um olhar reflexivo que permita apreender as estruturas sociais e culturais que moldam as experiências.

A par da observação, recorri também a conversas informais com os idosos, familiares, profissionais e, por vezes, com membros da comunidade. Foram estes diálogos espontâneos, muitas vezes inesperados, que me abriram caminhos para compreender melhor a realidade em estudo. Como salienta Amado (2017), é essencial que os participantes do projeto/investigação sejam também agentes ativos, reconhecendo o valor da sua colaboração. Nessas conversas, os idosos partilharam histórias de vida, sonhos, necessidades e desejos de reconhecimento. Para complementar esta dimensão, realizei ainda uma entrevista semiestruturada com a DT da Instituição, e recorri à pesquisa bibliográfica e documental, de forma a enquadrar teoricamente as minhas observações. De acordo com Gil (2002), a pesquisa bibliográfica assenta na análise de diferentes autores sobre um tema, enquanto a pesquisa documental se distingue pela

utilização de materiais que podem ser trabalhados e reinterpretados à luz dos objetivos do projeto.

Por fim, para dar sentido às notas de terreno e à informação recolhida, utilizei a análise de conteúdo. Esta metodologia possibilitou organizar ideias, identificar padrões e encontrar temas recorrentes nas observações e nos diálogos. Bardin (1977) define-a como a aplicação de técnicas sistemáticas e objetivas para examinar comunicações, permitindo destacar indicadores relevantes para compreender o contexto em que as mensagens surgem e circulam. Na prática, este processo assemelhou-se a “montar um puzzle”, em que cada peça, uma palavra, um gesto, uma memória, contribuiu para compor uma imagem mais clara e coerente de tudo aquilo que testemunhei.

## **2.2. CONSTRUINDO JUNTOS: O PODER DA PARTICIPAÇÃO NA INVESTIGAÇÃO E NA AÇÃO**

A IAP baseia-se na participação ativa de todos os envolvidos. O diálogo e a colaboração são centrais neste processo. Como defende Freire (1970), o conhecimento não se transmite de forma unilateral, constrói-se coletivamente a partir das vivências de cada pessoa. Também Brandão e Borges (2007) entendem a IAP como um processo aberto e contínuo, que articula investigação e ação num movimento permanente de transformação e diálogo, promovendo a autonomia e a emancipação dos participantes. Thiollent (2011) acrescenta ainda que esta metodologia permite aproximar teoria e prática, tornando possível uma mudança social mais efetiva.

No caso deste projeto, esta foi a metodologia que mais se adequou ao trabalho desenvolvido no centro de convívio. A proximidade com os idosos e a atenção dada às suas memórias, necessidades e saberes foram aspetos centrais para garantir que o processo fosse realmente participativo. Desde o início procurei criar uma relação de confiança, por isso o que começou por ser algo espontâneo foi, pouco a pouco, transformando-se numa estratégia fundamental para o desenrolar do projeto. O afeto e a escuta ativa tiveram aqui um papel determinante, até porque, como refere Fals Borda (1986), a IAP procura

ultrapassar a distância tradicional entre investigador e investigado e defender uma forma de trabalho mais humana e ética. Na prática, isto significou começar por perguntas simples (“o que faz sentido para si?”, “o que mudávamos hoje?”), dar consequência ao que era dito e registar em linguagem clara o que ficava combinado. Neste sentido, a confiança cresceu quando a palavra teve efeito.

No terreno, o meu papel não foi único nem fixo, uma vez que, por vezes estava mais próxima como amiga ou ouvinte, noutras ocasiões assumia o lugar de conselheira, educadora social, facilitadora ou mediadora. O mais importante foi sempre respeitar os ritmos de cada idoso. Pequenos gestos, como um elogio, uma palavra dita no momento certo ou até um simples toque no ombro, ajudaram a criar laços de confiança. Ao longo de todo o processo, os idosos foram incentivados a participar, e as suas perspetivas estiveram presentes em cada fase. Como refere Gohn (2011), valorizar os sujeitos e as suas histórias é o que dá sentido à construção do projeto e garante impacto real na vida comunitária.

Com o tempo, fui percebendo que a minha forma de estar também influenciava, de forma indireta, a dinâmica da Instituição, sobretudo na relação entre técnicas e idosos. A minha proximidade e o respeito pela autonomia de cada participante acabaram por servir de exemplo, chamando a atenção para a importância de uma abordagem mais cuidadosa. Notei que, em algumas situações, a familiaridade levava a uma comunicação menos atenta, por vezes até com um tom autoritário. Procurei, de forma discreta, contrariar essas situações, mostrando que uma postura mais respeitosa e afetiva podia não só aumentar a participação, mas também fortalecer as relações dentro do centro.

A IAP concretizou-se através da observação participante e da criação de espaços de diálogo. Conversas informais, grupos de partilha e atividades colaborativas foram meios que permitiram incluir os idosos no processo de construção do projeto. Assim, deixaram de ser apenas “recetores” das atividades propostas pela Instituição e tornaram-se participantes ativos na construção de significados. A adaptação das dinâmicas às suas preferências e valores reforçou o sentimento de pertença e de valorização da sua identidade.

Deste modo, a IAP foi mais do que uma forma de recolher e analisar informação, funcionou como uma metodologia de intervenção que ajudou a reforçar laços comunitários e a promover pequenas mudanças no dia a dia. Ao dar valor à participação, à escuta e à proximidade, esta abordagem revelou-se uma orientação essencial para a inclusão e para a construção de conhecimento partilhado por todos.

### **2.3. O OLHAR ETNOGRÁFICO: ESCUTAR COM OS OLHOS, SENTIR COM AS PALAVRAS**

O método etnográfico é uma forma privilegiada de conhecer a complexidade das realidades sociais, para tal, exige que o educador social esteja presente e saiba escutar com atenção. Amado (2017) lembra que a etnografia assenta na descrição e interpretação das práticas e das crenças de uma comunidade, procurando perceber o sentido que elas têm para quem as vive. É uma técnica que vai além do superficial, convidando a entrar em relação com o que é sentido e atribuído de sentido pelas pessoas.

No centro de convívio, este olhar etnográfico foi essencial, porque estar presente todos os dias, acompanhar a rotina das pessoas idosas e as dinâmicas entre técnicas, idosos e famílias, permitiu-me captar mais do que comportamentos. Pude entender os significados, os afetos, os conflitos e até os silêncios que atravessam aquele espaço. Como refere Amado (2017), “importa tanto o registo dos comportamentos como o registo do que eles significam para as pessoas que os praticam, e no contexto em que eles se verificam” (p. 147).

A etnografia é, por natureza, um método naturalista, realizado em contextos reais e sem a imposição de instrumentos ou manipulação de variáveis. No centro de convívio, o ambiente era genuíno, os encontros, as conversas e as emoções surgiam por convivência, não por convite. Este carácter natural permitiu-me ter uma compreensão mais autêntica das relações e dos desafios de todos os envolvidos. A minha presença como estagiária implicou uma escuta ativa e um envolvimento ético. O método etnográfico exige este compromisso com o contexto e com as pessoas. Através da observação participante, das

notas de terreno e do diálogo constante, fui construindo uma narrativa que respeita a complexidade e a humanidade daquele espaço.

Ao trabalhar com este método, aprendi que, embora seja do “ser humano” querer delinear o processo de construção de um projeto, felizmente nunca tive esse fator porque sempre encarei com abertura a realidade, devido à sua constante imprevisibilidade. Amado (2017) refere que as orientações iniciais devem ser ajustadas perante situações inesperadas. Foi exatamente isso que me aconteceu, antes de começar, foquei-me em elementos que pudessem dar pistas sobre a participação cívica, social e afetiva dos idosos, mas mantive a mente aberta a outros aspetos relevantes. Prestei atenção aos espaços, aos cartazes, às interações, aos temas de conversa e aos pequenos detalhes, como os gestos e os silêncios.

Para registar estas observações, usei as notas de terreno, que se tornaram fundamentais. As minhas notas incluem descrições detalhadas do que via e ouvia, mas também impressões subjetivas, sentimentos, hipóteses provisórias e as minhas próprias dúvidas. Como refere Amado (2017), as anotações devem ser densas e refletir tanto o que é visível como o que é sentido.

Ainda assim, a maior dificuldade do método etnográfico está no registo. Quivy e Campenhoudt (1998) referem que fazer etnografia implica aceitar que algo se perde, pois nem tudo pode ser anotado ou recordado. Fazer anotações no momento da observação pode afastar o educador do contexto e quebrar a naturalidade das interações. Optei por confiar na minha memória, guardando os detalhes mentalmente e só depois, quando chegava a casa, escrevia-os. Este processo de escrita posterior era também uma forma de reflexão, de reconstruir os momentos vividos e de começar a elaborar interpretações iniciais.

A entrada no terreno foi um grande desafio emocional, isto porque chegar a um espaço que não me pertencia, procurar integrar-me sem invadir e observar sem julgar despertou sentimentos como a insegurança e a curiosidade. Havia dias em que me sentia completamente aceite e outros em que sentia uma pequena distância. Estas emoções influenciaram a forma como me posicionei e interpretei o que via. Por isso, considero essencial que as notas de terreno reflitam esta dimensão emocional, pois a investigação

com pessoas é também feita com o nosso próprio corpo e afeto. As minhas notas de terreno acabaram por registar não apenas descrições, mas também sentimentos que me foram surgindo ao longo do percurso. Muitas vezes, são precisamente esses registos menos explícitos que revelam melhor o impacto da experiência.

Para que a observação participante funcione, é essencial que o educador social se sinta confortável no espaço e que a sua presença não seja vivida como algo estranho. Um dos obstáculos mais comuns desta metodologia é a desconfiança inicial, já que, como referem Quivy e Campenhoudt (1998), a entrada de alguém novo num grupo pode gerar suspeita. Para superar este obstáculo, a observação participante exige, em geral, um período prolongado e regular de permanência no “terreno”. O objetivo é permitir que os observados se habituem e aceitem a presença do educador. A minha permanência no centro de convívio decorreu de outubro de 2024 a agosto de 2025. No início, no outono e no inverno, ia três a quatro vezes por semana. Com a chegada da primavera e do verão, essa frequência aumentou para quatro a cinco vezes por semana.

Este método apresenta vários aspetos positivos, pois permite captar comportamentos e acontecimentos no preciso instante em que acontecem. Além disso, a recolha de informação é mais autêntica, pois não é forçada pela presença do educador. É um meio de aceder a uma realidade mais genuína, que as palavras ou documentos escritos não conseguem captar de forma tão completa (Quivy & Campenhoudt, 1998).

É também neste ponto que as minhas notas de terreno ganham outro sentido, porque o que começou como registo metódico tornou-se, aos poucos, parte da própria relação com o contexto. Escrever deixou de ser apenas um exercício académico para se transformar num gesto de presença e de cuidado. Cada palavra registada era uma tentativa de compreender o que se passava à minha volta, mas também de compreender a mim própria dentro daquele espaço. A escrita foi o meu modo de estar, de observar e de sentir.

Durante muito tempo, as notas foram o lugar onde o vivido se organizava e ganhava sentido. Através delas, podia revisitatar acontecimentos, escutar de novo as vozes que ecoavam no centro, perceber detalhes que, no momento, me tinham escapado. Era um exercício de escuta prolongada, uma segunda leitura da realidade. Como refere Amado (2017), a etnografia implica uma atenção constante aos significados que emergem da

experiência, e a escrita é parte integrante desse processo interpretativo. Contudo, há um ponto em que o diário deixa de ser espelho e passa a ser caminho, e foi isso que aconteceu neste projeto.

Com o decorrer do tempo, percebi que a própria escrita começou a transformar-se. Já não servia apenas para recolher impressões, mas para devolver sentido ao vivido. O diário de campo começou a refletir uma aproximação cada vez maior entre observação e ação, entre distância e envolvimento. As minhas palavras já não descreviam apenas o que via, mas aquilo que sentia ao estar junto das pessoas, ao partilhar com elas os seus ritmos, os seus silêncios e as suas memórias.

Houve um momento em que senti, de forma muito clara, que as notas estavam a cumprir o seu propósito. Como registei na última entrada do meu diário de campo:

As conversas, as risadas, os silêncios partilhados, tudo isso já continha a reflexão que antes eu procurava pôr no papel. As notas deixaram de ser o lugar onde as coisas aconteciam para se tornarem apenas o eco do que já estava vivo no quotidiano. (Apêndice A, p. 200: NT, 28 de março de 2025)

Esse momento marcou uma viragem na forma como eu entendia o processo de investigação. Percebi que a escrita já não era o único espaço de reflexão, ela estava a acontecer dentro da própria realidade. As relações construídas, as dinâmicas partilhadas e as conversas diárias eram, por si só, espaços vivos de pensamento coletivo. De certa forma, a etnografia tinha deixado de estar no papel e tinha passado a acontecer no corpo da experiência.

A partir daí, escrever deixou de ser uma obrigação e passou a ser um ato de reconhecimento, ao reconhecer o outro e reconhecer-me a mim nas suas histórias. O diário, antes ferramenta de observação, tornou-se ponte entre mundos. Era ali que se encontravam o olhar analítico e o olhar afetivo, a objetividade possível e a subjetividade inevitável. Foi essa interseção que me fez compreender que, em contextos humanos e comunitários, investigar é também cuidar, cuidar das pessoas, das suas palavras e do modo como são representadas.

Quando decidi encerrar o diário, não o fiz por exaustão ou desinteresse, mas por coerência. Como escrevi nesse mesmo registo final:

Deixar de escrever não foi desistir, foi reconhecer que a escrita se diluiu no próprio contexto. O diário não se fechou por cansaço, mas por coerência, porque o que começou como observação tornou-se participação, e o que nasceu como registo transformou-se em relação. (Apêndice A, p. 200: NT, 28 de março de 2025)

Estas palavras revelam algo fundamental sobre a IAP, o momento em que a educadora/investigadora deixa de estar à margem e passa a ser parte do processo é, ao mesmo tempo, um desafio e uma conquista. Significa que o conhecimento deixou de ser produzido sobre alguém e passou a ser construído com alguém. Esse deslocamento, de quem observa para quem participa, é um dos sinais mais claros de que o método está a cumprir a sua função emancipadora.

Do ponto de vista etnográfico, este é também o ponto em que o terreno “fala por si”. As práticas, os gestos e os afetos ganham densidade e tornam-se narrativas vivas, dispensando a mediação constante da escrita. O silêncio que fica não é ausência, mas maturidade do processo. É o momento em que o educador social aprende a escutar sem precisar sempre de traduzir em palavras, a compreender através da convivência e a confiar na força do coletivo.

Com o passar dos meses, percebi que as próprias senhoras já davam continuidade a esse processo de reflexão conjunta. Quando comentavam uma ação, riam de um episódio do passado ou avaliavam entre si o que correu melhor ou pior, estavam a praticar, à sua maneira, uma forma de análise participativa. Eu já não precisava de “registar” tudo, bastava estar, esse “estar” era, afinal, a essência da etnografia e da educação social presença, escuta e partilha.

A escrita das notas de terreno cumpriu, assim, uma dupla função. Por um lado, serviu como instrumento metodológico, permitindo organizar as observações, registar detalhes e refletir sobre o percurso. Por outro, foi uma ferramenta de transformação pessoal e relacional. A cada nova nota, tornava-me mais consciente da minha posição no grupo, das minhas reações, dos meus preconceitos e da forma como o olhar de fora se tornava olhar de dentro. Como defende Freire (1996), não há conhecimento neutro, todo o ato de conhecer é também um ato de envolvimento.

A partir deste reconhecimento, passei a encarar o diário de campo como um “companheiro de viagem”. Ele testemunhou as minhas dúvidas, os meus espantos e os pequenos momentos de descoberta que surgiam no cotidiano, mas, tal como uma viagem, houve um momento em que foi preciso “pousar” o caderno e simplesmente viver a experiência. A etnografia, nesse instante, tornou-se mais vivida do que escrita.

Esta passagem do registo à presença marca um ponto de viragem importante, o da “maturidade” investigativa. Quando deixamos de precisar de anotar tudo para compreender, é porque começamos a confiar na relação, na escuta e na memória coletiva. Como se o próprio terreno se tornasse texto, e cada gesto fosse uma frase invisível a compor a narrativa comum. Foi essa percepção que me fez entender que o essencial da etnografia não está apenas no que se escreve, mas no que se partilha.

O silêncio das notas foi, portanto, um sinal de plenitude. A escrita já não era o meio privilegiado de reflexão, porque a reflexão estava incorporada nas práticas, nas conversas e nas decisões do grupo. O caderno deixou de ser fronteira para se tornar continuidade, e foi nesse silêncio, que percebi que o trabalho estava a amadurecer e que o meu papel como educadora se redefinia. De observadora passei a facilitadora, de registadora a participante. Hoje, quando volto a ler essas páginas, vejo nelas o retrato de um percurso duplo, o do grupo, que se abriu à partilha, e o meu, que aprendeu a escutar com mais atenção. As notas de terreno não são apenas vestígios de um trabalho académico, são a memória de um processo de transformação conjunta. São, de certo modo, a prova viva de que a etnografia, quando praticada com cuidado e envolvimento, é mais do que um método, é uma forma de estar no mundo, de reconhecer o valor do quotidiano e de transformar a observação em vínculo humano.

Por essa razão, a quase totalidade das notas de terreno foi incluída em apêndice (cf. Apêndice A). Não foram ali colocadas como simples anexo ou “despejo” de material, mas como parte integrante da investigação e da ação. Inicialmente, o conjunto era mais vasto, mas optei por fazer uma seleção cuidada, apresentando o essencial, aquilo que melhor traduz as narrativas das pessoas idosas, as relações construídas e as aprendizagens do próprio projeto. Esta escolha foi consciente, entregar as notas de terreno como apêndice do relatório foi também uma forma de reconhecer o seu valor

enquanto corpo vivo do processo. Não faria sentido citar apenas excertos isolados, quando o seu significado se encontra na continuidade que as sustenta. Cada nota contém fragmentos de histórias, gestos e diálogos que só ganham plenitude quando lidos em conjunto. Por isso, decidi convidar o leitor a “mergulhar” nessas páginas, a ter a oportunidade de se aproximar das pessoas e das situações que marcaram esta experiência. As notas de terreno, mais do que registos, são um espaço de encontro, um lugar onde se pode escutar, entrever e sentir o que esteve na origem e na construção deste projeto.

## **2.4. ENTRE PERGUNTAS E RESPOSTAS: A ENTREVISTA COMO UM DIÁLOGO PARA A DESCOBERTA**

No início do meu projeto, a minha intenção era simples, escutar. O meu método principal foi o das conversas informais, por isso deixei que elas acontecessem no dia a dia do centro, no meio das atividades, à volta de um chá, ou durante um momento de descanso. Nessas trocas mais espontâneas, os idosos abriram-se de uma forma que uma entrevista formal nunca permitiria. Eu sentia que estava a aceder a uma camada genuína da realidade, a ouvir histórias e perceções que não vinham com a formalidade de uma pergunta.

Com o tempo, percebi que, apesar de valiosas, essas conversas por si só não me davam o “quadro completo”. A minha imersão no quotidiano permitia-me entender os sentimentos e as dinâmicas entre os idosos e as profissionais, mas faltava-me uma peça fundamental do puzzle, o olhar da direção. Senti a necessidade de ir além do que era vivido e informal e de ter uma visão mais estruturada, que explicasse as decisões e os desafios institucionais de um ponto de vista diferente. Tal como referem Quivy e Campenhoudt (1998), a entrevista permite aceder ao sentido que os indivíduos atribuem às suas ações, aos acontecimentos que atravessam e também aos valores que orientam as suas escolhas.

Foi por isso que optei por realizar uma entrevista semiestruturada com a DT da Instituição. Essa entrevista não substituiu as minhas conversas no terreno, mas sim as complementou. Foi um momento para compreender a complexidade do funcionamento do espaço, os desafios de gestão e, acima de tudo, os princípios que orientavam a atuação da Instituição. Essa conversa foi a ponte entre a realidade observada no dia a dia e a perspectiva formal que a sustenta, dando ao meu trabalho uma dimensão mais completa e profunda.

Elaborei um guião (cf. Apêndice B) previamente delineado, mas suficientemente flexível para que as respostas não ficassem limitadas. As perguntas foram abertas, permitindo que a pessoa organizasse o discurso de acordo com as suas próprias referências e aspetos que considera mais relevantes. Como menciona Amado (2017), este formato favorece a espontaneidade da informação e respeita a forma singular como cada participante comunica.

Durante a realização da entrevista, tive em conta aspetos práticos e éticos. Como refere Amado (2017), é essencial que o espaço seja apropriado, que a duração não se torne excessiva e que a pessoa se sinta à vontade. Enquanto educadora social, procurei escutar com atenção, evitar interrupções, utilizar sinais de encorajamento e permitir que o diálogo se alargasse para além do guião sempre que isso fosse oportuno.

É igualmente importante reconhecer que a entrevista não é um espaço neutro, porque o que é partilhado está sempre atravessado por subjetividades, tanto da pessoa entrevistada como do entrevistador. Por isso, mantive uma postura de abertura, respeito e disponibilidade, de forma a criar condições para que o diálogo fosse significativo e enriquecedor para ambas as partes.

## **2.5. PARA ALÉM DAS PALAVRAS: A ARTE DE DAR SENTIDO AOS DADOS QUALITATIVOS**

O momento de análise do meu projeto revelou-se um momento crucial para dar forma e sentido a toda a experiência no terreno. Foi aqui que o meu trabalho deixou de ser apenas observação e passou a ser a construção de conhecimento. Para dar sentido a toda a riqueza e complexidade que fui vivenciando, foi inevitável recorrer à análise de conteúdo. Esta técnica não foi, de todo, uma etapa estática, mas sim uma ferramenta que me acompanhou em todo o percurso. Não me sentei para analisar o meu trabalho só no fim, a análise aconteceu de forma contínua, uma reflexão permanente sobre o que vivia e registava. O meu material empírico, as notas de terreno, a entrevista semiestruturada com a DT e as minhas próprias anotações pessoais, foi-se revelando como um diário de descobertas.

Desde o início, com a “leitura flutuante”, uma abordagem que Bardin (1977) descreve como a primeira imersão nos dados, fui-me deixando “invadir” pelas impressões, pelas conversas, pelos silêncios, e, foi neste processo de contemplação que fui percebendo as potencialidades e as limitações inerentes a cada pessoa e a cada dinâmica na Instituição. Esta foi a minha forma de dar profundidade à minha pesquisa, de ir além da superfície e entender as entrelinhas.

É por esta razão que a análise de conteúdo das notas de terreno foi a escolha ideal, porque permitiu-me honrar a natureza do meu trabalho, que é essencialmente humano e imprevisível. Tal como referem Quivy e Campenhoudt (1998), este método dá-nos a capacidade de equilibrar o “rigor metodológico” com a “profundidade inventiva”. Foi assim que consegui transformar as minhas vivências e impressões em conhecimento sólido, sem perder a autenticidade e a sensibilidade que caracterizam a profissão de um educador social.

A análise de conteúdo, neste contexto, não se limitou a identificar categorias ou a contabilizar ocorrências. O seu verdadeiro valor residiu na interpretação, na procura do sentido que as palavras e os gestos carregavam. Cada expressão dita, cada pausa e cada silêncio traziam uma mensagem própria, revelando emoções, expectativas e resistências que só se tornaram visíveis quando ouvidas com atenção e empatia. A análise tornou-se, por isso, um ato de escuta, uma escuta profunda, que reconhece nas vozes dos participantes o lugar do saber e da experiência.

Ao reler as notas de terreno e a transcrição da entrevista (cf. Apêndice C), percebi que a categorização não podia ser um exercício técnico, mas sim um processo sensível. As categorias nasceram da convivência e não de um modelo prévio, uma vez que, expressões como “ajuda”, “companhia”, “riso” ou “tempo” começaram a repetir-se com significados diferentes, dependendo de quem as dizia e de como as dizia. Essas palavras tornaram-se fios condutores, ligando o individual ao coletivo e revelando a forma como os idosos davam sentido à sua vida cotidiana.

Foi um trabalho de tradução entre mundos, o das emoções vividas e o das palavras escritas. Muitas vezes, percebi que as frases mais simples escondiam significados densos, ligados à história pessoal ou à experiência de envelhecer. A análise de conteúdo, neste caso, foi também um exercício ético, porque exigiu respeito pela complexidade de cada discurso e pelo direito de cada pessoa ser representada de forma justa e fiel.

Bardin (1977) refere que analisar é também interpretar o não dito, o implícito que atravessa as comunicações humanas. Seguindo esta perspectiva, procurei olhar para além da literalidade, tentando compreender o que se insinuava nas entrelinhas, o tom de voz, o humor, a ironia, o cansaço. Foi neste diálogo entre o visível e o invisível que os dados começaram a ganhar densidade e a transformar-se em conhecimento.

A análise de conteúdo mostrou-se, assim, uma etapa de aprendizagem pessoal, porque descobri que interpretar é também expor-se, deixar que as palavras dos outros ressoem em nós, desestabilizando certezas e abrindo espaço para novas leituras. O olhar do educador social, neste processo, não é neutro, é situado, afetivo e relacional. A cada nova leitura, voltava a encontrar-me nas palavras recolhidas, reconhecendo nelas as marcas das relações construídas e das emoções partilhadas.

Por isso, mais do que uma técnica de investigação, a análise de conteúdo tornou-se uma arte, a arte de escutar, de relacionar e de devolver sentido. Foi através dela que consegui transformar as narrativas dispersas do campo num retrato coletivo, onde cada voz tem lugar e onde o quotidiano se revela como espaço de saber. Ao final deste processo, percebi que a análise é também um gesto de restituição, devolver às pessoas o valor das suas palavras, reconhecendo nelas a força e a beleza do vivido.

## **2.6. AS PEDRAS NO CAMINHO: LIDANDO COM OBSTÁCULOS E RESISTÊNCIAS**

A construção deste projeto foi um caminho cheio de desafios, e fui percebendo, aos poucos, que muitos dos obstáculos não vinham de fora, mas de mim própria. Como educadora social, sei que estou a tentar construir conhecimento num campo onde sou, ao mesmo tempo, observadora e participante. Esta dupla posição levanta-me constantemente questões sobre a minha própria objetividade e imparcialidade. Para conseguir produzir algo de valor, tive de me obrigar a questionar as minhas próprias verdades e a romper com ideias pré-concebidas. Assumi, por isso, um registo de autorreflexão sistemático, escrevi logo após as sessões, voltei às notas no dia seguinte com “olhos lavados” e criei perguntas-guia simples, “o que vi?”, “o que senti?”, “o que suponho?”, “o que a evidência sustenta?”, para separar percepção de interpretação. Este pequeno ritual ajudou-me a reconhecer perspetivas e a recentrar a análise no que, de facto, aconteceu.

Um dos primeiros e maiores desafios foi a minha própria visão do mundo. Tal como escrevi na minha nota de terreno de 23 de outubro de 2024, este projeto foi uma tentativa de “conseguir explorar uma realidade social da qual tenho muitos estereótipos, muitos deles baseados em experiências pessoais, dos quais quero e preciso mudar.” (Apêndice A, p. 87). A minha maior resistência inicial foi, sem dúvida, a minha própria perspetiva. Foi um obstáculo enorme ter de me despir das minhas ideias para conseguir ver o que realmente estava à minha frente, mas era algo que eu sabia que precisava de fazer. Percebi que “deixar ideias à porta” não é imediato, uma vez que, implicou escutar sem pressa, devolver ao grupo o que ouvi (“é isto?”), aceitar correções e, sobretudo, “abraçar” silêncios. Quando resisti à vontade de preencher vazios com explicações, começaram a aparecer sentidos que eu não antecipara.

Nesse mesmo dia, a experiência com o teatro surpreendeu-me pela positiva. Confesso que fui para lá com uma ideia muito específica na cabeça. A minha nota de terreno revela a surpresa:

Não fazia ideia de que se tratava de uma peça realizada exclusivamente por pessoas idosas, algo que, para mim, já foi por si só uma revelação. Para além disso, percebi que não se tratava de um teatro com um guião fixo e definido, mas de algo muito mais espontâneo, baseado no improvisado, o que lhe trouxe uma autenticidade que não esperava. (Apêndice A, p. 89: NT, 23 de outubro de 2024)

A minha expectativa inicial era uma resistência silenciosa, um preconceito que eu nem sabia que tinha, e, no entanto, a realidade superou-o de tal forma que me abriu os olhos para a beleza e autenticidade daquele momento. Foi uma prova de que a abertura para o desconhecido é fundamental no meu trabalho. Desde então, passei a entrar nas atividades com “hipóteses leves”, e não com certezas. Em vez de desenhar o que ia acontecer, levava perguntas.

E depois, há os dilemas éticos, senti-me muitas vezes a ir contra os meus próprios valores e a minha formação. Em algumas atividades com os idosos, para não “perturbar o normal funcionamento” da Instituição, acabei por perpetuar rotinas com as quais não concordava. Senti que, ao invés de construir algo em conjunto com os idosos, limitava-me a apresentar atividades. Este conflito interno foi uma resistência forte, que me fez questionar a minha própria integridade ética e a minha capacidade de intervir de forma transformadora. Para lidar com isto, passei a negociar “micro-mudanças” possíveis, pedir ao grupo que escolhesse a ordem das atividades, abrir uma ronda de dois minutos para preferências, registar decisões em linguagem simples. Não revolucionei o programa, mas criei oportunidades por onde a participação começou a entrar. Procurei também mediar com a equipa técnica, sem confronto inútil, em vez de “está errado”, usei “podemos experimentar assim hoje e ver como corre?”. Quando as mudanças corriam bem, devolvia logo o *feedback*: “resultou porque X sugeriu Y”, porque esta atribuição de “mérito” ao grupo ajudou a legitimar as mudanças.

Ainda assim, e apesar de todos estes desafios, hoje sei que a minha experiência foi fundamental, isto porque sem ter estado tão próxima e por dentro da realidade da Instituição, e sem ter construído relações com os idosos e técnicas, eu não conseguiria refletir sobre estas práticas educativas. Não me aperceberia da necessidade de transformação, por isso as resistências e obstáculos que encontrei não foram barreiras, mas sim caminhos que me levaram a um entendimento mais profundo e a um crescimento pessoal e profissional que não teria sido possível de outra forma. Aprendi, também, a

cuidar de limites, definir até onde posso ir num dia, aceitar que nem todas as ideias cabem já, e proteger o vínculo com o grupo acima da concretização de uma atividade. Houve dias em que “não fazer” foi a decisão certa, porque nesses dias, o cuidado foi escutar e permanecer. As “pedras” no caminho acabaram por servir de “degraus”, tornaram visíveis as minhas perspectivas, obrigaram-me a refletir sobre a ética da presença e mostraram que a transformação, quando existe, nasce do que conseguimos negociar com respeito e consciência.

### **3. CONHECER PARA TRANSFORMAR: ENTRE A TEORIA E A PRÁTICA**

Parto de uma questão central que decorreu da análise da realidade: como é que certas ideias sobre a velhice moldam o quotidiano e o lugar que damos, e que as próprias pessoas dão, à sua voz e participação? A partir da literatura e do que vivi no terreno, olho para a problemática do preconceito de idade e para o que a intervenção cultural pode abrir em termos de reconhecimento, autonomia e pertença. Este ponto de partida é também um convite à autocrítica, compreender o modo como olhamos a velhice é já uma forma de intervenção. Reconhecer os filtros culturais e institucionais que condicionam esse olhar é o primeiro passo para mudar práticas.

#### O Preconceito de Idade e a Desvalorização do Idoso

Chego ao tema pelo confronto com o ageísmo, preconceito de idade, um fenómeno que pode tocar várias faixas etárias, mas que a investigação associa sobretudo às pessoas idosas. Como referem de Teixeira et al. (2018), “a literatura indica que a maior parte das pesquisas sobre o preconceito de idade associam o termo Ageísmo ao preconceito contra idosos” (p. 130). Com o tempo, foi-se instalando uma desvalorização da experiência e do lugar social dos mais velhos. A passagem para a sociedade industrial mudou o critério de valor: “a produtividade passou a ser mais valorizada do que a sabedoria” (Cuddy & Fiske, 2002, citados por de Teixeira et al., 2018). Esta inversão simbólica, do “saber” para o “produzir”, não foi apenas económica, foi também cultural, alterou as formas de reconhecimento e “empurrou” muitos idosos para um lugar de silêncio social. O que antes era visto como experiência, passou a ser lido como peso.

Daqui nasce uma leitura negativa do envelhecer, que refere a velhice à fragilidade e incapacidade. Muitas vezes, esta perceção torna-se uma profecia autorrealizável, fecha portas, restringe oportunidades e, não raras vezes, corrói a autoestima. A ideia de que os idosos são frágeis ou incapazes, acabam por limitar as suas possibilidades e podem levar à perda de autoestima (Vieira & Lima, 2013, citados por de Teixeira et al., 2018). Quando há tratamento infantilizado ou uma subestimação persistente, é fácil acomodar expectativas baixas, e isso, como lembra Levy (1996, citado por de Teixeira et al., 2018),

atinge o bem-estar e a qualidade de vida, alimentando um ciclo de exclusão e passividade. Este ciclo é subtil, mas poderoso, começa num olhar, num tom condescendente, numa decisão tomada “por bem” e termina por restringir o espaço de decisão e voz de quem envelhece.

Neste relatório, tomo também idadismo como termo de referência no contexto português, por ser a designação mais presente em documentos e debates públicos para nomear o mesmo processo de estereótipos, preconceitos e discriminação com base na idade (OMS, 2021). Ao explicitar ageísmo e idadismo lado a lado, mantenho a ponte com a genealogia académica internacional do conceito, onde “ageísmo” tem maior fundamento e, ao mesmo tempo, escrevo com a linguagem que estrutura a discussão e a intervenção em Portugal, onde “idadismo” ganhou circulação (Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2024). Esta escolha terminológica é também uma escolha política, nomear o preconceito é o primeiro passo para o desnaturalizar. Falar de idadismo é reconhecer que a exclusão pela idade não é inevitável, é construída e, portanto, pode ser transformada. A coexistência dos dois termos não é redundante, torna visíveis as continuidades de fundo e as diferenças de uso, evitando ruídos terminológicos e reforçando que, para além da terminologia, está em causa o mesmo mecanismo social que desvaloriza pessoas em função da idade e limita o seu lugar na comunidade.

### Da Gerascofobia à Intervenção Cultural

Nesta continuidade, a gerascofobia, o medo de envelhecer, aparece como efeito direto desse olhar social.

O medo é inerente a qualquer ser humano. O medo de envelhecer não pode ser ignorado, nem rejeitado só porque se é velho. Ser velho é também ter os mesmos direitos dos jovens ou dos adultos. O importante é minorar os medos de envelhecer. (Rodrigues, 2012, p. 50)

É, por isso, uma das fobias que pode surgir entre as pessoas idosas, afetando o processo de envelhecimento e provocando algum desconforto, tanto emocional como físico (Rodrigues, 2012). O medo existe, o essencial, diz o autor, é “minorar os medos de envelhecer”, reafirmando os mesmos direitos e a mesma dignidade de jovens e adultos. Quando o medo é partilhado e nomeado, deixa de ser apenas pessoal e torna-se social. A

arte, nesse sentido, surge como um meio de tornar visível o invisível, permitindo elaborar o medo e, por vezes, rir-se dele. Ainda, Rodrigues (2012), aponta a via educativa como resposta para contrariar esta visão negativa. É aqui que a intervenção cultural e artística ganha peso na promoção de um envelhecimento ativo. Pela arte, muitas pessoas sentem-se vistas, valorizadas e capazes de continuar a contribuir, na prática, isto ficou claro:

No geral, este teatro foi muito mais do que uma simples representação de tarefas do quotidiano. Penso que foi um reflexo cultural, com um olhar atento para as dinâmicas sociais, os preconceitos e as relações humanas, mas sempre com uma leveza que permitia rir enquanto se refletia. Fiquei impressionada com a capacidade dos atores de transformar estas situações tão simples em algo tão significativo, revelando o poder do improviso e da criatividade, mesmo numa idade em que muitas vezes a sociedade já não espera inovação. Esta experiência foi para mim uma verdadeira lição sobre a força da arte em dar vida às memórias e em desconstruir barreiras sociais. (Apêndice A, p. 90: NT, 23 de outubro de 2024)

A cena teatral descrita traduz precisamente essa inversão simbólica, a arte devolve às pessoas o direito de representar a sua própria história. Entre o riso e o espelho, abre-se um espaço de reconhecimento que dificilmente se alcança por via do diálogo. Como defende Canclini (2001), a cultura não é só palco de expressão simbólica, é também um lugar de cidadania, onde se constroem sentidos comuns e se tecem pertenças. Participar culturalmente não é apenas assistir, é poder intervir, co-criar, pôr a experiência em circulação. No contexto do envelhecimento, esta ideia desloca o foco do “programar para” para o “fazer com”, dá às pessoas idosas espaço para trazer memórias, experimentar formas de criação e afirmar a sua voz no quotidiano. É nessa coautoria que se joga o reconhecimento e se reforça a autonomia, com efeitos reais no bem-estar e na vida em comunidade (Canclini, 2001). Esta perspetiva articula-se com a pedagogia freiriana da escuta, aprender é sempre um ato de diálogo, e criar é também um modo de se libertar. Neste sentido, a cultura é uma forma de educação permanente.

### A Luta Contra o Isolamento Social e a Importância da Autonomia

Neste contexto, um dos problemas que mais pesa na vida das pessoas idosas é o isolamento social. Costuma aparecer quando as redes de apoio encolhem, a mobilidade fica mais curta e escasseiam as oportunidades de participar na vida coletiva. Sair menos, cruzar com menos gente, ter menos rotinas partilhadas, tudo isto dificulta manter laços e mexe com o bem-estar emocional e com a sensação de utilidade social. É aqui que faz

sentido recuperar o envelhecimento ativo tal como é trabalhado pela OMS (2005), não como um *slogan*, mas como uma orientação prática para maximizar oportunidades de saúde, segurança e participação e, com isso, melhorar a qualidade de vida ao longo do envelhecer. O isolamento não é apenas ausência de companhia, é perda de papel social, por isso combater o isolamento implica devolver às pessoas o direito de serem necessárias, de contribuírem para algo, por pequeno que seja.

A própria OMS (2005) refere que o envelhecimento ativo vale para pessoas e para grupos, a ideia é manter bem-estar físico, social e mental participando na sociedade de acordo com capacidades, necessidades e desejos. Ao mesmo tempo, reconhece-se que, quando é preciso, deve haver proteção e cuidados adequados, sem retirar autonomia a quem envelhece. Importa ainda lembrar que “ativo” não é sinónimo de trabalhar ou fazer exercício, é um termo mais amplo e relacional que inclui presença nas dimensões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas da vida (OMS, 2005). Nesta perspetiva, mesmo depois da reforma, mesmo com doença ou necessidades específicas, as pessoas idosas continuam a ter papel nas famílias e nas comunidades, trazem experiência, memória social e formas próprias de cuidado que contam.

O objetivo final, tal como a OMS (2005) evidencia, é aumentar a esperança de vida saudável e assegurar boa qualidade de vida para todos, incluindo os mais frágeis ou dependentes. Para lá chegar, não basta “oferecer atividades”, é preciso ajustar práticas profissionais e institucionais, recentrando-as na autonomia e na participação. Daí o apelo claro, “A mudança de atitude dos provedores de serviço social e de saúde é primordial para assegurar que suas práticas capacitem os indivíduos a permanecerem autônomos e independentes pelo período mais longo possível” (OMS, 2005, p. 37). Em termos concretos, isto significa respeitar ritmos e preferências, dar opções reais de envolvimento e valorizar a voz das pessoas idosas nas pequenas decisões do dia a dia. Combater o isolamento e promover o envelhecimento ativo passa, portanto, por reconhecer lugares de pertença e de autoria, onde a participação não seja apenas desejável, mas efetiva. Como lembra Paulo Freire (1996), “O respeito à autonomia e à dignidade de cada um é um imperativo ético e não um favor que podemos ou não conceder uns aos outros” (p. 26).

A qualidade de vida na velhice não é um “quadrado para assinalar”, conta a saúde do corpo, o humor e a cabeça no lugar, a margem de autonomia nas tarefas, os laços que continuam vivos e o lugar que se ocupa na cultura e na comunidade. Quando um destes pontos falha, nota-se nos outros, quando um melhora, puxa pelo resto (OMS, 2005). Vê-se em pequenas coisas, como levantar-se sem pressa, escolher a cadeira junto à janela, ter conversa, reconhecer a música que toca, sentir que ainda decide.

A Constituição portuguesa (art.º 72.º) vai no mesmo sentido:

As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social. A política de terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade. (Diário da República, 2005, p. 37)

Neste sentido, Envelhecimento ativo não é viver em esforço nem encher o dia de ginástica. É poder estar presente no social, no económico, no cultural, no espiritual e no cívico, conversar, aprender, ensinar, criar, votar, ajudar a decidir como se organiza a sala, dizer “prefiro assim” e ser ouvido. Mesmo com doença, cansaço ou limitações, há papéis que ficam, cuidar e ser cuidado, guardar e passar memórias, ligar pessoas e histórias (OMS, 2005). O valor do “cuidar e ser cuidado” traduz o que a OMS (2005) entende por envelhecimento ativo, uma troca permanente, onde o contributo e o afeto circulam em ambas as direções. Mesmo quando o corpo perde força, a presença e a memória continuam a ser formas de ação. O objetivo é simples de dizer e difícil de fazer, mais anos com saúde e boa vida para todas as pessoas, incluindo as mais frágeis (OMS, 2005). Para isso, não chega um programa bonito na parede, é preciso mexer nas rotinas, dar tempo à palavra, escutar preferências, ajustar ritmos, criar escolhas que sejam a sério e levar a sério o que é dito. Assim, envelhecer ativamente não é uma corrida, é uma continuidade de laços e de decisões, é poder escolher, ainda que se escolha menos, é poder ser ouvido, mesmo quando se fala devagar.

A Cultura como Chão e o Poder de Recomeçar

A cultura, enquanto prática social, é ferramenta de desenvolvimento local e de reforço de identidades e laços entre pessoas idosas e comunidade. A identidade de um

grupo, como refere Cuche (1999), “só pode ser compreendida ao se estudar suas relações com os grupos vizinhos” (p. 14). E é no grupo que o comportamento humano se organiza: “para conhecer verdadeiramente o comportamento humano urge conhecer a entidade que o influencia constantemente – o grupo” (Levine & Moreland, 2006, citados por Araújo, 2011, p. 3). O grupo, neste sentido, é também um lugar de reparação simbólica. Nele se renegociam papéis e se experimenta a possibilidade de ser reconhecido de novo, não por aquilo que falta, mas por aquilo que se partilha.

Durante as aulas do Mestrado, na Unidade Curricular Desenvolvimento Local: Culturas e Identidades, mais concretamente no módulo de Literatura e Literacia, tomou forma a decisão de trabalhar no terreno com a realidade do envelhecimento. Até aí imaginava intervir com crianças e jovens. A leitura do poema “O Enforcado”, de O’Neill (1979), foi um marco, para muitos poderá soar simbólico, mas para mim, que tenho na leitura um lugar central na vida, fez inteiro sentido. O poema confronta-nos com a invisibilidade e a resistência silenciosa perante a marginalização:

No gesto suspensivo de um sobreiro,

o enforcado.

Badalo que ninguém ouve,

espantalho que ninguém vê,

suas botas recusam o chão que o rejeitou.

Dele sobra o cajado. (O’Neill, 1979)

As botas que “recusam o chão” e o cajado que “sobra” revelam fragmentos de experiência e humanidade que persistem mesmo quando o reconhecimento se perde. O poema convoca abandono e solidão, o sobreiro, árvore robusta, torna-se ponte entre o natural e o trágico. O “enforcado”, como “badalo” mudo e “espantalho” invisível, encarna a inutilidade atribuída e o esquecimento, uma presença que o mundo decide ignorar. Há aqui também resistência passiva, quem foi rejeitado recusa, por sua vez, o chão que o

expulsou. O cajado restante é vestígio de caminho e apoio, agora sem função. A imagem do cajado sem uso ecoa nas muitas velhices que o projeto encontrou, biografias inteiras à espera de escuta. Dar-lhes espaço foi também uma forma de devolver o chão que lhes foi retirado. Não é apenas um fim físico, é um “apagamento” emocional e social, eco de tantas velhices silenciadas.

Desta leitura emergiu a reflexão sobre diferenciação social, enquanto distinção entre indivíduos e grupos a partir de características biológicas, culturais e socioeconômicas. Esses fatores condicionam lugares sociais, alimentam desigualdades, juízos e estratificação. Como refere Cazeneuve (1978), tratam-se de desigualdades estruturais entre grupos, comparáveis a estratos geológicos, os mais privilegiados no topo, os menos favorecidos nas camadas inferiores. Nascemos já atravessados por essas linhas, família, origem, estatuto, que podem funcionar como suporte ou obstáculo. Foi neste cruzamento, entre a leitura que me marcou e a consciência de como a velhice é frequentemente empurrada para “zonas de sombra”, que decidi conhecer de perto esta realidade e nela construir o projeto. A literatura não foi necessariamente, um instrumento de intervenção, mas o caminho que me levou até aqui. Ao trazer esta leitura para o campo da intervenção social, reafirmo que a cultura é uma via de conhecimento e de transformação. A literatura ensinou-me a ver o que, na pressa do cotidiano, passaria despercebido, o gesto, o silêncio, o humor, a resistência discreta.

## Participação e Escuta na Educação ao Longo da Vida

Da prática nasceu também a inquietação que registei:

Porém, foi inevitável sentir uma certa inquietação, por mais bem-intencionadas que sejam as atividades, nem sempre vejo um espaço real para a participação ativa das pessoas do centro. Claro que nem todas têm a mesma disposição ou capacidade, mas a maioria está perfeitamente lúcida e disponível para contribuir com ideias. Porque não ouvi-las? Porque não criar um momento para perguntar o que gostariam de fazer, o que lhes faz sentido, o que as anima? E se fossem elas a escolher a brincadeira? A trazer as memórias que gostariam de recuperar? O jogo podia ter nascido de dentro, como nascem as conversas espontâneas durante o lanche, as piadas à hora do chá, as histórias que aparecem sem ninguém pedir. Há tanta riqueza por ouvir. (Apêndice A, p. 176: NT, 18 de fevereiro de 2025)

Esta perspectiva aproxima-se da educação permanente, que, segundo Rothes et al. (2019), convoca a repensar a educação como um todo e a assumi-la como preocupação estratégica, reforçando visões não escolares da educação de adultos. Na prática, isto traduziu-se, nomeadamente, em apoiar a dona MC. a aprender a escrever o seu nome, um gesto simples que reforçou a sua confiança e a sua presença no grupo. Este momento evidencia como a aprendizagem pode nascer do quotidiano e não de um plano formal. Escrever o próprio nome é, por si só, um gesto de cidadania, é afirmar que se existe e se tem lugar no mundo. A educação permanente liga-se a esta ideia e aproxima-se também do conceito de envelhecimento ativo, ao lembrar que aprender e participar fazem parte da vida em qualquer idade. Aprender torna-se, aqui, uma forma de manter a autonomia, o sentido e o laço social (Rothes et al., 2019; OMS, 2005). A educação permanente, quando associada à cultura, torna-se prática de emancipação. Ensinar e aprender confundem-se, e o saber deixa de ser posse para ser partilha.

Segundo Vieira e Vieira (2020), qualquer intervenção socioeducativa deve fazer-se “com o outro”, numa perspectiva de colaboração e mediação, em que a comunicação e a negociação substituem modelos impositivos, garantindo práticas ajustadas às realidades e necessidades de cada pessoa e reconhecendo a riqueza das suas experiências de vida. Esta noção de mediação como prática quotidiana esteve presente em todo o projeto, mediação não como técnica, mas como atitude, observar antes de agir, perguntar antes de propor, escutar antes de corrigir. Como referem os autores, a intervenção socioeducativa “seja mais preventiva e transformativa ou mais resolutive, pode, e deve, sempre que possível, ter uma prática alimentada pela mediação, quer dizer, pela comunicação, pela negociação e não pela imposição dum único modelo e filosofia de vida” (Vieira & Vieira, 2020, p. 212).

Em coerência, Rodrigues (2012) refere que “o envelhecimento vai depender do estilo de vida que levamos, dos hábitos e costumes praticados ao longo da vida” (p. 44). Daqui decorre a importância de pensar intervenções que promovam um envelhecer digno, confrontando a desvalorização social que tantas vezes recai sobre as pessoas idosas. O verdadeiro trabalho social é o que se faz com tempo, afeto e escuta. Estas reflexões teóricas sustentam o desenho da intervenção que apresento a seguir, orientada

por uma pedagogia da escuta, da mediação e da valorização das vozes das pessoas idosas no cotidiano do centro de convívio.

## 4. ESBOÇO COM VOZ: COMO DESENHAMOS E DESENVOLVEMOS O PROJETO

A jornada deste projeto não teve um ponto de partida rígido no calendário, foi um processo que começou de forma muito orgânica, enquanto os laços de proximidade com os idosos da Instituição se foram tecendo. Acredito que é precisamente aí que se encontra o verdadeiro valor da nossa prática, na vida real, no aqui e agora das relações humanas. Percebi que o projeto não foi algo que eu impus, mas sim algo que foi sendo construído, dia após dia, com e para as pessoas que o habitam. Esta opção por um começo “vivido” em vez de “decretado” é, também, uma escolha metodológica, reconhecer que o tempo humano antecede o tempo dos formulários e que a confiança é o primeiro recurso de qualquer intervenção.

O desenho de um projeto em IAP parte sempre da intenção de gerar mudança no seio da comunidade. Ele é pensado como um meio de transformação, uma ferramenta que organiza recursos e ações de forma integrada, respondendo a necessidades concretas e procurando alterar situações que limitam a qualidade de vida das pessoas. Como referem Brandão e Borges (2007)

Entre as suas diferentes alternativas, de modo geral, as pesquisas participantes alinham-se em projetos de envolvimento e mútuo compromisso de ações sociais de vocação popular. [...] Não existe neutralidade científica em pesquisa alguma e, menos ainda, em investigações vinculadas a projetos de ação social. (pp. 52-55)

No âmbito deste projeto, “comunidade” não é uma abstração, são as pessoas que frequentam o centro, as técnicas, as famílias que frequentam o espaço e o território próximo. Definir quem é a comunidade ajudou a ajustar expectativas e a orientar decisões. Neste percurso, aprendi que um projeto não deve ser apenas dirigido para a comunidade, mas construído com ela. Esta diferença é decisiva para que os caminhos escolhidos sejam efetivamente significativos e sustentáveis. Também percebi que, no âmbito da IAP a flexibilidade não é apenas desejável, mas essencial. Ao contrário dos modelos mais tradicionais, marcados por um planeamento fixo e pouco permeável, a IAP defende uma postura aberta, capaz de se reajustar a partir das aprendizagens feitas no terreno e do retorno dado pelos envolvidos (Cortesão, 1990). A flexibilidade não significa ausência de

critério, trabalhei com ciclos curtos de planejar, agir, observar e refletir, ajustando ações a partir de evidências do cotidiano (notas de terreno, devoluções em grupo, micro-avaliações no fim das sessões).

É neste olhar atento sobre o contexto, nas suas dinâmicas próprias, que se adquire o conhecimento necessário para intervir. Santos (2020) lembra-nos que até aquilo que à primeira vista se apresenta como senso comum tem um valor inestimável na construção de um projeto. Esse saber enraizado no cotidiano é o que permite dar respostas próximas, adequadas e transformadoras. Na prática, esse “saber de experiência feita” apareceu em pormenores, a melhor hora para conversar, a disposição das mesas que favorece a escuta, a música que abre memórias. Quando estes sinais são levados a sério, o desenho do projeto ganha precisão.

Por isso, ao desenhar um projeto, importa reconhecer as necessidades, expectativas e vozes daqueles e daquelas que dele fazem parte. Só assim ele ganha pertinência para a vida diária dos participantes e se torna uma oportunidade de crescimento coletivo. Como refere Santos (1999), participar ativamente na definição de objetivos e nas decisões não é apenas uma questão de método, mas uma forma de aprender a ser mais autónomo e a ter voz nas escolhas. No projeto, essa participação aconteceu em três níveis: (i) quando se perguntava o que cada pessoa preferia; (ii) quando se decidia em conjunto como fazer; e (iii) quando se distribuía as tarefas e responsabilidades. Ao distinguir estas camadas, tornou-se mais fácil verificar se a voz do grupo tinha, de facto, consequência.

No cotidiano, sobressaem potencialidades evidentes, como a disponibilidade para o encontro, humor como forma de aproximação, memória viva que sustenta narrativas e aprendizagens, e resiliência construída em percursos de vida exigentes. Muitas pessoas demonstram gosto pela conversa e pela escuta, apreciam “tomar a palavra” quando o ambiente é seguro e ajudam-se mutuamente, encontrando orgulho em apoiar o outro. Observa-se autonomia prática em pequenos gestos, escolher participar sentado ou de pé, decidir se querem ou não intervir e interesse pela expressão cultural, visível nas conversas sobre música, tradições e temas da atualidade. Nota-se também abertura à relação com outras gerações, marcada pela curiosidade e pela disponibilidade

para a troca. Entre os recursos que fortalecem estas potencialidades, destacam-se a disposição do espaço (mesas em U, que facilitam o contacto visual e a conversa), as rotinas simples com significado (como o calendário de presença, que apoia a orientação no tempo), e o vínculo ao território, que alimenta sentimentos de pertença através das tradições locais, da música e das festividades. A proximidade entre técnicas e idosos e a abertura da Instituição à comunidade também contribuem para um ambiente de confiança e continuidade relacional. Assumi estas potencialidades como indicadores de partida, mais do que medir “quantos participaram”, interessou perceber “como circularam a palavra, o humor e a ajuda”. Estes fatores qualitativos tornaram-se “bússola” de avanço.

Em contrapartida, identificam-se limitações e necessidades que exigem atenção constante. No plano pessoal das pessoas idosas, surgem sinais de fadiga física, mobilidade reduzida, dores, audição frágil e desigualdades significativas de escolaridade e literacia, incluindo pessoas que não leem nem escrevem. Estas condições requerem adaptações no ritmo, na linguagem e na comunicação, bem como mediações discretas em tarefas administrativas ou escritas. No plano relacional das técnicas sobre os idosos, observam-se traços de paternalismo e infantilização, expressos em diminutivos, decisões antecipadas ou tentativas de proteção excessiva, assim como o receio da exposição pública em alguns participantes. Tais situações pedem escuta atenta, tempo de resposta e negociação da ajuda, de modo a garantir que o apoio não substitui a autonomia. No plano organizacional, verifica-se que a programação das atividades é definida antecipadamente pela equipa técnica, ficando limitada a possibilidade de participação efetiva na conceção por parte das pessoas idosas. Tal realidade evidencia a necessidade de criar espaços regulares de escuta e decisão coletiva, onde as preferências e propostas dos idosos possam ser integradas na planificação quotidiana.

Deste diagnóstico resultaram critérios práticos de atuação, linguagem clara e sem diminutivos, tempos de pausa assumidos como método, adaptações visuais e motoras, rotatividade de responsabilidades e momentos fixos de “assembleia” breve para dar consequência às preferências do grupo.

## **4.1. DA VISÃO AOS PASSOS: FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS, ESPECÍFICOS E AÇÕES**

Imaginamos, em Guimarães, um convívio que reconhece a velhice como potência, onde se acolhe, se aprende e se decide com as pessoas idosas, transformando relações em redes vivas e cuidados em cidadania. É este o norte que organiza objetivos, ações e avaliação. A ideia de “potência” surge aqui como contraponto direto à visão deficitária da velhice, não se trata de negar fragilidades, mas de reconhecer nelas possibilidades de criação, de humor e de vínculo. Foi a partir desse olhar que o projeto ganhou forma, orientado pela certeza de que a participação só é real quando existe escuta e consequência.

Tendo este horizonte como norte, o projeto assume dois objetivos gerais interligados. O primeiro procura promover o bem-estar relacional no cotidiano do centro, cultivando a empatia, a escuta ativa e o respeito mútuo, de modo a reforçar a confiança das pessoas idosas para exercerem a sua voz, partilharem interesses e conhecimentos e se sentirem reconhecidas nas suas expressões e contributos. O segundo visa consolidar a coesão do grupo e a participação ativa, criando oportunidades para co-planear e decidir em conjunto aspetos do quotidiano, fortalecendo o sentido de pertença e tornando visível a autoria individual e coletiva nas escolhas e ações. Ambos os objetivos respondem ao mesmo princípio educativo, a participação não se impõe, constrói-se nos detalhes do quotidiano, na paciência de ouvir, reformular e criar oportunidades para que cada pessoa encontre um papel e um sentido no grupo. Seguidamente, apresento os objetivos específicos, que organizam a passagem dos objetivos gerais à prática quotidiana.

O primeiro objetivo específico foi tomar a palavra em cada encontro, partilhar interesses e conhecimentos, garantindo participação inclusiva nas pequenas decisões do quotidiano, apesar de timidez, baixa escolaridade ou limitações de saúde/cognição. O desafio estava em criar um ambiente de confiança suficiente para que o silêncio não fosse interpretado como desinteresse, mas como um ponto de partida possível. A cada encontro, a palavra foi ganhando corpo, primeiro hesitante, depois mais livre, até se tornar conversa verdadeira. Quando iniciei a presença no centro, os idosos não se conheciam entre si, formavam pequenos pares ou grupos de três, e cada um vivia à sua

maneira o tempo de convívio. Para estimular a interação, sentei-me à mesa com eles durante o lanche, como refere a seguinte nota de terreno:

O lanche tornou-se assim muito mais do que um intervalo, foi um momento de comensalidade. Entre pão e chá, vieram à tona histórias de filhos, de netos, de juventudes bem vividas e de desafios atuais. Foi um tempo de escuta e de partilha, onde cada palavra parecia reforçar os laços já tecidos entre algumas delas e despertar outros. (Apêndice A, p. 119: NT, 8 de novembro de 2024)

A ação Círculo de Palavras trouxe inicialmente mais vida ao momento do lanche, um momento com potencial de interação que estava adormecido. Alternando posições, falando para todo o grupo e fazendo perguntas abertas como “E a dona F., o que gosta de fazer nestas tardes?” ou “Quem quer partilhar uma história do seu tempo?”. Aos poucos, os idosos começaram a interagir, partilhando histórias do passado, dando conselhos e recordando episódios como “Ai, tu foste grávida, a casar...”, provocando risos, empatia e reforçando o sentido de grupo. Essas trocas foram-se transformando em pequenas narrativas coletivas, uma memória puxava outra, uma gargalhada trazia cumplicidade e o grupo começou a reconhecer-se a si próprio como um corpo de histórias partilhadas. As conversas tornaram-se mais espontâneas, e eles passaram a manifestar gostos, interesses, contentamento e descontentamento, aprendendo a lidar com conflitos saudáveis e a transformar cada situação em aprendizagem social.

Paralelamente, este processo teve impacto nas técnicas, pois o sarcasmo e a ironia diminuíram, e os momentos de afeto, toque e proximidade tornaram-se mais frequentes. A interação afetiva transformou a postura das profissionais e o clima do grupo, tornando as relações mais harmoniosas e estimulando atitudes cuidadosas e atentas. Através da convivência, foi perceptível que a própria equipa técnica começou a perceber que o tempo da escuta não era “tempo perdido”, mas condição para o envolvimento. O cuidado ganhou também a forma de conversa e o riso tornou-se uma espécie de linguagem comum.

O nome de uma das ações seguintes nasceu de uma fala do próprio grupo. Durante um jogo para aquecer a sala, a dona Jo. comentou, quase em segredo: “No meu tempo não se fazia assim.” A fala da dona Jo. revelou algo essencial, quando o grupo é ouvido, a atividade ganha profundidade. O simples comentário fez emergir um princípio ético e educativo, o direito a ter vez, e expôs como as práticas mais simples podem ser espaços de decisão e reconhecimento. Pequenas vozes, quando levadas a sério, tornam-se

“sementes” de transformação institucional. O que parecia uma observação sobre regras era, na verdade, uma reflexão sobre participação e equidade, a ideia de dar vez a todos, sem atropelos, contrariando a lógica espontânea (e desigual) do jogo atual:

Pouco depois, para aquecer o corpo e animar a sala, preparámos um jogo. A dona Jo. observava a movimentação e quando o jogo começou, inclinou-se para o meu lado e disse, quase em segredo “No meu tempo não se fazia assim.” Quis saber como era, e ela explicou que no “rei manda” cada pessoa devia falar com o rei de forma individual, um de cada vez, para que todos tivessem oportunidade. Não era como agora, em que as vozes se atropelavam e um podia falar muitas vezes enquanto outros ficavam em silêncio. “Então diga, dona Jo. Pode expressar o que gosta, o que quer” tentei incentivar. Ela abanou a cabeça, riu-se, e pousou-me a mão no ombro “Deixe lá, menina... não é preciso.” “Claro que é preciso. A dona Jo. deve sempre expressar a sua voz... mas se não quiser falar, eu falo.” insisti. Acabei por explicar às técnicas a proposta dela. A resposta foi leve, sem compromisso “Hoje jogamos assim, para a próxima podemos ver.” O jogo continuou como estava, mas a semente ficou. O que pareceu uma simples observação sobre regras de jogo era, na verdade, um enunciado sobre participação e equidade. A proposta da dona Jo. revelava um modelo de organização que garantia a vez de todos, contrariando a lógica espontânea, mas desigual do jogo atual. A recusa em mudar “hoje” evidencia como as ideias dos idosos, mesmo quando pertinentes, são muitas vezes remetidas para um futuro indefinido, um futuro que, para alguns, pode nunca chegar. (Apêndice A, p. 197: NT, 26 de março de 2025)

É desta “semente” que nasce uma ação em que levei imagens variadas (cf. Apêndice D) (pessoas, lugares, objetos, símbolos...) como mediadoras para abrir a fala de quem tinha mais dificuldade em se exprimir. As imagens criaram uma entrada simples para que fosse possível apontar, escolher, dizer por que razão aquela imagem fazia sentido, devido a memórias, gostos, afetos, sons, lugares, pessoas, animais, ofícios. Nós fomos escutando, pedindo exemplos e ligando as escolhas ao quotidiano do centro, procurando incluir todas as pessoas. A título de exemplo, o senhor A., que tem uma limitação motora progressiva (com plena lucidez), participou com o grupo, abrandámos o ritmo, usámos gestos, demos mais tempo para a fala. O objetivo foi que cada pessoa pudesse estar à sua maneira, com as suas potencialidades e limites. A partir do que observámos, muitas pessoas gostam de ter as “mãos ocupadas” enquanto conversam.

O segundo objetivo específico foi desenvolver a capacidade de planear, executar e avaliar tarefas cognitivas simples do quotidiano, pedindo adaptações quando preciso e avaliando o que lhes fez sentido. Este objetivo foi trabalhado ao longo do projeto, nomeadamente, através da ação da Cognição do Quotidiano, entre outras práticas

continuadas e momentos pontuais. Partimos do que o grupo trouxe, a proposta da dona H. para jogos de memória abriu caminho. Trouxe materiais simples (copos de cores, cartões com imagens, listas curtas...) e a dona H. foi apresentando as tarefas em passos pequenos, dando tempo para olhar, repetir e tentar. Testámos a sequência de copos de cores e a lista de compras proposta por ela, ajustámos a dificuldade conforme o cansaço e o interesse. Esta atenção ao ritmo do grupo revelou-se essencial. Não se tratava de “cumprir um exercício”, mas de encontrar prazer no desafio. Muitos participantes redescobriram o gosto de tentar e de se sentir capazes. Pequenos progressos, lembrar uma sequência, repetir uma palavra, completar uma lista, foram vividos como conquistas, e essas quando reconhecidas, traduzem-se em bem-estar e autoestima. Para quem preferiu, ditámos palavras e usámos imagens como apoio, quando alguém precisou de pausa, parámos sem culpa e retomámos depois. Pedimos a quem se sentiu confortável que ajudasse em pares (segurar o cartão, repetir a instrução...), mantendo o foco na participação, não no desempenho. Era visível o orgulho em algumas idosas, pelo simples facto de poder ajudar a outra, e também mais envolvimento de quem se permitia ser ajudado.

Simultaneamente, acompanhámos pequenas aprendizagens individualizadas em português e matemática, perguntei o que fazia sentido aprender ou recordar, adaptei o tamanho da letra, simplifiquei enunciados, usei contagens do quotidiano (dias, trocos, medidas...) e acertamos o ritmo a cada pessoa. A preparação do piquenique foi, por si só, um exercício de autonomia e de cidadania. Distribuir tarefas, discutir o destino e tomar decisões práticas implicou negociar, ouvir, respeitar. Cada escolha foi também uma forma de participação. A logística transformou-se em aprendizagem social. Quando surgiram hesitações, reformulamos instruções em linguagem clara e mostramos um exemplo antes de passar a palavra. A intenção foi criar condições para que cada pessoa se sentisse capaz de tentar, pedir ajuda, nomear o que ajudou e continuar ao seu tempo. No fecho de cada encontro, abrimos uma ronda breve, “o que me ajudou”, “o que me atrapalhou”, “o que mudávamos”. Anotámos sugestões em linguagem simples e decidimos em conjunto repetir, alterar ou guardar para outra altura. Deste modo, os próprios participantes passaram a propor variações (“ façamos a lista com imagens”, “troquemos a ordem das cores”), pediram adaptações quando necessário e avaliaram o que lhes fez sentido. A dimensão reflexiva, parar para pensar o que resultou e o que poderia ser diferente, trouxe

consciência do processo. O grupo passou a valorizar o próprio percurso, e isso mostrou que a cognição, quando ligada ao cotidiano e à emoção, deixa de ser treino e passa a ser vivência. O foco não foi “acertar”, foi sentir capacidade, dizer o que funcionou e participar nas pequenas decisões sobre como treinar a memória no cotidiano do centro.

O terceiro objetivo específico foi estimular a criação cultural e promover a democracia cultural no cotidiano do centro, valorizando os saberes, memórias e expressões das pessoas idosas como forma de autoria e participação social. A partir da ação “O meu poema” (cf. Apêndice E), fruto da realização da ação “No meu tempo não se fazia assim”, o grupo foi convidado a criar livremente. Explorámos revistas, recortámos imagens e palavras com significado e montámos colagens simples, conversando enquanto escolhíamos. Foram surgindo histórias, quem escolhesse uma imagem de Deus, outra uma fotografia do Porto (“é a minha terra”), outra um cão (“marcou-me muito em nova”), outra ainda uma menina (“lembra-me a minha sobrinha”). Ouvimos as histórias por detrás dessas escolhas e validámos cada aproximação. O processo de criação foi mais importante do que o resultado, porque cada recorte, cada colagem, cada escolha era também uma afirmação, “isto faz parte de mim”. A ação mostrou que a cultura não é privilégio de quem tem técnica, mas expressão de quem tem vida para contar. As conversas durante o processo, cheias de lembranças e comparações, fizeram do ato de criar uma forma de estar juntos. No final, reforcei que a apresentação era opcional, convidei no início e voltei a convidar no fecho. Todos apresentaram e cada pessoa teve o seu momento de “palco”, com atenção do grupo. Dissemos em voz alta a mensagem que nos guiou, “todos somos poetas, todos somos capazes de criar arte, todos somos seres culturais, todos temos saberes e conhecimentos à nossa maneira e todo esse conhecimento é válido.” Não procurámos trabalhos “bonitos”, procurámos voz, gostos, memórias e conhecimentos ditos por quem os vive e tornámo-los visíveis no grupo. Sobre a exposição dos trabalhos, antes ficavam sobretudo em marcos festivos (Natal, primavera, Carnaval...) e no quotidiano raramente permaneciam visíveis. Pedi à direção autorização para deixar os poemas afixados nas paredes, dando escolha a cada pessoa, quem quis levou para casa, quem quis deixou exposto. Ficaram afixados e, ainda hoje, passado bastante tempo, continuam lá. Para nós, isto funcionou como marco, entrar na sala e ver a marca do grupo, o que fizeram, disseram e escolheram mostrar, faz sentido e reforça a participação no dia a dia. Entrar na sala e ver as palavras e imagens do grupo afixadas nas paredes teve um valor simbólico

profundo. As criações tornaram-se memória visível da passagem de cada um. Aquelas paredes contam agora histórias, e isso, em si, é um sinal de mudança institucional, o centro passou a expor não só o que se faz, mas quem o faz.

Ao observar as imagens dos poemas, incluídas em apêndice (cf. Apêndice E) percebe-se como essas criações revelam o “mundo interior” de cada idoso e o modo de vida. As escolhas feitas nos poemas e nas colagens mostram muito daquilo que é valorizado por cada um, como por exemplo, a gastronomia tradicional portuguesa, a “pinga” e os doces que continuam a marcar o lanche e o prazer de saborear algo “bom e doce”, repetidas vezes sem conta como um pequeno gesto de atenção feito pela direção. Os poemas também expõem lembranças de viagens e lugares marcantes, nomeadamente, o Algarve foi mencionado com saudade por quem o visitou em tempos de juventude e na vida adulta com o parceiro/a e filhos. Outros idosos, como o senhor A., falaram com brilho nos olhos da importância que o automóvel teve nas suas vidas, da liberdade de conduzir e de “decidir o próprio caminho, algo que hoje, por razões de saúde, já não lhe é possível, mas que continua presente na sua memória como sinal de autonomia e de conquista pessoal. A dimensão religiosa está igualmente muito visível nas criações dos poemas. As representações de imagens religiosas, tão frequentes nos recortes, mostram como a fé cristã atravessa as biografias do grupo e continua a ser uma fonte de conforto e identidade. Há também um “olhar atento” à natureza, o campo, os animais, as flores, o verão. Nos poemas, o sol e as árvores surgem como “metáforas” de liberdade e de bem-estar. Muitas pessoas idosas associaram essas imagens à infância nas aldeias, aos dias longos de convivência ao ar livre, à sensação de pertença a uma terra e a uma forma de vida mais simples. A família aparece sempre ligada a essas memórias, o tempo com os filhos, os netos, os vizinhos, as conversas “na soleira da porta” e as idas a casas de amigos.

Entre os poemas expostos, há também espaço para a expressão de quem trabalha no centro de convívio, visto que uma das técnicas criou o seu próprio poema, onde se vê a figura de uma celebridade, que escolheu como símbolo de superação. Para ela, mais do que uma figura pública, representa a capacidade de vencer as dificuldades e afirmar-se com confiança. Também o cuidado com a aparência, o gosto pela beleza e pelo pormenor, como as unhas, cabelo e roupa, aparecem, neste caso, como sinais de autoestima e expressão pessoal. Por fim, nota-se o orgulho evidente que muitos sentem pela cidade de

Guimarães, frequentemente mencionada nos poemas como “a terra”. Este sentimento de pertença coletiva reforça o laço entre os participantes e o território, transformando o centro num espaço onde as histórias locais e pessoais se cruzam e permanecem vivas.

O quarto objetivo específico foi explorar o humor como linguagem de encontro, promovendo momentos de partilha e cooperação intergeracional. Antes de começar, conversámos sobre a vontade de trazer leveza ao centro. Propus que testássemos uma sequência curta, acordámos regras simples (rir com e não de, participar ao seu ritmo, nada de exposição...) e optei por fazê-la toda sentada, em roda, para incluir quem não aguenta muito tempo de pé. Foi inovador para todos e houve adesão imediata. A sessão foi iniciada com um aquecimento de bater palmas em ritmo, o grupo entrou logo sem reticências, conseguimos transportar esse ritmo para gargalhadas e sentiu-se de imediato envolvimento. Seguimos com um exercício de vogais, imitámos gargalhadas acentuando A-E-I-O-U, cada vogal puxou um timbre diferente e o riso contagiou a sala. Apresentei depois o exercício dos “dois copos”, com a mão esquerda fizemos a forma de um copo, com a direita “vertíamos” para esse copo tudo o que pesava (medos, frustrações, o que tira o sono...). Imaginámos um segundo copo na outra mão, dividimos o conteúdo (um pouco num, um pouco noutra) e, no final, atirámos ambos para trás das costas com uma gargalhada bem solta. Portanto, o riso revelou-se mais do que um exercício de relaxamento, foi um modo de aproximação. A leveza partilhada permitiu suspender por instantes a rigidez do quotidiano e criar cumplicidade. Houve um tipo de alegria tranquila, quase terapêutica, que circulou entre todos. No terceiro exercício, fizemos “riso silencioso”, expressámos o riso com rosto e corpo, sem som. Foi muito divertido, ver as expressões puxou cumplicidade e o grupo envolveu-se ainda mais. Entre exercícios, orientei respirações e pequenas relaxações, contámos até três, às vezes ficámos trinta segundos de olhos fechados, inspirando e expirando profundamente. Voltámos a usar palmas e gargalhadas para transitar entre momentos. O plano inicial era curto para não cansar, acabou por durar cerca de vinte minutos e, no fim, pediram para repetir. Repetimos e improvisámos mais um ou outro exercício que nos surgiu na hora. Fechámos com uma ronda de partilha opcional, um lugar ou coisa que nos dá muita alegria e uma frustração que anda a pesar na mente. Ninguém foi obrigado a partilhar, mas todos partilharam e, no meio das falas, surgiram comentários, conselhos e comparações espontâneos (“Olha, eu também passei por isso!”, “Ah, isso aconteceu-me a mim

também!”). Também partilhei, fez sentido para mim envolver-me como os idosos, porque se espero do grupo abertura, dou também a minha. As estagiárias, ao verem esta atitude, seguiram-me e participaram, por isso toda a sala se envolveu. Desde então, esta ação foi pedida várias vezes, comigo lá e sem mim. Para mim, isso é o mais importante, ficou do grupo e continua a ser usada quando precisam de descontraír. O facto da ação se ter mantido mesmo na minha ausência mostrou que o humor foi apropriado pelo grupo como ferramenta de bem-estar. Tornou-se uma espécie de recurso emocional coletivo, algo a que voltam quando precisam de relaxar e rir. Isso é sinal de autonomia, já não esperam que alguém “traga a alegria”, sabem criá-la juntos. Rir é coisa séria no sentido de ser necessária, talvez por isso nomeámos esta ação assim.

Daqui nasceu também uma ação intergeracional “Dá-me uma piada e dou-te um aplauso” que ampliou o humor como espaço de encontro entre jovens e idosos. A proposta nasceu das conversas e observações, as pessoas idosas diziam que estar com jovens do 9º ano lhes trazia vivacidade, carinho e boas memórias, e os jovens que vinham ao centro mostravam afeto e curiosidade genuínos. Neste sentido, importa referir que esta apresentação não surgiu do nada, ao longo de várias semanas, conversámos em grupo, recolhemos sugestões e, a partir das observações partilhadas, fomos elaborando a nossa ideia. Em cocriação, acordámos que faria sentido experimentar um momento intergeracional em formato de “espetáculo”. Mesmo assim, quando perceberam que a conversa passava à ação, houve surpresa, para a maioria, boa surpresa, para algumas pessoas, algum desconforto inicial (que se compreende e explico mais abaixo). Decidimos então cocriar uma apresentação intergeracional “Dá-me uma piada e dou-te um aplauso” (cf. Apêndice F). Preparei o ambiente da sala do centro, fiz um cartaz a anunciar o “espetáculo”, enfeitei a sala e levei adereços simples (uso opcional). À medida que chegaram, sentiu-se logo animação e curiosidade “O que é que se vai passar?”. Expliquei a jovens e idosos o objetivo e acordámos regras de respeito, rir com e não de, ninguém é exposto, participa quem quiser. Organizámos grupos de cinco (quatro pessoas idosas e um jovem). Pedi a cada grupo que escolhesse um nome criativo e que seleccionasse 4-5 piadas, adivinhas, improvisos ou histórias engraçadas. Procurou-se utilizar uma linguagem acessível, que fizesse sentido tanto para os idosos como para os jovens, permitindo que todos compreendessem e se envolvessem no momento. Entre as adivinhas, destacaram-se algumas muito conhecidas, como: “O que cai de pé e corre

deitado? - A chuva.”, “O que tem dentes mas não morde? - O pente.”, e “Como viajam os peixes? - Vão de baleia.”. Houve também espaço para brincar com novas perguntas, como “O que fala sem boca? - O eco.” ou “Qual é o primo do pão? - O pão-duro.”, que geraram risos e comentários espontâneos. As piadas curtas também tiveram grande adesão, especialmente por serem fáceis de decorar e de dizer em grupo. Entre elas, surgiram frases como: “Ontem fui correr... atrás do autocarro. Já conta como desporto!”, “O meu médico disse amigdalite... foi uma notícia difícil de engolir.”, ou ainda a divertida troca entre o marido esquecido e a esposa: “Fomos a um restaurante novo... Como é mesmo o nome daquela flor vermelha? Rosa!... Rosa, lembras-te do nome do restaurante?”. Outras piadas simples, como “Se o sol vai de férias, a lua faz horas extra.”, “Na entrevista disseram: começa em 600€, depois pode chegar a 1000€. Ótimo, eu venho depois.” ou “O feijão disse à panela: hoje vamos dar que falar!”, tornaram-se momentos de riso coletivo e aproximação entre gerações. Fui circulando entre os grupos, apoiei, esclareci, e depois afastei-me para que o diálogo fluísse naturalmente entre jovens e idosos. Surgiram reticências em duas participantes idosas, por isso conversei com cada uma, reafirmei que não eram obrigadas a apresentar e voltei a explicar a atividade junto delas. Uma preferiu ficar no grupo, mascarar-se por opção, mas não apresentar no grande grupo. A outra acabou por apresentar e foi muito engraçada.

No conjunto, todas as pessoas encontraram o seu lugar, algumas improvisaram, outras contaram histórias, outras apoiaram o colega. Combinámos também um “acordo de sala”, mesmo que a piada não tivesse graça, ríamos e aplaudíamos o gesto de partilhar, soltar, dar ao outro a nossa graça, era esse o compromisso. Na apresentação, os grupos anunciaram os seus nomes (houve escolhas muito criativas, nomeadamente, “Os baleia”, “O coro de Igreja de P.” “As bonitonas”), entraram com leveza e o envolvimento foi total, porque os jovens e os idosos divertiram-se juntos. No final, ouvi quem esteve mais reticente, disseram-me que temiam ser alvo das atenções e que alguém se risse delas. A conversa ajudou a diferenciar, aqui rimos juntos, não de ninguém. Gostaram, mas uma delas manteve a preferência de não querer estar no centro das atenções e respeitámos. Perguntei também aos jovens, agradei a presença e recolhi impressões/sugestões. Disseram que nunca tinham feito algo assim, que foi muito engraçado e surpreendente ver todas os idosos capazes de brincar e dizer uma piada, perceberam que o humor é de todos, não de “alguns mais engraçados”.

O quinto objetivo específico foi reconhecer identidades no grupo, falar do outro com respeito e treinar memória e escuta. Para a ação “Quem sou eu?”, expliquei a ideia e co-definimos regras simples, não expor fragilidades, começar por pistas gerais e respeitadas (o que a pessoa gosta, faz no centro, pequenas rotinas...), pedir ajuda quando faltassem palavras e ter tempo para pensar. Preparei cartões com nomes em letra grande, dobrados numa caixa, cada pessoa retirou um nome ao acaso. Surgiram adivinhas criativas, “adora sentar-se perto da janela”, “traz sempre um lenço colorido”, “conta histórias no início do seu casamento”. Pedi que fossem dando pistas do geral para o particular e evitassem descrições físicas sensíveis. Quando alguém bloqueou, o grupo ajudou com perguntas (“que músicas costuma pedir?”, “onde se senta?”). Para quem lê/escreve com dificuldade, ditámos pistas, para quem fala devagar, demos tempo e resultou porque todos participaram à sua maneira. Se uma pista levou ao desconforto, parámos, reformulámos e recomeçámos com mais cuidado. Depois de cada adivinha, perguntávamos à pessoa se se reconhecia, “falta alguma coisa?”, “quer acrescentar?”. Rimos juntos quando a pista enganou meio grupo, e celebrámos quando alguém adivinhou de imediato. O ambiente foi divertido e colaborativo, ouviu-se com atenção, respeitou-se o ritmo de cada um e valorizou-se o que cada pessoa trouxe. Esta ação revelou quanto o reconhecimento mútuo reforça laços, por que falar do outro com cuidado é também aprender a olhar-se com respeito. O jogo permitiu transformar a curiosidade em empatia e mostrou que a memória afetiva é um poderoso mediador da convivência. Ao rir de si mesmos com delicadeza, o grupo praticou uma forma de humildade partilhada. Fechámos com uma ronda curta “o que descobri sobre alguém hoje”, “o que aprendi sobre falar do outro”. Terminámos com uma sensação de proximidade, uma vez que, todos se ouviram e se viram de modo diferente. Perceberam que o centro é também um espelho coletivo, onde cada um tem o seu lugar e onde a diferença é o que torna o grupo vivo.

O sexto objetivo específico foi co-planear uma saída simples, avaliar a experiência e ligar o convívio ao território. Conversámos em roda sobre a vontade de “arejar” e decidimos juntos experimentar um piquenique, no âmbito da ação Saídas Leves ao Território. Escolhemos um local perto e acessível, com sombra e tempo ameno, definimos uma duração curta para não cansar. Repartimos pequenas tarefas (quem traz fruta, guardanapos, água, quem se lembra da toalha...) e negociámos com a equipa técnica os cuidados necessários. Combinámos também opções de conforto, ficar sentada à sombra,

fazer uma pausa quando fosse preciso. No dia, levámos um lanche simples e saímos sem pressa. Ninguém foi obrigado a caminhar mais do que lhe apetecia, ajustámos o ritmo ao grupo e escolhemos um lugar onde se pudesse conversar sem confusão. As conversas fluíram naturalmente, recordações de verões antigos, histórias de família, pequenas preocupações do presente. Falámos também do território, Guimarães e as aldeias onde cresceram, as festas e feiras locais, os caminhos de infância, o sotaque e as palavras “da terra”, como por exemplo, “fanico”, “briol”, “atão”, “carago”, e o orgulho de “ser daqui”. Emergiu um sentido de pertença cultural, não só memórias, mas maneiras de estar e de falar que nos situam e ligam. Esse reconhecimento ajudou a dar sentido à própria saída, estar fora do centro foi também estar dentro do nosso lugar. Houve silêncios bons e risos fáceis, porque mudaram-se os pares habituais e surgiram encontros entre pessoas que quase não falavam no centro. A energia foi diferente, o ar livre, cheiros, luz, coisas simples que abriram o humor e a disponibilidade para estar. No regresso, fizemos uma avaliação de cinco minutos, o que nos fez bem, o que mudávamos, se vale a pena repetir. Registámos frases curtas e ficou decidido manter a ideia de saídas leves, quando o tempo e o grupo sugerirem. Estar fora do centro revelou outra dimensão do envelhecimento ativo, o direito de ocupar o espaço público. Ao ver o grupo espalhado pelo parque, a conversar, rir e partilhar, percebi que o território também envelhece connosco. O ar livre, o sotaque e as memórias deram corpo ao que a OMS (2005) chama de integração social, não teórica, mas vivida. Para várias pessoas, ter escolhido e preparado a ida foi tão importante como o próprio piquenique, sentiram que participaram na decisão, organizaram o que era preciso e viveram o encontro à sua maneira.

Portanto, o projeto integrou atividades planeadas, ações espontâneas e momentos de cognição, articulados com os objetivos específicos para alcançar os objetivos gerais. A transformação social tornou-se visível nas “rotinas” cocriadas, na autoria “exposta em parede”, nas ligações intergeracionais e no pertencimento ao território, através da participação nas pequenas decisões, escuta e humor como cuidado, conflitos saudáveis e relações mais respeitadas. Entre risos, histórias e escolhas feitas em conjunto, as pessoas idosas ganharam confiança e presença, e o centro de convívio aproximou-se daquilo que imaginámos, um espaço onde se acolhe, se aprende e se decide com quem o habita. Cada objetivo e ação mostrou que o essencial não está apenas na execução, mas no sentido que as pessoas atribuem ao que fazem. Entre a escuta, o riso e a criação, o grupo redesenhou

o cotidiano do centro. As mudanças foram discretas, mas persistentes, como as “sementes” da dona Jo., que continuam a crescer nos gestos diários. O projeto, no fundo, ensinou que a transformação social começa quando o tempo institucional se abre ao tempo humano.

## **4.2. DO FAZER AO EFEITO: AVALIAÇÃO DE RESULTADOS**

A avaliação do projeto foi conduzida de forma contínua e participativa, integrada no dia a dia das atividades, permitindo acompanhar permanentemente as interações, interesses e respostas dos idosos, como se deu conta no capítulo anterior. Este acompanhamento constante possibilitou compreender o que funcionava bem, identificar necessidades de ajuste e perceber como cada participante se envolvia, garantindo que todas as ações fossem coconstruídas, significativas e adaptadas às capacidades e preferências do grupo.

Ao mesmo tempo, a avaliação funcionou como espaço de aprendizagem mútua, para mim, para a equipa e para os próprios participantes. Avaliar deixou de ser apenas “olhar para resultados” e passou a ser interpretar sinais subtis, um sorriso que se repete, um silêncio que se desfaz, uma iniciativa que surge de quem antes ficava mais calado. Estes fatores, por mais pequenos, orientaram decisões, ajustaram ritmos e revelaram pertença.

Os idosos estiveram presentes não apenas na execução das ações, mas também na sua construção. Observações atentas, sugestões espontâneas e manifestações de interesse permitiram ajustar as atividades, criar novas propostas e responder de forma dinâmica às necessidades e desejos do grupo. Neste sentido, tornou-se visível um ganho de confiança, quem no início se retraía passou a sugerir temas, pedir mudanças simples na organização da sala ou propor dinâmicas para trabalharmos em conjunto. A coautoria cresceu a partir do cotidiano, sem formalismos, mas com efeito real na forma como o grupo se reconhece e participa.

A avaliação final centrou-se sobretudo nos resultados qualitativos, procurando compreender como os idosos manifestavam gostos, interesses, contentamento e descontentamento, e de que forma essas manifestações originavam conflitos saudáveis, oportunidades de aprendizagem social e fortalecimento da coesão grupal. O envolvimento ativo de todos permitiu que cada voz fosse ouvida, que se reconhecessem experiências semelhantes e que surgisse empatia genuína entre os participantes. Importa referir que estes resultados qualitativos traduzem mudanças simbólicas e emocionais, maior disponibilidade para a conversa, humor mais presente, vontade de partilhar memórias e de ajudar o outro. Não são “números”, mas mostram valor, especialmente quando se repetem e se consolidam ao longo do tempo.

Este acompanhamento contínuo, presente ao longo de todo o projeto, permitiu também refletir sobre comportamentos e dinâmicas, orientando decisões sobre manter, ajustar ou transformar determinadas ações, assegurando que o projeto permanecesse relevante e ajustado ao grupo em cada momento. Como destacam Cembranos et al. (1998) “Existe una idea errónea de que evaluar significa reducir los resultados de un programa a términos cuantificables. Parece que lo serio va sempre expresado en número.” (p. 183). Esta perspetiva reforça a importância de valorizar a avaliação qualitativa, centrada na observação, reflexão e participação efetiva dos idosos, em vez de se limitar a fatores numéricos. Em coerência com esta visão, a avaliação foi assumida como prática ética e política, compreender o sentido do que se faz, mais do que apenas medir o que se obtém. A literatura da avaliação educativa lembra que o valor de um projeto se capta quando quem participa interpreta consigo o processo e os seus efeitos (Stufflebeam, 2003). Esta leitura partilhada ajudou a legitimar escolhas e a consolidar aprendizagens no grupo.

A avaliação teve também em conta o impacto do projeto na comunidade próxima, mostrando de que forma as ações ajudaram a valorizar as vivências e os saberes das pessoas idosas. Ficou claro que estas iniciativas despertaram maior atenção para a importância de escutar, incluir e reconhecer cada percurso de vida. Através desta leitura qualitativa, foi possível compreender melhor o significado das ações, o grau de concretização dos objetivos e as mudanças que se foram sentindo nas relações dentro do centro de convívio. No conjunto, o processo revelou um reforço da coesão, da autonomia e do bem-estar emocional de quem participou. Para tornar este impacto mais visível,

foram valorizados registos simples, mas consistentes, notas de terreno e relatos orais após as sessões. Estes materiais, lidos em sequência, mostram a evolução das relações e ajudam a sustentar a memória do que foi sendo construído.

Ao final do estágio, a possibilidade de manter um contacto muito próximo com a Instituição permitiu-me perceber se as transformações sociais observadas ainda se mantêm. Este contacto contínuo é, de facto, para mim, um privilégio, pois me possibilita testemunhar comportamentos positivos que perduram, constatar o impacto das dinâmicas promovidas e refletir sobre novas formas de envolvimento, como a criação de uma estrutura mais formal, uma espécie de assembleia ou “sindicato”, em que os idosos pudessem participar ativamente na construção das atividades, discutir propostas e decidir concretamente sobre ações a realizar. Esta perspetiva valoriza ainda mais a autonomia, o protagonismo e a participação efetiva dos idosos, reforçando o sentido de pertencimento e de reconhecimento no centro de convívio, ao mesmo tempo que demonstra que, mesmo com resultados positivos, há sempre espaço para evoluir e aprofundar a participação dos idosos na vida institucional.

A sustentabilidade destas mudanças depende de integrar rotinas de escuta e decisão, manter encontros regulares do grupo, com programa simples e registo das decisões, garantir tempos para avaliação em voz alta e prever responsabilidades rotativas. Assim, a participação deixa de ser pontual e passa a estrutura do quotidiano, assegurando continuidade mesmo perante trocas de técnicas ou alterações no calendário.

## CONCLUSÃO

Chego ao fim deste percurso com a sensação de que o projeto não terminou, apenas ganhou novas formas, porque as vozes, os gestos e os momentos vividos continuam a ecoar. O centro de convívio deixou de ser um lugar que observo de fora e tornou-se um espaço de pertença, de trocas e de afetos partilhados. O que começou como um exercício académico transformou-se num processo profundamente humano, em que aprendi tanto quanto procurei compreender. Hoje sei que a transformação de que fala a IAP não acontece apenas nos outros, mas também em quem escolhe escutar e agir com eles.

Quando iniciei este projeto, trazia comigo o desejo de conhecer e intervir, mas também um conjunto de imagens e expectativas sobre a velhice, sobre o que significava envelhecer e sobre o papel de uma educadora social nesse contexto. O contacto direto com as pessoas idosas mostrou-me, contudo, que nenhuma teoria substitui a experiência do encontro. A realidade é sempre mais complexa, mais viva, mais imprevisível, por isso aprendi que envelhecer não é sinónimo de perda, mas de reconstrução. Cada história de vida é um território cheio de força e de subtilezas, e o papel do educador é o de criar as condições para que essa força se manifeste, para que a palavra encontre lugar e para que a presença seja reconhecida.

A avaliação participativa do projeto revelou que as ações, embora simples na forma, tiveram impacto real na vida quotidiana do grupo. O humor partilhado, a criação coletiva de poemas, o convívio intergeracional e os momentos de reflexão conjunta despertaram novas formas de envolvimento e de pertença. As pessoas começaram a expressar gostos, opiniões e memórias com mais confiança, algumas passaram a ocupar novos lugares na dinâmica do grupo, outras descobriram que ainda tinham algo a ensinar. Pequenos gestos tornaram-se conquistas, o pedido de repetir uma ação, o riso coletivo após uma piada, o cuidado de uma participante com a outra. A mudança não foi feita de grandes declarações, mas de continuidades, de atitudes que, repetidas, se transformaram em novas práticas.

Também a equipa técnica da Instituição foi, aos poucos, afetada por esta transformação. O contacto mais próximo com as atividades participativas mostrou que escutar e partilhar decisões não fragiliza o trabalho profissional, pelo contrário,

enriquece-o. Houve momentos em que as técnicas ajustaram o ritmo, reformularam propostas ou aceitaram ideias vindas do grupo. A mudança foi discreta, mas significativa, uma vez que, onde antes predominava uma postura mais diretiva, começou a emergir uma forma de trabalho mais dialogante e aberta à experimentação. Esse movimento, ainda que frágil e em construção, é talvez um dos resultados mais importantes do projeto, porque traduz uma mudança de olhar sobre o que significa educar e cuidar.

No plano pessoal e profissional, este processo ensinou-me que a educação social não se faz de receitas, mas de relações. Cada pessoa é um mundo, e o educador social é um mediador entre mundos. A investigação, neste contexto, não é uma etapa separada da intervenção, mas parte integrante dela. Observar, refletir, agir e voltar a observar, foi este o ciclo que guiou cada passo do projeto e que me fez compreender a importância de uma prática reflexiva e situada. A IAP confirmou-se como um caminho exigente, porque obriga a negociar constantemente, a rever posições, a aceitar incertezas, mas foi precisamente essa exigência que a tornou transformadora. Ao colocar o foco nas pessoas e nas suas experiências, a metodologia devolveu-me uma visão mais humana e mais ética do que é investigar e educar.

Talvez o que mais tenha marcado este percurso tenha sido a forma como a participação se tornou o centro de tudo. Ao longo de todo o processo, percebi que a participação foi muito mais do que um princípio metodológico, foi o verdadeiro “motor” quotidiano do projeto. Sem a participação não há encontro, não há sentido, não há transformação, por isso falar de participação é falar de reconhecimento e de poder partilhado. É dar espaço ao outro para falar, pensar, criar e decidir, neste sentido, é permitir que a voz de quem tantas vezes foi calado volte a ter lugar. Pouco a pouco, foi isso que aconteceu no centro, à medida que as pessoas começaram a sentir-se parte do que estava a ser construído. Reforcei a aprendizagem de que participar não é apenas estar presente ou responder a um “convite” de sim ou não, é, pois, sentir-se implicado, é perceber que a opinião de cada um conta e pode alterar o sentido das “coisas”. É o direito de estar dentro daquilo que se faz e não apenas assistir, essa foi uma das mudanças mais visíveis no grupo, o envolvimento crescente, o interesse, a vontade de dar ideias, de contribuir.

Contudo, também percebi que a participação não acontece de um dia para o outro, requer tempo, confiança e muita paciência. É, sem dúvida, um caminho que se constrói em conjunto, com avanços e recuos. Exige do educador social uma atitude de humildade e de escuta atenta, porque trabalhar com a participação, antes de tudo, é trabalhar com pessoas, com os seus ritmos, as suas histórias e as suas emoções. É muito mais fácil chegar a um contexto, observar, identificar o que “falta” e desenhar rapidamente uma proposta de intervenção. Difícil é permanecer, estar verdadeiramente presente, deixar que o processo se revele e permitir que as ideias “nasçam” do grupo. Também compreendi que a participação implica compromisso com as pessoas, com o contexto e com a própria prática. É um exercício contínuo de coerência entre o que se diz e o que se faz, porque não chega falar em escuta e partilha se, na realidade, o tempo, as “pressas” ou as hierarquias voltam a impor-se. A educação social, neste sentido, é uma ferramenta de luta diária contra a pressa, contra os maus hábitos e contra o esquecimento do outro. Portanto, participar é resistir à lógica do “fazer por” e insistir no “fazer com”.

Houve momentos em que percebi que esta forma de trabalhar causava estranheza, lembro-me da chefe das técnicas que, com toda a naturalidade, me perguntou, quando iria “trazer uma atividade”. Embora, a pergunta feita com curiosidade e sem crítica, revelou um modo habitual de olhar o papel do estagiário e para a própria ideia de intervenção social. Esta conversa abriu espaço para explicar novamente o que é a IAP, o que significa construir um projeto com as pessoas e não para elas. A partir daí, o corpo técnico começou a envolver-se de outra forma, e o projeto passou a ser olhado como algo coletivo, e não apenas como um trabalho acadêmico individual. Esta situação ajudou-me a perceber que a participação também é pedagógica, uma vez que, ensina, desafia, transforma mentalidades. Exige disponibilidade para aprender com o outro e para desconstruir certezas, isto porque nos obriga a reconhecer o valor do processo e não apenas dos resultados. Foi uma das maiores aprendizagens que levo comigo, a verdadeira mudança nasce do diálogo e só é duradoura quando é construída em conjunto. Por tudo isto, acredito que esta experiência pode servir de inspiração a outras instituições, não como uma receita ou modelo a seguir, mas como prova de que é possível criar espaços de decisão partilhada, de convivência e de autoria.

O contributo principal deste trabalho foi, talvez, o de devolver à palavra o seu valor. Através das conversas, das oficinas, das partilhas e das risadas, as pessoas idosas tornaram-se protagonistas das suas próprias narrativas. A cultura funcionou, aqui, como uma forma de empoderamento, um meio de reconhecer saberes e memórias que, de outro modo, permaneceriam invisíveis. A arte e o humor mostraram-se caminhos acessíveis e potentes para criar laços e reconfigurar papéis. Quando alguém elabora o seu primeiro poema, quando ri de si e com os outros, quando ajuda a decidir o que se vai fazer no dia seguinte, está a exercer cidadania, isto porque está a dizer, de forma simbólica e concreta “eu também conto”, e é nesse reconhecimento que reside o verdadeiro sentido de inclusão.

Contudo, nem tudo foi fácil, porque ao longo do percurso, encontrei resistências, dentro e fora de mim. Houve momentos em que as rotinas institucionais pareciam permanentes, em que a vontade de participar esbarrava na pressa do quotidiano. Houve dias em que senti que a escuta não era suficiente, que o tempo disponível não chegava para tudo o que o grupo precisava. Também me confrontei com dilemas éticos, como agir sem impor, como respeitar sem me omitir, como equilibrar o papel de educadora e o de participante. Essas tensões ensinaram-me tanto quanto os sucessos. Mostraram-me que a transformação social é um processo lento, feito de pequenas conquistas e de muitos recomeços. Aprendi que, às vezes, o mais importante não é mudar o “mundo inteiro”, mas garantir que alguém se sente ouvido, respeitado e parte de algo.

No final do estágio, ao regressar ao centro de convívio já sem o mesmo papel de antes, percebi que algumas mudanças permaneciam. As marcas do projeto ficaram nas paredes, mas também nos gestos e nas atitudes. Aquelas ações que nasceram em conjunto, como o círculo de palavras, a criação de poemas ou o momento de humor intergeracional, continuaram a ser retomadas, adaptadas e reinventadas. Isso confirma que a intervenção não foi um parêntese, mas uma “semente” lançada em “terreno fértil”. A permanência destes gestos quotidianos é o sinal mais claro de que o projeto cumpriu a sua finalidade, abrir espaço para que a participação se torne hábito e não exceção.

Nem todas as minhas intenções foram plenamente concretizadas, porque houve limitações no tempo, nos recursos e até na minha própria capacidade de escutar com a

atenção que cada pessoa merecia, e mesmo por vezes, as rotinas da Instituição, as urgências do dia a dia. No entanto, foi precisamente nestas falhas que mais aprendi, isto porque a imperfeição faz parte da prática educativa e lembra-nos que a mudança é um processo coletivo, feito de avanços e recuos, de tentativas e recomeços. Cada obstáculo foi uma oportunidade de repensar o meu papel, de me reajustar na escuta e de perceber que o essencial está em continuar a tentar, com humildade, paciência e coerência. O caminho da educação social é feito de presença, e é nessa presença, por vezes imperfeita, que reside o verdadeiro compromisso com o outro.

Ao olhar para trás, reconheço também o impacto que este percurso teve na minha formação pessoal. Aprendi a valorizar a escuta silenciosa tanto quanto a palavra, a observar antes de agir, a aceitar o ritmo dos outros e a confiar na força dos processos coletivos. Percebi que o papel do educador social não é o de liderar o caminho, mas o de caminhar junto, e, acima de tudo, compreendi que a transformação verdadeira começa no respeito pela autonomia e pela dignidade de cada pessoa. O projeto mostrou-me que trabalhar com pessoas idosas não é só cuidar, é reconhecer histórias, capacidades, memórias e vidas que seguem cheias de sentido.

Em termos académicos, este relatório procura mostrar que a IAP resulta bem em contextos de envelhecimento e de educação comunitária. Ao privilegiar a escuta, a coautoria e a reflexão contínua, a IAP permite que o conhecimento seja construído a partir da experiência e que a intervenção tenha enraizamento real no território. O projeto mostra que é possível articular teoria e prática sem perder humanidade, que é possível investigar com rigor sem afastar o afeto. Essa é, talvez, uma das lições mais importantes, o rigor científico e a relação humana não se excluem, completam-se.

Ao concluir, levo comigo a convicção de que a educação social é, antes de mais, uma forma de estar com os outros, com respeito e empatia. Compromisso com a escuta, com a presença, com a justiça e com a esperança. Trabalhar com pessoas idosas ensinou-me que há saberes que não cabem em livros, aprendem-se no tempo partilhado, nas conversas demoradas, nos silêncios respeitados. Cada dia de estágio foi também um dia de aprendizagem sobre mim, sobre o que significa ser educadora e sobre a importância de

não desistir do encontro, mesmo quando o contexto é difícil ou as mudanças parecem pequenas.

O projeto termina, mas a caminhada continua, porque ficam as histórias, os risos e as lições que não se esquecem. Fica a certeza de que cada gesto de escuta é um ato de resistência contra o esquecimento, e que cada espaço de partilha é uma “semente” de comunidade. Fica, sobretudo, o desejo de continuar a trabalhar por uma educação que não tema o tempo, que o acolha. Porque envelhecer, afinal, é continuar a ser parte do mundo, e educar é garantir que cada pessoa possa, até ao fim, dizer de si, com orgulho e serenidade: “eu ainda conto”.

## REFERÊNCIAS

- Alves, L., & Fonte, C. (2016). *Apoio social, saúde mental e bem-estar em idosos institucionalizados e não institucionalizados* [Dissertação de mestrado em Universidade Fernando Pessoa].
- Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Universidade de Coimbra. <https://monographs.uc.pt/iuc/catalog/book/71>
- Amaro da Luz, M. H. R., & Miguel, I. (2015). Apoio social e solidão: Reflexos na população idosa em contexto institucional e comunitário. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(2), 20-31. <https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/20>
- Araújo, I. G. (2011). *Mapeamento e explicitação dos processos de grupo no contexto do desenvolvimento grupal* [Manuscrito não publicado]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/116936/2/297766.pdf
- Arnstein, S. R. (1969). A ladder of citizen participation. *Journal of the American Institute of Planners*, 35(4), 216-224.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Edições 70. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf
- Boone, K. (2018). *Social work, poverty and parity of participation: A search for social justice* [Doctoral dissertation, Ghent University]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://backoffice.biblio.ugent.be/download/8577026/8577029
- Brandão, C. R., & Borges, M. C. (2007). A pesquisa participante: um momento da educação popular. *Revista de Educação Popular*, 6(1). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://e.nasnuv.com.br/pluginfile.php

/4873/mod\_resource/content/1/A%20PESQUISA%20PARTICIPANTE%20%E2%80%93%20UM%20MOMENTO%20DA%20EDUCA%C3%87%C3%83O%20POPULAR.pdf

Canário, R. (2003). *O impacto social das Ciências da Educação*. In *VII Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação: “Ciências da Educação. O Estado da Arte”* [Comunicação]. Universidade de Lisboa, Portugal.

Canclini, N. G. (2001). *Culturas híbridas: Estratégias para entrar e sair da modernidade* (3.<sup>a</sup> ed.). Editora da Universidade de São Paulo. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Canclini-Culturas\_Hibridas.pdf

Cazeneuve, J. (1978). *Dez grandes noções de sociologia*. Moraes Editores.

Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (1998). *La animación cultural: Una propuesta metodológica*. Editorial Popular, S.A.

Coelho, V. A. P. (2018). *Qualidade de vida, sobrecarga, burnout... em cuidadores formais e informais* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. <https://repositorio.ulisboa.pt/entities/publication/49f6b049-f343-492d-ba71-738bd5324e98>

Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade. (2020). *Relatório sobre os desafios das IPSS em Portugal*. CNIS. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cnis.pt/wp-content/uploads/2021/06/Relat%C3%B3rio-e-Contas-2020.pdf

Cortês, L. (1990). Projecto, interface de expectativa e de intervenção. In E. Leite, M. Malpique, & M. R. Santos (Orgs.), *Trabalho de projecto 2 – Leituras comentadas* (pp. 81–89). Afrontamento. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/56733>

Coutinho, Â. (2002). *As crianças no interior da creche: A educação e o cuidado nos momentos de sono, higiene e alimentação* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina]. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/83136>

Cuche, D. (1999). *A noção de cultura nas ciências sociais*. EDUSC.

Teixeira, S. M. de O., Souza, L. E. C. de, & Maia, L. M. (2018). Ageísmo institucionalizado: uma revisão teórica. *Revista Kairós-Gerontologia*, 21(3), 129–149.  
<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/41448>

Diário da República. (2005). *Constituição da República Portuguesa*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.parlamento.pt/legislacao/documents/constpt2005.pdf

Diário da República. (2021). Decreto-Lei n.º 105/2021, de 29 de novembro.  
<https://files.diariodarepublica.pt/1s/2021/11/23100/0000500036.pdf>

Direção-Geral da Segurança Social (DGSS) – Direção de Serviços de Instrumentos de Aplicação (DSIA). (2022). *Proteção social – Pessoas idosas*. DGSS.

Elias, N. (1994). *A solidão dos moribundos e outros ensaios sobre sociologia do indivíduo e do grupo*. Publicações Dom Quixote. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://csociais.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/06/a-solidao-dos-moribundos-norbert-elias.pdf

Fals Borda, O. (1986). *Conocimiento y poder popular: Lecciones con campesinos de Nicaragua, México y Colombia*. Siglo XXI. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://centrodocumentacion.psicossocial.net/wp-content/uploads/2001/01/fals-borda-conocimiento-y-poder-popular.pdf

Ferreira, M. (2010). Ela é nossa prisioneira: Questões teóricas, epistemológicas e ético-metodológicas a propósito dos processos de obtenção da permissão das crianças pequenas numa pesquisa etnográfica. *Revista Reflexão e Ação*, 18(2), 151–182.  
<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/35092>

Freire, P. (1970). *Pedagogia do oprimido*. Paz e Terra.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.

- Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2024). *Compreender o idadismo no local de trabalho*. FFMS. <https://ffms.pt/pt-pt/estudos/estudos/compreender-o-idadismo-no-local-de-trabalho>
- Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4.<sup>a</sup> ed.). Atlas. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\_C1\_como\_elaborar\_projeto\_de\_pesquisa\_-\_antonio\_carlos\_gil.pdf
- Gohn, M. da G. (2011). *Empoderamento e participação da comunidade em políticas sociais*. Cortez. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dGnqs6Q5RZbKgTnN54RRBNG/abstract/?lang=pt>
- Gómez, J. A. C., Freitas, O. M. P., & Callejas, G. V. (2007). *Educação e desenvolvimento comunitário local: Perspetivas pedagógicas e sociais da sustentabilidade*. Profedições.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: Desenvolvimento local, investigação participativa, animação comunitária* [Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto]. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53042>
- Lopes, B. E. M. (2014). Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas. *Revista Educação e Políticas em Debate*, 3(2), 482-492. <https://seer.ufu.br/index.php/revistaeducaopoliticas/article/view/30290>
- Marques, F., Correia, F., Pires, R., & Pereira, P. A. (2010). Apoio social em idosos institucionalizados. *Gestão e Desenvolvimento*, 18, 97-116. <https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/131>
- Martins, M. B., & Carbonai, D. (2022). Entre o vínculo e o distanciamento: Desafios na atuação de agentes comunitárias de saúde. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 37, e3711001. <https://www.scielo.br/j/rbcsoc/a/MZMgk5j8JRqTwQxXZvHf68f/?format=html&lang=pt>
- Martins, P. A. P. de C. (2015). *Escuta ativa nos cuidados de enfermagem: Uma intervenção confortadora* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa].

<https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/754b9407-a941-44c0-b513-7bd98164a020>

Martins, S. I. C. (2016). *Burnout e sobrecarga em cuidadores formais de idosos: Complementaridade das abordagens...* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. <https://repositorio.ulisboa.pt/entities/publication/d9000845-b187-42ae-b0cc-d29d6e4db468>

Monteiro, H., Timóteo, I., & Bravo, A. (2024). *Contra-manual de investigação-ação participativa*. Alphabook.

Morais, J. (2019). *Burnout em cuidadores formais de adultos idosos institucionalizados* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/94954>

Noddings, N. (2010). Complexity in caring and empathy. *Abstracta*.

O'Neill, A. (1979). *A saca de orelhas*. Livraria Sá da Costa Editora.

Oliveira, C. S. (2013). *Cuidado centrado na pessoa e comunicação verbal: Impactos de um programa educativo em cuidadores formais de pessoas com demência* [Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro].

Organização Mundial da Saúde. (2021). *Relatório mundial sobre o idadismo* [Global report on ageism]. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>

Organização Mundial da Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde*. [Relatório].  
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\_ativo.pdf

Prada, A. R. R., Novo, R. M. R., do Céu Ribeiro, M., & Oliveira, J. E. F. (2024). Habilidade empática do cuidador formal de uma pessoa idosa: um estudo exploratório. *RIAGE-Revista Ibero-*

Presidência do Conselho de Ministros. (2024, 12 de janeiro). Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024: Aprova o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023–2026. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 9.  
<https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>

Rocha, M. G. P. (2008). *Apoio a idosos em territórios envelhecidos: O papel das IPSS* [Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior].  
<https://ubibliorum.ubi.pt/entities/publication/47d0cf4c-0c63-4878-853e-c22001e727e3>

Rodrigues, A. M. S. M. (2012). *O medo de envelhecer: (e o papel do gerontólogo)*.  
<https://comum.rcaap.pt/entities/publication/2d3d1958-7bb8-46f5-a3d3-2f6b9d7acfc6>

Rosa, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rothes, L., Moreira, A. I., & Queirós, J. (2019). *Plano nacional de literacia de adultos: Relatório de pesquisa*. inED, ESE-IPP. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.apcep.pt/PNLA/inED\_ES E\_RelatPreliminarPesquisaNPAL\_v01-03-2019.pdf

Rowe, G., & Frewer, L. J. (2000). Public participation methods: A framework for evaluation. *Science, Technology, & Human Values*, 25(1), 3–29.

Santos, B. de S. (1999). *Um discurso sobre as ciências* (11.ª ed.). Afrontamento. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ispsn.org/sites/default/files/documentos-virtuais/pdf/um\_discurso\_sobre\_as\_ciencias.pdf

Santos, B. de S. (2020). *Na oficina do sociólogo artesão: Aulas magistrais 2011–2016*. Almedina.

- Segurança Social. (2025). *Instituições particulares de solidariedade social*. <https://www.seg-social.pt/ipss>
- Silva, C., & Almeida, M. (2019). *Envelhecimento e qualidade de vida: Perspetivas interdisciplinares*. Edições Sílabo.
- Silva, R. F. R. (2012). *Vivências afetivas na terceira idade num contexto institucional* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. <https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/5e1cf17c-e337-4c21-b628-9647aee769cb>
- Stufflebeam, D. L. (2003). The CIPP model for evaluation. In T. Kellaghan & D. L. Stufflebeam (Eds.), *International handbook of educational evaluation* (pp. 31–62). Kluwer Academic Publishers.
- Thiollent, M. (2011). *Metodologia da pesquisa-ação*. Cortez. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://konektacommerce.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/TEXT\_SAMPLE\_CONTENT/metodologia-de-pesquisa-acao-89057-1.pdf
- Tronto, J. (2013). *Caring democracy: Markets, equality, and justice*. New York University Press.
- Vicente, C. S., Oliveira, R. A., & Maroco, J. (2014). Prevalence of burnout among professionals who care for elderly and chronically ill patients. *Psychology*, 5(17), 1937–1948. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=51645>
- Vieira, A. M., & Vieira, R. (2020). Entre a resolução e a transformação: A intervenção socioeducativa para o desenvolvimento. *Investigar em Educação* (Série: Liberdade, Equidade e Emancipação), (11–12), 207–214. <https://ojs.up.pt/index.php/spce/article/view/1758>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://iris.who.int/server/api/core/b  
itstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/contente

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – NOTAS DE TERRENO

23 de outubro de 2024

Logo na preparação para sair de casa, encontro-me a ponderar as minhas decisões. Desde que resolvi voltar ao “mundo académico” que a minha vontade esteve sempre voltada para trabalhar com crianças e jovens em perigo, nas oportunidades de contacto que teria ao longo do caminho. Sendo por isso, que na Licenciatura resolvi realizar a Observação Participante, numa Casa de Acolhimento de crianças retiradas às famílias, por se encontrarem em perigo ou abandonadas. Confesso que até hoje foi a experiência mais transformadora e gratificante que tive nos meus anos de vida. Contudo, hoje encontro-me a dirigir-me à primeira atividade da Associação que decidi realizar o meu estágio curricular no Mestrado, esta que trabalha com idosos e tem também uma creche [sem fins lucrativos]. Porquê esta mudança? Não, porque perdi a vontade de no futuro poder trabalhar com crianças e jovens em perigo, mas por causa de circunstâncias de logística e também na tentativa de conseguir explorar uma realidade social da qual tenho muitos estereótipos, muitos deles baseados em experiências pessoais, dos quais quero e preciso mudar.

Neste sentido, cá estou eu a dirigir-me de carro para uma peça de teatro de idosos realizada pela Associação para comemorar o dia do idoso. Ao chegar ao local da peça, o Centro Paroquial de P., sinto imediatamente receio em estar ali à medida que vejo as carrinhas de vários Centros e Lares a chegar com os idosos. Tento controlar as minhas expressões e foco-me mais uma vez no privilégio que tenho em poder trabalhar com uma população tão interessante. Vou cumprimentando as pessoas à medida que passam por mim e sinto-me a relaxar ao perceber o comportamento destes senhores e senhoras que de uma maneira descontraída e animada se dirigem ao anfiteatro. Alguns diziam à menina que os ajudava a dirigir ao anfiteatro que iam se quisessem enquanto se riam do direcionamento da mesma. Não esperava que esta atividade mobilizasse tantas

Instituições, isto deixou-me muito contente pela Associação e por ver que estas pessoas mais velhas têm oportunidades como esta para conviver e aprender.

A Diretora da Associação mostrou ser muito prestativa e simpática com as pessoas, incluindo comigo, senti-me muito bem-vinda e que podia estar tranquila em poder aproveitar a experiência e receber da melhor forma possível novos conhecimentos. Quando me sentei junto das pessoas da Associação na qual vou estagiar, tentei observá-las e tentar perceber “maneiras de ser”, mas não consegui muitas informações a não ser que parecia ser um grupo grande de mulheres e que entre elas só tinha um idoso, algo que achei curioso e que quando estiver na Associação irei questionar. Além disso, as pessoas começaram a adormecer à medida que estavam à espera para assistir ao teatro, também naquelas cadeiras tão confortáveis não me admira.

Reparei que uma das técnicas, de um Lar, falava de forma muito carinhosa em tom de brincadeira à medida que orientava as pessoas a sentar-se na plateia. Este comportamento deixou-me feliz em ver que aparentemente aquelas pessoas estavam a ser tratadas com afeto e respeito. Ainda que algumas falassem com os senhores e senhoras quase como se fossem crianças, o que achei um pouco estranho e confesso que me deixou um pouco desconfortável. Conforme as pessoas iam se sentando, começou-se a ouvir os burburinhos das conversas entre as pessoas, frases como “não te via há tanto tempo” e “está tudo bem? E a família?” predominavam. De repente, no meio daquele barulho uma senhora disse muito alto “não estou a ver nada”, quando me virei para trás para vê-la percebi que a mesma estava de óculos de sol, ela riu-se para mim e um senhor disse-lhe que o teatro ainda não tinha começado, por isso não tinha nada para ser visto. Depois disso ouvi uma conversa muito interessante entre dois senhores, em que um deles basicamente se dirigiu ao outro dizendo “há tanto tempo que não te via” e o outro respondeu “por mais uns anos não me vêes mais”. Perante esta resposta o outro senhor disse “não digas isso, ainda tens muitos anos de vida”, ao qual foi respondido “queres apostar uma cerveja, só tenho mais vinte anos e morro”.

O teatro atrasou-se 3 minutos e as senhoras começaram a perguntar o porquê de ainda não ter começado. O atraso pode parecer insignificante, mas em situações como esta, especialmente quando estamos à espera de algo, o tempo parece passar mais

devagar. Acho que a impaciência daquelas senhoras não estava só relacionada com o atraso em si, mas também com a incerteza. Quando não sabemos o que está a acontecer, isso pode gerar desconforto, talvez porque sentimos que não temos controlo sobre a situação. Além disso, o facto de estarem cansadas de estar sentadas pode ter intensificado o desejo de começar logo a atividade, como se essa espera lhes roubasse o momento de distração ou prazer que estavam à procura. Neste sentido, foi curioso ver como a ansiedade de uma ou duas se espalhou pelo grupo, como se essa inquietação se contagiasse. Para mim, foi interessante observar como uma situação tão simples pode dizer tanto sobre a nossa relação com o tempo, as expectativas e até a forma como nos influenciamos uns aos outros.

Finalmente, sobre o teatro, este surpreendeu-me bastante pela positiva. Não fazia ideia de que se tratava de uma peça realizada exclusivamente por pessoas idosas, algo que, para mim, já foi por si só uma revelação. Para além disso, percebi que não se tratava de um teatro com um guião fixo e definido, mas de algo muito mais espontâneo, baseado no improvisado, o que lhe trouxe uma autenticidade que não esperava. As cenas representadas giravam em torno de diferentes profissões e tarefas do dia a dia. Por exemplo, houve uma cena no dentista, outra no médico obstetra durante o parto, outra no cabeleireiro, e ainda situações mais rurais, como lavar a roupa no tanque, apanhar pepinos no campo ou cantar enquanto se trabalhava. Tudo foi encenado com muito humor e, por vezes, uma boa dose de ironia, num claro esforço para divertir quem assistia e ao mesmo tempo o envolver na ação. Houve vários momentos em que os atores interagiram diretamente com o público, como se fôssemos também parte da peça. Isso tornou a experiência mais leve, próxima e até inesperada em certos momentos. Um dos aspetos que mais me chamou a atenção foi como o teatro abordou não só temas relacionados com o trabalho, mas também com o convívio e a identidade cultural, especialmente num contexto mais tradicional e rural. Por exemplo, as mulheres que lavavam roupa no tanque começavam a cantar juntas, uma prática que remete claramente para a ideia de união e partilha de tempos passados. Era como se, através destas cenas, estivéssemos a viajar para um tempo onde o trabalho não era apenas uma tarefa individual, mas também um momento de comunidade. Outro detalhe interessante foi como alguns elementos humorísticos abordaram temas mais sensíveis, como a sexualidade e os preconceitos. Na cena em que se estendiam roupas íntimas, o tom foi claramente provocador, sugerindo

alusões sexuais de forma sutil, mas suficientemente explícita para gerar risos e comentários na plateia. Já na cena do parto, onde nasceram dois bebês, um de pele clara e outro de pele mais escura, o comentário do médico à mulher, sugerindo que “resolvesse o assunto” com o marido, trouxe uma crítica irônica à forma como preconceitos e julgamentos podem surgir mesmo em situações aparentemente neutras. No geral, este teatro foi muito mais do que uma simples representação de tarefas do cotidiano. Penso que foi um reflexo cultural, com um olhar atento para as dinâmicas sociais, os preconceitos e as relações humanas, mas sempre com uma leveza que permitia rir enquanto se refletia. Fiquei impressionada com a capacidade dos atores de transformar estas situações tão simples em algo tão significativo, revelando o poder do improviso e da criatividade, mesmo numa idade em que muitas vezes a sociedade já não espera inovação. Esta experiência foi para mim uma verdadeira lição sobre a força da arte em dar vida às memórias e em desconstruir barreiras sociais.

No final do teatro, fiz o caminho até à estação de comboio para ir para as aulas no Mestrado, e confesso que esse percurso foi cheio de pensamentos. Tenho o hábito de falar sozinha, algo que faço com frequência para organizar o que sinto e penso. Não é fácil para mim verbalizar tudo o que me acontece, e esta forma de “conversa interior” acaba por ser a minha maneira de processar as experiências. Apesar de ser difícil de explicar, é algo que me ajuda muito. Refletindo sobre a experiência, saí de lá bastante contente com o que vivi. Infelizmente, não consegui ficar até ao final do programa, porque tinha aulas e não podia faltar. Acabei por ver apenas o teatro e não participei na atividade seguinte, que, pelo que percebi, já era organizada por outra Instituição e não pela Associação onde estou a estagiar. Tive pena de não poder assistir, mas os meus compromissos não o permitiram. Apesar disso, senti-me mais leve e feliz depois desta experiência. Fiquei com a sensação de segurança naquele ambiente, algo que me trouxe algum conforto. Nem tudo é tão negativo como por vezes penso, e esta atividade ajudou-me a perceber isso. Saí de lá com uma dose renovada de esperança e, ainda que procure manter os pés bem assentes no chão, senti-me positiva em relação ao futuro. Acredito que as coisas acontecem ao seu ritmo, para o bem ou para o mal, e confesso que esta experiência foi um bom início.

29 de outubro de 2024

Finalmente chegou o dia em que vou conhecer os senhores e senhoras com quem estarei a estagiar na Associação. Confesso que acordei com um misto de ansiedade e nervosismo, algo que não é habitual em mim. Talvez por perceber a importância deste momento, sinto que este é um grande passo na minha jornada académica e pessoal. O facto de estagiar numa Associação, ainda por cima num centro de convívio para idosos, intensifica estas emoções. Admito que tenho carregado comigo algumas percepções negativas sobre esta faixa etária, fruto de experiências anteriores menos positivas. Talvez por isso, esta experiência represente para mim um verdadeiro desafio, não só profissional, mas também emocional. Apesar disso, não sou uma pessoa que costuma deixar-se levar por nervosismos. Normalmente, consigo controlar as emoções em situações novas ou exigentes, mas hoje parece diferente. Há algo na imprevisibilidade deste encontro que me deixa particularmente inquieta. Agora, estou a caminho da Associação, o percurso de carro é curto, cerca de 7 minutos, já que P. fica ao lado da minha freguesia. É uma zona que desconheço, ainda que conheça bem o centro desta freguesia, pois passo diariamente por lá no meu dia a dia, mas por outro deixa-me ainda mais espaço para refletir e me debater com este nervosismo. Tento focar-me em controlar as emoções, mas parece que o tempo me escapa e, num instante, já estou a estacionar o carro. Ao chegar à Associação, respiro fundo antes de sair. Caminho até à porta com a sensação de que este é o início de algo muito significativo, tanto para o meu percurso académico como para o meu crescimento pessoal.

Hoje foi o dia de conhecer a Associação e, especialmente, a equipa com quem estarei a trabalhar. Fui recebida pela chefe das técnicas, que me atendeu com simpatia e profissionalismo. Durante a reunião, que tive para perceber se iria ou não estagiar na Associação, percebi que há um esforço para manter uma relação horizontal entre as pessoas da Associação, desde a diretora até às técnicas, o que achei interessante. Apesar de ainda ser cedo para formar uma opinião definitiva, tudo indica que aqui as hierarquias são menos rígidas, e há espaço para diálogo e partilha de ideias entre todos. Essa sensação de proximidade foi reforçada pela forma como fui recebida, sendo convidada a conhecer o espaço antes de os senhores e senhoras começarem a chegar. A primeira impressão da Associação foi muito positiva. O edifício chama a atenção logo de início pela sua cor, um rosa-claro, muito bem cuidado. A estrutura exterior é moderna, com muitas janelas e espaços verdes bem tratados à frente. Ao entrar, percebi que o interior foi recentemente

remodelado, o que explica o aspeto limpo e organizado. A entrada conduz a uma sala à esquerda, onde fica a chefe das técnicas, é um espaço moderno, funcional e agradável. À direita, há um corredor com uma parede cheia de informações importantes: horários de funcionamento, das técnicas, e outros relatórios sobre as atividades da Associação. As paredes brancas e o chão cinzento em azulejo criam um ambiente sóbrio e luminoso. Subindo as escadas, amplas e com paredes de vidro que deixam entrar muita luz natural, há uma série de divisões. Algumas salas não visitei, mas a chefe das técnicas fez questão de explicar a funcionalidade de cada uma. Conheci a sala de reuniões, que é usada para encontros entre as técnicas, a chefia e, ocasionalmente, os associados. Há também uma sala de isolamento, destinada a crianças que eventualmente fiquem doentes, e uma sala onde as crianças esperam pelos pais ao final do dia. No final do corredor, passei para uma área dedicada aos mais pequenos. Assim que entrei, fui envolvida por um cheiro muito característico, o cheiro de bebés, o que imediatamente me trouxe memórias da minha experiência na Casa de Acolhimento durante a Licenciatura. A chefe notou a minha expressão e comentou, rindo, como este cheiro é inconfundível, algo que partilhei plenamente. Nesta zona, observei um grande bengaleiro, onde mochilas e casacos das crianças estavam organizados. Havia também uma sala repleta de berços, bem iluminada, para os bebés, enquanto outra sala estava escura, pois algumas crianças ainda dormiam. Ao avançar, deparei-me com uma casa de banho adaptada para crianças, equipada com trocadores de fraldas e outros utensílios necessários. Por fim, cheguei a uma sala ampla, cheia de luz natural, brinquedos e crianças. Era ali que estavam as crianças mais crescidas, a brincar num ambiente acolhedor, por isso todo o espaço pareceu-me pensado para promover o conforto e a segurança dos mais pequenos. A visita deixou-me muito boa impressão, tanto pelo ambiente físico como pela forma como fui acolhida. Senti que este será um espaço enriquecedor, não só para mim, mas para todas as pessoas que dele fazem parte. Estou curiosa para mergulhar nesta experiência e perceber como as dinâmicas que me foram descritas se concretizam no dia a dia da Associação.

Como ainda não tinham chegado as senhoras e senhor, pedi à chefe para ficar na área das crianças e ajudar no que fosse necessário. Sempre gostei muito de crianças e bebés, e este tipo de interação é algo que me faz sentir verdadeiramente realizada. Passei o tempo a brincar com as que já estavam acordadas e a fazer carinho naquelas que ainda despertavam, algumas visivelmente maldispostas e a chorar. Foi um momento de conexão

que, para mim, é muito especial, pois é nesse ambiente que sinto uma enorme tranquilidade e felicidade. As crianças e os bebês têm algo de fascinante. Apesar de pequenos, são seres desafiantes, com uma autonomia e individualidade marcantes. Cada um traz suas próprias características, o que torna o convívio tão valioso. Foi exatamente isso que senti enquanto estive ali, cercada por aquelas pequenas vidas cheias de energia, cada uma com a sua própria história e maneira de ser.

Eu sabia que as senhoras e o senhor que frequentam o centro de convívio chegariam por volta das 14h30. Ansiosa com este primeiro contacto, fiquei atenta à janela para observar a chegada das carrinhas. Como estava muito entusiasmada por trabalhar com este grupo, não queria perder a oportunidade de recebê-los pessoalmente à porta e cumprimentá-los. Assim que avistei as carrinhas, avisei às técnicas que estava com os bebês e as crianças que precisava descer. Elas entenderam sem qualquer problema, e desci imediatamente. Confesso que estava muito nervosa, um estado que não é comum para mim. Apesar de estar entusiasmada com a experiência, continuo a associar esta faixa etária a memórias e situações pessoais muito difíceis, que foram bastante negativas e marcaram a minha vida de forma profunda. Não estou a referir-me às dificuldades normais de ajudar pessoas em contextos de saúde, como Alzheimer ou debilidade física, algo que vivenciei com os meus avós, mas a outros episódios mais negros que ainda me afetam. Talvez por isso, aproximar-me destas pessoas me cause uma inquietação tão grande. Sinto-me fora da minha zona de conforto, mas compreendo que é exatamente nestes momentos que mais crescemos. A vida é feita de desafios, e acredito que esta experiência me permitirá amadurecer e superar alguns dos meus receios. Ao chegar à entrada da Associação, vi duas carrinhas, uma maior, com muitos lugares, e uma mais pequena, com espaço para cinco passageiros. Vi as senhoras a descerem, algumas que recordei ter visto no teatro, mas com quem ainda não tinha tido contacto direto. Cumprimentei-as com um “boa tarde” e tentei ser o mais simpática possível, apesar do nervosismo. Notei alguns olhares curiosos, como se perguntassem, “Quem é esta pessoa e o que está aqui a fazer?” Decidi esperar para me apresentar formalmente a todas depois de estarem mais acomodadas. Coincidentemente, hoje era dia de ginástica na Associação, uma atividade conduzida por um *personal trainer* que visita o centro todas as terças-feiras. A chefe sugeriu que esperasse até depois da aula para falar com o grupo.

Compreendi a ideia, já que a ginástica costuma deixar os idosos mais relaxados e, assim, o momento seria mais apropriado para um contacto mais próximo e tranquilo.

Ao voltar para dentro da Associação, decidi explorar um pouco mais e, em vez de subir as escadas para a área das crianças e bebés, virei à esquerda. Notei que havia mais uma casa de banho, desta vez destinada às senhoras e senhores do centro de convívio. Seguindo em frente, antes de chegar à sala principal onde eles passam a maior parte do tempo, deparei-me com uma grande mesa repleta de objetos artesanais feitos à mão. Eram peças muito bonitas, como sacos, malinhas, panos, sabonetes decorados e cestos, que, pelo que entendi, foram feitos por várias pessoas para serem vendidos em benefício da Associação. Ao entrar na sala do convívio, percebi que era um espaço bastante amplo e bem iluminado, com muitas mesas e cadeiras dispostas juntas. Em um canto, havia duas mesas pequenas com cadeiras infantis, que provavelmente são usadas pelas crianças quando vêm lanchar, já que no fundo da sala há uma porta que dá acesso à cozinha e à despensa da Associação. Logo que entrei, a aula com o *personal trainer* começou. A chefe aproximou-se de mim e aproveitou o momento para compartilhar algumas informações e orientações sobre as pessoas que frequentam o espaço. Ela explicou que cada idoso tem suas particularidades e que é importante conhecê-los para lidar melhor com cada situação. Por exemplo, mencionou que uma senhora específica costuma “jogar” com os sentimentos dos outros para que sintam pena dela, embora não precise de tanta ajuda quanto aparenta. Reforçou que é fundamental ajudar todos, mas sem deixar que sentimentos de pena afetem o trabalho. Falou também sobre outra senhora, a dona J., que tem Alzheimer em estado avançado. Ela chega ao centro a perguntar constantemente pelo marido, que a vem buscar às 17h. A chefe sugeriu que eu respondesse de forma simples, dizendo que ele está quase a chegar ou que falta pouco tempo, para acalmá-la. Por vezes, a dona J. pode chorar ou ficar inquieta, e é preciso estar atenta para garantir que ela não saia sozinha. Curiosamente, a dona J. foi dançarina de flamenco, e a chefe comentou que mencionar o flamenco pode alegrá-la, pois ela gosta muito de relembrar essa época da sua vida. Apesar dos desafios, a chefe ressaltou que todas as senhoras são pessoas incríveis, cada uma com sua história e características únicas. Mesmo aquelas que podem parecer mais complicadas são tratadas com muito carinho, e a equipa tem um enorme prazer em trabalhar com elas. Além disso, ela apresentou-me ao A., um jovem invisual que frequenta a Associação às terças e quintas para participar das aulas de ginástica. Ele começou a vir

durante o verão, quando os pais pediram para que ele participasse de algumas atividades, mesmo que o espaço não fosse exatamente adequado para ele, já que é um centro de convívio para idosos. No entanto, como ele gostou muito e se integrou bem, os pais solicitaram que ele continuasse a frequentar a Associação nesses dois dias da semana, e a equipa aceitou com todo o gosto. Por fim, a chefe aconselhou-me a ser cautelosa ao falar sobre a minha vida pessoal. Recomendou que eu evitasse partilhar informações muito profundas, já que não seria necessário nem relevante para o trabalho com os idosos, uma vez que algumas das senhoras gostavam das fofocas. Apesar disso, reforçou que tudo correria bem, pois todos ali são muito simpáticos e acolhedores.

Antes de sair, a chefe apresentou-me às técnicas que estavam presentes, duas raparigas jovens que aparentavam ter a minha idade. Uma delas chamou-me a atenção porque a sua cara me parecia familiar. Durante a conversa, ela foi quem iniciou o diálogo e perguntou se eu tinha frequentado a escola X, à qual respondi que sim. Ela lembrou-se de mim e comentou que tinha 23 anos. Curiosa, perguntei porque havia apenas um senhor no centro. Ela explicou que, na sua experiência de três anos nesta área, muitos homens mostram resistência em frequentar centros de convívio ou usufruir do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Disse que, geralmente, os homens só recorrem a este tipo de apoio quando não têm outra opção. Embora haja exceções, a maioria tende a evitar pedir ajuda, ao contrário das mulheres. Durante a conversa, ela também partilhou que, além de organizar atividades para os idosos do centro de convívio à tarde, de manhã trabalha no SAD. Atualmente, como a creche da Associação abriu recentemente e ainda há falta de pessoal, ajuda também com as crianças. Contudo, ela confessou que prefere trabalhar com a população mais velha, pois foi nessa área que se especializou e sempre sonhou atuar. Embora goste de crianças, o seu verdadeiro gosto e gratificação vêm do trabalho com os idosos, mesmo sendo, por vezes, um desafio. Enquanto observávamos a aula de ginástica, comentei sobre a disposição dos idosos, alguns sentados e outros de pé ao lado das cadeiras. Ela explicou que isso dependia da mobilidade ou da vontade de cada um. Aqueles com dificuldades motoras faziam os exercícios sentados, enquanto outros optavam por não participar, simplesmente porque não lhes apetecia. Na Associação, ninguém é obrigado a fazer algo que não queira, embora se incentive todos a participar. Reparei também numa senhora que se destacava pela energia com que fazia os exercícios. A técnica contou-me que ela era a idosa mais velha do grupo, com 90 anos, algo que me

surpreendeu muito, pois a senhora aparentava uma idade muito inferior. Além dela, o senhor mais velho da Associação tem 94 anos. Embora a sua mobilidade esteja mais limitada, intelectualmente é muito ativo e adora fazer contas e jogar no *tablet*, o que achei fascinante e inspirador. Ao questionar sobre a presença de um rapaz invisual, aparentemente mais jovem, ela repetiu o que a chefe já tinha explicado, mas mesmo assim confessei-lhe que aquilo me intrigava. Perguntei porque um jovem como ele, numa sociedade com tantas opções de inclusão, estaria num centro de convívio para idosos. Apesar disso, foi bonito ver a dedicação da técnica que o ajudava nos exercícios. Como ele não conseguia seguir apenas os comandos de voz do *personal trainer*, era necessário que alguém manuseasse os seus membros para que executasse os movimentos corretamente. Aproveitei para me disponibilizar para ajudar no que fosse necessário, explicando que gosto de ser útil e prestável. Sinto-me bem a colaborar e a participar ativamente, e não apenas a observar ou a conversar. Para mim, estar num local sem contribuir não faz sentido, porque preciso de estar em movimento e a fazer algo que seja útil para os outros.

No final da aula, a chefe voltou à sala e fez a minha apresentação. Disse-lhes o meu nome, a minha idade e o motivo da minha presença ali. Partilhei que pretendia passar alguns meses com eles para desenvolver um projeto que seria feito com e para eles. No entanto, enfatizei que, inicialmente, o meu objetivo era conhecê-los e construir uma relação, estando disponível para os apoiar no que precisassem, tal como faria uma técnica. Reforcei que podiam estar à vontade comigo, pois eu estaria ali para ajudar, conversar, divertir-me com eles e participar nos momentos que vivêssemos juntos no centro. Depois disso, pedi que cada um dissesse o seu nome, a sua idade e de onde era, para que pudesse começar a conhecê-los melhor. A chefe alertou que isso poderia demorar, já que alguns tinham o raciocínio um pouco mais lento, e concordámos que fosse uma apresentação breve. À medida que cada senhora (e o único senhor) partilhava a sua informação, esforcei-me para decorar os nomes e detalhes, mostrando o meu interesse genuíno pelas histórias deles. Apesar de ser um desafio, já que estavam presentes 13 senhoras e um senhor, procurei ouvir com atenção e mostrar que me importava realmente. Durante as apresentações, uma das senhoras perguntou se eu era vitoriana, o que me fez rir. Afinal, já tinha mencionado que era natural de Guimarães! Com bom humor, expliquei que não era vitoriana, mas que era, sim, vimaranense, o que gerou uma reação muito positiva do grupo. As senhoras ficaram contentes com a minha resposta e brincaram sobre o orgulho

de pertencermos à cidade, comentando como Guimarães é, segundo elas e eu, a cidade mais bonita do país.

Após a apresentação, as técnicas explicaram que, diariamente, costumam distribuir uns calendários com fichas identificadas para cada idoso. Cada ficha contém o nome de uma senhora ou senhor, e eles assinalam o dia em que estão presentes. Como muitos não sabem que dia da semana, nem em que mês estamos, consideram este exercício importante para ajudá-los a situar-se no tempo. Disponibilizei-me para ajudar na distribuição dos calendários. Enquanto os entregava, ouvi algumas conversas entre as senhoras. Algumas comentavam sobre mim de forma carinhosa, dizendo que eu parecia ser muito simpática e uma menina doce. Estes comentários encheram-me de alegria, pois senti que estava a transmitir exatamente a imagem da pessoa que sou e do que pretendo ser, especialmente com as pessoas com quem vou passar tanto tempo e criar uma ligação, por isso fiquei verdadeiramente satisfeita por perceber que a minha presença e atitude estavam a ser bem recebidas.

Após a atividade do calendário, foi a hora do lanche. As senhoras comentaram que aquele dia era mais calmo, já que a aula de ginástica as deixava bastante cansadas. Prontamente, ofereci-me para ajudar a preparar o lanche na cozinha. Ao entrar na cozinha, observei o espaço: havia um frigorífico, uma bancada industrial grande em aço inox, equipada com máquina de lavar, e uma mesa ampla. Uma despensa grande guardava os alimentos, e um corredor levava a outra despensa, destinada a materiais de limpeza. À esquerda, ficava a casa de banho das técnicas, que me disseram ser também a que eu deveria utilizar. Na parede, notei vários papéis afixados, incluindo as ementas da creche e a ementa do lanche do centro de convívio. O lanche daquele dia era pão com queijo, cevada e chá. Vi uma chávena com bolachas em cima da bancada e perguntei sobre aquilo. As técnicas explicaram que era para a senhora G., que preferia chá com bolachas, embora pudesse comer pão. Também mencionaram outra senhora, a F., que só comia pão seco, e que gosta de molhá-lo no chá, enquanto o restante grupo aceitava o lanche padrão. Ajudei a preparar a cevada e o chá, já que o pão estava pronto, depois, distribuí o lanche entre os presentes. Assim que todos estavam servidos, instalou-se um silêncio absoluto, estavam visivelmente cansados e com fome após a aula. Peguei o meu próprio lanche, composto por fruta e água, e fiquei de pé junto à porta, observando. Mantive-me atenta à senhora J.,

que tem Alzheimer, lembrando-me do alerta da chefe para vigiá-la, já que às vezes podia tentar sair sozinha. Quando o lanche terminou, chegou a hora de levar a maior parte das senhoras e o único senhor para casa. Na tentativa de se levantar da cadeira o senhor queixou-se bastante e, por isso, as técnicas comentaram que por vezes era bom ele ficar antes a descansar em casa. Ajudamos todos a irem para as carrinhas, tendo ficado apenas o rapaz invisual e a senhora J., com quem decidi permanecer, para que não ficassem sozinhos. Aproveitei esse momento para conversar com o rapaz. Perguntei se ele se sentia confortável ali, se gostava da Associação, se tudo estava bem com a sua família e se era feliz. Ele respondeu positivamente a todas as perguntas, o que me deixou mais tranquila, embora eu continuasse a achar que havia locais mais adequados para ele. Concluimos a conversa quando ele mencionou que gostaria de ler uma revista em braille que tinha trazido. Ele começou a ler em voz alta uma história sobre tempos de guerra, narrada por um dos filhos de uma família carenciada. Fiquei impressionada com a fluidez da sua leitura e a profundidade da história, que me cativou completamente. Pouco depois, o pai dele chegou para buscá-lo, e ajudei a acompanhá-lo até à saída. Depois, fiquei com a senhora J., que repetia constantemente perguntas sobre o marido: “Quando é que ele chega? Onde é que ele está? Falta muito para as cinco?” Tentei acalmá-la com paciência e carinho. Quando o marido finalmente chegou, vi o alívio e a felicidade estampados no rosto dela, o que foi um momento bonito de presenciar.

Antes de sair da Associação, passei pela sala da chefe para agradecer pelo dia. Comentei que gostei muito de conhecer aquelas pessoas e que sentia que tudo ia correr bem. Disse-lhe também que, por estar habituada a trabalhar com crianças e bebés, não me importaria de chegar mais cedo e ajudar na creche, caso precisassem. Expliquei que, na Licenciatura, estive a realizar uma observação participante numa casa de acolhimento e aprendi bastante, sentindo-me confortável e segura para ajudar no que fosse necessário. A chefe agradeceu a minha disponibilidade, o que me deixou feliz.

30 de outubro de 2024

Logo ao chegar à Associação, dirigi-me à parte de cima, onde ficam as crianças, uma vez que as senhoras ainda não tinham chegado. Gosto de chegar mais cedo para ajudar no que for necessário com as crianças, aproveitando esse tempo para ser útil. Ao entrar na

sala onde as crianças costumam brincar, notei que estava muito escura. Abri a porta devagar e percebi que algumas ainda estavam a dormir, enquanto outras já estavam acordadas a brincar e a fazer bastante barulho. Era impressionante como algumas conseguiam continuar a dormir apesar disso! As janelas estavam fechadas, deixando a sala praticamente sem luz. Comentei sobre isso, e disseram-me que estavam a planear comprar uma luz de presença, pois realmente o ambiente ficava muito escuro. Assim que todas as crianças acordaram, as técnicas abriram as persianas, e finalmente a sala ficou mais iluminada. Reparei nas “macas” no chão que serviam como caminhas, cada uma identificada com o nome da respetiva criança, além de terem lençóis e almofadas próprios, que não se misturavam entre si. As macas eram guardadas após o uso, e os lençóis e almofadas só eram lavados no final da semana, exceto se houvesse algum incidente, como uma fralda que vazasse ou outra situação que exigisse uma troca imediata. Com as crianças já despertas e as caminhas arrumadas, as técnicas mencionaram que, caso precisassem de ajuda para alguma troca de fralda ou de roupa, poderiam contar comigo. Expliquei que, por já ter experiência numa instituição semelhante, estava confortável com essas tarefas. No entanto, ninguém pediu diretamente a minha ajuda nesse momento. Em vez disso, pediram que eu permanecesse na sala a tomar conta das crianças enquanto elas se organizavam e tratavam de outras coisas. Quando tudo ficou mais tranquilo, as crianças começaram a dispersar e a brincar. O som das risadas e das brincadeiras encheu a sala, algo que eu adoro ouvir. Não resisti e juntei-me a elas, participando nas brincadeiras e ajudando a entretê-las enquanto estava por lá. Assim que as carrinhas chegaram, percebi que já era hora de descer e me dirigir para as atividades no centro de convívio.

Ao chegar, reparei que todas as senhoras já estavam reunidas na sala de convívio, mas o que me chamou a atenção foi a presença de vários jovens. Tratava-se de alunos do 9.º ano da escola de P., participantes no *Projeto Gerações Com Vida* da Associação. A diretora já havia explicado que este projeto resulta de um acordo com a escola, onde uma turma, acompanhada pelo professor, seleciona alguns alunos para visitar a Associação. O objetivo é promover a convivência intergeracional, a inclusão e a cidadania, algo extremamente necessário na sociedade atual. Achei a iniciativa maravilhosa e, sem dúvida, uma ação que merece ser replicada em mais locais. Na atividade do dia, a temática era o Halloween, sendo assim, cada idosa foi pareada com um jovem, encarregado de ajudá-la a pintar um desenho alusivo à data, uma abóbora com um chapéu de bruxa. Fiquei

na retaguarda, auxiliando na distribuição dos materiais e disponível para ajudar no que fosse necessário durante a pintura. Enquanto observava e ouvia as conversas entre os pares, fiquei encantada com a conexão que já existe entre eles. Era incrível ver como jovens e idosas, com idades tão distantes, interagem de forma descontraída e genuína. Esse simples momento de pintar juntos transformava o ambiente, criando um espaço rico em trocas e aprendizagens. Além disso, notei que o professor também circulava pela sala, observando e conversando com os participantes, certificando-se de que tudo estava a correr bem. Foi gratificante perceber o empenho dele em fomentar o espírito do projeto, tornando a experiência ainda mais especial para todos os envolvidos. No final da atividade, após todos terminarem as pinturas, uma das técnicas tirou fotografias de cada par, bem como uma fotografia de grupo, para registrar a ocasião. Também foi dada liberdade para que as senhoras e os jovens tirassem fotos com os próprios telemóveis, caso desejassem guardar a memória ou partilhar com amigos e familiares. Depois da despedida dos alunos, a Associação ofereceu-lhes um pequeno lanche com sumo e bolinhos, e logo eles partiram. De seguida, começamos a preparar o lanche das senhoras. Mais uma vez, durante esse momento, instalou-se o costume silêncio enquanto todos comiam. Percebi que já começo a reconhecer as preferências de cada uma, a dona F. gosta sempre de pão seco, sem qualquer acompanhamento, enquanto a dona G. prefere chá com bolachinhas, embora por vezes também coma o pão. É gratificante sentir que estou a compreender as necessidades e hábitos delas, criando uma conexão cada vez mais próxima.

Depois do lanche, enquanto algumas senhoras terminavam de comer, comecei a circular pela sala, recolhendo canecas e guardanapos. Aproveitei para conversar com algumas delas, estabelecendo laços mais próximos. Num desses momentos, conversei com a dona F., que me perguntou se iria ficar na Associação. Respondi-lhe que, por agora, estaria com elas durante alguns meses para desenvolver um projeto que envolvesse todas, mas que o futuro nunca é certo. Expliquei que, neste momento, o meu propósito era estar ali, com e para elas, e criar algo significativo juntas. A dona F. mostrou-se curiosa e partilhou uma experiência que teve com outra pessoa que passou pela Associação. Contou-me que, há algum tempo, esteve lá uma “menina”, que, apesar de simpática, era muito reservada e calada. Disse que essa menina não interagia muito e parecia ter vergonha de se aproximar. “Não era como tu, que falas connosco, pegas nas coisas e andas

por aqui sempre a mexer-te”, acrescentou, sorrindo. A dona F. confessou que teve pena da menina e que ficou triste quando ela foi embora, porque sentiu que essa timidez a impediu de criar laços mais fortes com as senhoras da Associação e até quem sabe de conseguir um emprego. Esta partilha fez-me refletir sobre a importância de me manter disponível e próxima, aproveitando cada momento para interagir e criar relações significativas.

No final do dia, quando chegou a hora de as senhoras se dirigirem às carrinhas para irem para casa, ajudei uma delas, que precisava de apoio para se levantar e caminhar. Após isso, fiquei mais uma vez com a dona J., a aguardar a chegada do marido. Desta vez, tentei sugerir-lhe que jogássemos alguns jogos no *tablet*, mas percebi que ela não estava muito disposta. No início, mostrou interesse, mas depois mudou de ideia. Como tal, não insisti e decidi apenas conversar com ela. Durante a conversa, a dona J. partilhou algumas histórias sobre a sua vida. Contou-me que tem filhos e netos, e falou com carinho sobre os seus dois animais de estimação, uma gata chamada Lacy e um cão. Referiu um episódio engraçado em que a Lacy parecia estar morta porque não se mexia. “Eu gritava por ela: *Lacy, Lacy, Lacy!* E no final percebi que ela estava só a dormir. Pregou-me um susto!” - disse ela, rindo. Também contou que um dia encontrou um rato em casa e, em tom de brincadeira, disse: “Podia pedir à Lacy para o apanhar, mas como está sempre a dormir, ao menos fazia alguma coisa, não é?” A dona J. confessou ainda que adora animais, crianças e que tem as suas crenças religiosas, mas não gosta de padres nem da igreja. Explicou que o pai dela era padre, algo que ela nunca aceitou muito bem. Não sei até que ponto a memória dela está precisa, dado o avanço do Alzheimer, mas respeitei o que ela me contou e valorizei o momento de partilha. A conversa continuou com ela a recordar os tempos em que dançava flamenco em Espanha. Disse que foi uma época muito feliz da sua vida, mas que teve de deixar para trás essa paixão ao mudar-se para Portugal, onde criou os filhos. Apesar de tudo, ela falava com um brilho nos olhos ao relembrar as danças que tanto amava. Durante todo o tempo, a dona J. perguntou várias vezes quando chegaria o marido, uma situação habitual ao longo do dia. Respondi sempre de forma serena e carinhosa, com a paciência que sei que esta doença exige. Entendo como deve ser difícil para ela viver nesta condição, e acredito que a empatia é essencial. É algo que, por vezes, sinto faltar nas pessoas à minha volta, como se repetir as mesmas respostas fosse uma canseira. Mas é assim que as coisas são, e é o que estas pessoas precisam, respostas tranquilas e acolhedoras. Por fim, o marido dela chegou, e a reação de felicidade da dona J. foi, mais

uma vez, contagiante. Terminei o meu dia com um sorriso no rosto, grata por estes momentos de conexão.

4 de novembro de 2024

Quando cheguei à Associação, fui diretamente à cozinha para guardar a minha lancheira, deixando-a sobre a mesa. De seguida, dirigi-me para o andar de cima. No caminho, encontrei a dona J., que, como habitual, tinha chegado mais cedo. Como naquele dia cheguei especialmente cedo, sugeri que subíssemos juntas. A chefe já me tinha avisado que, por vezes, a dona J. não se sente muito bem quando está sozinha e pode “desaparecer”, sobretudo enquanto as técnicas estão ocupadas a ir buscar os senhores e senhoras nas carrinhas. Assim, em vez de ficarmos as duas no piso de baixo, decidimos ir logo para cima. Ao chegarmos ao andar das crianças, deparámo-nos com a sala ainda muito escura, algo que já tinha reparado em outros dias. Tanto eu como a dona J. tivemos dificuldade em habituar a nossa visão à pouca luz. À medida que os pequenos iam acordando, fomos brincando com eles, interagindo e permanecendo ao seu lado. Foi notável como a dona J. parecia muito mais feliz no meio das crianças. Havia algo de especial na forma como ela interagia com elas, estava mais desperta, animada e até mesmo menos dependente de mim. Normalmente, a dona J. faz muitas perguntas, algumas repetidas, devido à sua condição, mas ali, no meio dos miúdos, vi uma mudança, ela estava mais focada neles e menos inquieta. Era como se a energia e a vivacidade das crianças a contagiassem, e vê-la assim, tão feliz e tranquila, deixou-me igualmente serena e contente. Pouco depois, reparei pela janela que as carrinhas tinham chegado. Avisei a dona J., e descemos juntas para que ela pudesse continuar o seu dia normalmente no centro de convívio com as restantes senhoras.

Quando descemos, a técnica M. informou-me que naquele dia iria chegar um senhor novo ao centro de convívio. Ela mencionou que não sabia exatamente o que lhe tinha acontecido, mas suspeitava que ele tinha sofrido um AVC. Segundo ela, o incidente tinha deixado o senhor com mobilidade reduzida em alguns membros e com dificuldades na fala. A esposa dele tinha entrado em contacto com a Associação para que ele pudesse frequentar o espaço, pelo menos durante as tardes, após o almoço e até ao final da tarde. O objetivo era proporcionar-lhe momentos de convívio e, ao mesmo tempo, aliviar um

pouco a rotina em casa. Quando o senhor chegou, confirmei que ele não parecia ser muito velho, teria cerca de 60 e poucos anos. No entanto, notava-se que enfrentava grandes dificuldades motoras. Era evidente que precisava de bastante apoio para se deslocar e que a sua fala estava muito limitada. Apesar disso, percebia-se claramente que, cognitivamente, estava lúcido. Ele comunicava com pequenos gestos, como acenar com a cabeça para dizer sim ou não, e o seu olhar transmitia atenção e entendimento. Era visível que, embora o AVC tivesse afetado a sua mobilidade e capacidade de falar, ele continuava a compreender perfeitamente o que acontecia à sua volta, o que, de certa forma, me deixou aliviada. Afinal, ainda tinha muitas capacidades intactas, o que me fez pensar na importância de criar um ambiente acolhedor para que ele se sentisse integrado e confortável no centro de convívio.

Hoje, a técnica M. propôs uma atividade da “oficina de alfabetização”. A proposta da atividade era simples, fazer alguns exercícios e jogos para treinar a memória, a leitura e a escrita. Para muitos dos presentes, sobretudo para quem teve pouco tempo de escola ou já esqueceu parte do que aprendeu, este tipo de prática faz mesmo a diferença. Há também quem nunca tenha estudado formalmente, mas tenha aprendido ao longo da vida, com esforço, prática e vontade. Estas tarefas, mais do que um simples passatempo, ajudam a manter o cérebro em movimento e a promover um envelhecimento mais ativo. As fichas estavam bem adaptadas, umas com contas fáceis, outras com sopas de letras, tanto em papel como em formato digital, e até jogos de associação com imagens, como reconhecer móveis ou completar sequências. Cada proposta era pensada de forma a respeitar o ritmo e as capacidades de cada pessoa, o que tornava o ambiente leve e inclusivo. O importante era que todos se sentissem capazes e envolvidos.

Durante a oficina, notei que algumas pessoas, como a dona B., precisavam de mais ajuda. Ao vê-la com dificuldades na sopa de letras, sentei-me ao lado dela e fui incentivando-a. Pouco a pouco, ela conseguiu terminar a ficha, algo que a deixou muito feliz. Agradeceu-me várias vezes, com uma expressão sincera, dizendo que, sem a minha ajuda, não teria conseguido terminar a ficha. Aquele pequeno momento de superação fez-me perceber o quanto estas atividades, mesmo quando parecem simples, têm um peso enorme na autoestima e na motivação das senhoras. Depois das sopas de letras, passámos para uma ficha de contas. Cada árvore representava um valor, e era necessário somar os

números para chegar ao total correto. Mais uma vez, fiquei ao lado da dona B. para lhe dar apoio, mas também ajudei outras senhoras, pois algumas tinham mais dificuldade nesta tarefa. Por fim, trabalhámos com fichas que pediam para ordenar palavras alfabeticamente ou responder a perguntas simples, como escrever o nome dos pais ou o local onde moravam. Estas tarefas eram uma forma de estimular a memória e a escrita de forma lúdica e prática. Quando todas terminaram as fichas, ainda tínhamos algum tempo antes do lanche. A técnica M. teve a ideia de tornar o momento mais dinâmico e decidiu ligar música e encher alguns balões. A atividade era simples, mas muito animada: as senhoras tinham de manter os balões no ar enquanto estavam sentadas. Mais tarde, a técnica desafiou-as a levantar-se e a movimentar-se pela sala enquanto jogavam os balões umas para as outras. Claro que não resisti e participei na atividade. Foi muito divertido ver todas tão felizes e envolvidas. Algumas optaram por continuar sentadas, mas a energia contagiante das senhoras como a dona MC. tornou o momento ainda mais especial. Sempre a cantarolar as músicas e a soltar piadas e comentários, ela animava todos à sua volta. Este momento mostrou-me, mais uma vez, como algo tão simples como um balão e uma música podem transformar um ambiente e criar memórias incríveis para todos nós.

Após recolher as chávenas e os guardanapos, decidi aproveitar o momento mais calmo para circular entre as senhoras e conversar um pouco com elas. Como de costume, é nesses instantes de maior sossego que as histórias começam a fluir. A dona Fa., por exemplo, comentou comigo que já não via a vizinha dela há semanas e que desconfia que a senhora se tenha mudado para a casa da filha. A dona M., sempre muito atenta a tudo, rapidamente interveio para esclarecer que a vizinha tinha, na verdade, ido para uma “casa de repouso”. Este tipo de trocas é algo que vejo com frequência, e é impressionante como o centro de convívio funciona como uma espécie de “rede de notícias” local para elas. No entanto, enquanto algumas senhoras estavam mais envolvidas nas conversas, outras preferiam manter-se em silêncio ou apenas observar. Resolvi aproximar-me da dona G., que estava sentada junto à janela, a olhar para fora. Perguntei-lhe se estava tudo bem, ao que ela respondeu com um sorriso tímido e disse que gostava de ficar ali a ver as pessoas passar. Acabámos por falar sobre os tempos em que ela era jovem e costumava passear pela vila com as amigas, sempre ao final da tarde, a caminho da missa ou simplesmente para “dar um pouco de ar aos cabelos”, como ela disse, rindo. Ao mesmo tempo, o ambiente foi ficando mais animado à medida que algumas senhoras terminavam o chá e

voltavam às suas conversas habituais. A dona Jo. e a dona O. estavam a comentar sobre uma receita de bolo que, segundo elas, “ninguém faz como antigamente”. Entre risos e lembranças de como as avós faziam tudo “a olho”, a conversa acabou por envolver outras senhoras que também queriam dar o seu parecer sobre o tema. O que noto nestes momentos é o quão importante é este espaço para elas. A verdade é que o centro não é apenas um lugar para ocupar o tempo. É um espaço onde se sentem livres para partilhar memórias, trocar ideias e, acima de tudo, conviver. Apesar das limitações que algumas enfrentam, seja a nível psicológico ou físico, estas interações mostram que, quando lhes é dada a oportunidade de se envolverem, continuam a ter muito para dar, contar e partilhar. Depois de um tempo, uma das técnicas, a M., sugeriu que fizessemos uma breve atividade de alongamento para ajudar a aliviar o corpo e estimular um pouco os movimentos. Algumas senhoras mostraram-se relutantes, mas a técnica conseguiu incentivá-las, usando o seu habitual tom animado e brincalhão. Acabei por me juntar à atividade, que envolvia movimentos simples com os braços e pernas, sempre acompanhados de música suave. A dona MC., que normalmente não gosta muito destas coisas, acabou por se levantar e participar, dizendo que “se é para mexer, que seja com música boa”.

Mais uma vez, fiquei com a dona J. à espera do marido. Durante esse tempo, ela voltou a repetir-me as histórias que já tinha contado noutra dia. Enquanto a ouvia, respondi calmamente, dizendo: “Sim, dona J., já me tinha contado isso.” Ela olhou para mim com um semblante sério e disse: “Sabe, eu esqueço-me muito das coisas. Tenho Alzheimer.” Nesse momento, percebi que, pelo menos naquele instante de lucidez, a dona J. tinha plena consciência da sua condição. Foi algo que me marcou profundamente. O facto de ela saber que se esquece das coisas e mesmo assim ter a coragem de falar sobre isso de forma tão aberta parecia-me extraordinário. Respondi-lhe com a maior empatia possível, dizendo-lhe que compreendia a situação, que sabia como poderia ser complicado, e partilhei que também tinha tido familiares com a mesma doença. Acrescentei ainda que, comigo, ela podia sentir-se à vontade, sem receios ou desconforto em partilhar o que sentia. A dona J. emocionou-se, com os olhos marejados, disse-me que era muito difícil lidar com tudo isto. Confessou que tinha saudades da vida que tinha antes, da saúde e da autonomia, e que agora lhe custava estar numa situação em que se esquecia de tudo e acabava por repetir as mesmas histórias vezes sem conta. Foi um momento de muita vulnerabilidade e, ao mesmo tempo, de enorme força. Fiquei profundamente

impressionada com a sua honestidade e com aquela lucidez que, por vezes, parecia escapar-lhe no dia a dia. Embora me sentisse ligeiramente desconcertada, fiz o possível para manter a calma e continuar a conversa de forma tranquila, garantindo-lhe que estava ali para o que precisasse. Pouco tempo depois, o marido dela chegou, e, como de costume, a felicidade da dona J. foi imediata e contagiante. A expressão no seu rosto iluminou-se num sorriso, e, com a ajuda dele, preparou-se para ir embora. Antes de sair, fiz questão de abrir-lhe a porta e despedi-me dela com um “Até amanhã, dona J.” Ela retribuiu com um sorriso e acenou. Mais uma vez, aquele pequeno gesto de carinho da parte dela mostrou-me o quão significativos podem ser estes momentos, mesmo quando a memória parece escapar.

7 de novembro de 2024

Hoje o meu dia na Associação começou bem cedo. Propus à chefe das técnicas que gostaria de acompanhar o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) com os idosos da Associação. Como esse serviço inicia às 8h, tive de começar o meu dia muito cedo em casa. Confesso que, ao acordar, estava bastante ansiosa e até um pouco reticente sobre ir ou não. No entanto, fui eu mesma que sugeri esta experiência, com o intuito de me confrontar com uma realidade que, de certa forma, me remete a memórias da adolescência, coisas que presenciei no contexto familiar. Mas, claro, uma coisa é lidar com familiares, outra coisa completamente diferente é lidar com pessoas que nunca vimos antes, com corpos e faces da vida que são totalmente novas para nós. Por isso, admito que, em casa, ainda estava a ponderar e a questionar: “O que é que estou a fazer com a minha vida? Porque é que me vou colocar numa situação que já à partida me deixa tão desconfortável?” No entanto, como sou uma pessoa que gosta de desafios e que valoriza esses “choques de realidade”, decidi avançar. Gosto de me colocar em situações que inicialmente me fazem sentir desconfortável, mas que também me permitem crescer e aprender. Assim, com a maior força de vontade e disponibilidade que consegui reunir, fui em frente, pronta para encarar o dia.

Quando cheguei à Associação, apenas a auxiliar, a dona A., estava presente. Nenhuma das técnicas do SAD tinha chegado ainda. Notei, no entanto, que algumas técnicas da creche já estavam no andar de cima, visto que a creche funciona num horário

mais alargado, das 7h30 às 19h00, ao contrário do SAD e do centro de convívio, que têm horários mais reduzidos. Cheguei à Associação cerca de quinze minutos antes do início do horário previsto. Pouco depois, apareceu a técnica R., que, ao ver-me ali tão cedo, não escondeu o espanto. Perguntou com um sorriso curioso o que me levava a estar ali naquela hora, uma vez que o centro de convívio só funciona durante a tarde. Expliquei-lhe que, naquele dia, tinha vindo com o objetivo de acompanhar o funcionamento do SAD, para observar de perto o trabalho das técnicas e compreender melhor a dinâmica desta valência da instituição. A técnica R. continuava admirada e perguntou se eu tinha comunicado este pedido com alguém. Confirmei que sim, que tinha falado diretamente com a chefe das técnicas por duas vezes: primeiro, para formalizar o pedido, e depois para confirmar a minha intenção. Na véspera, tinha voltado a reforçar junto da coordenação a minha intenção de estar presente nessa manhã, e a chefe mostrou-se recetiva, sublinhando que seria uma oportunidade enriquecedora para o meu percurso, sobretudo por se tratar de uma área ainda desconhecida para mim. Apesar disso, percebi que a técnica R. ficou algo desconfortável, não com a minha presença em si, mas pelo facto de ninguém a ter informado previamente sobre o meu acompanhamento. O desencontro de comunicação criou um ligeiro mal-estar, que tentei suavizar com delicadeza e disponibilidade. Como responsável por gerir o trabalho das técnicas do SAD, ela esperava ter sido informada. Pouco depois, chegou a técnica M., que também ficou surpreendida por me ver ali. Ambas estavam habituadas a encontrar-me apenas no centro de convívio e, por isso, a minha presença naquele contexto não habitual causou-lhes alguma estranheza inicial. Apesar da surpresa, ambas concordaram em seguir em frente. Com um sorriso e boa disposição, disseram: “Bem, já que estás aqui, vamos a isto! Prepara-te para conhecer a realidade de trabalhar no SAD.” Partilhei com elas que me sentia algo ansiosa. Experiências anteriores deixaram-me mais cautelosa, e sabia que esta manhã poderia trazer situações novas e, por vezes, delicadas. Era a primeira vez que estaria em contacto com pessoas totalmente desconhecidas, num contexto mais íntimo e vulnerável. Ainda assim, estava determinada a avançar. Encarava esta oportunidade como um desafio necessário e valioso para o meu crescimento pessoal e profissional. E assim começou o meu dia, cheia de expectativas e pronta para aprender com tudo o que viesse a seguir.

Nós saímos da Associação, e, no caminho, a conversa com as técnicas girou em torno do facto de elas não terem sido informadas da minha presença naquele dia. Ambas

expressaram que, embora não tivessem qualquer problema com a minha companhia, teriam gostado de ser avisadas. Bastava uma palavra, disseram, para as preparar para a situação. Enquanto nos deslocávamos, comecei a perguntar sobre o percurso habitual delas. Elas explicaram que, apesar de muitos dos idosos estarem nas redondezas da Associação, existem também casos em freguesias mais distantes, como O. S. M., G., S. M. C. e S. C., que é precisamente onde eu moro. Percebi, então, que o SAD abrange não apenas a comunidade de P., mas também áreas relativamente próximas, embora algumas sejam um pouco mais afastadas. A primeira visita do dia foi a casa de uma senhora acamada. As técnicas explicaram que ela estava cognitivamente lúcida, mas enfrentava graves dificuldades motoras, o que a obrigava a passar a maior parte do tempo deitada ou sentada. Ao chegarmos, quem nos recebeu foi o marido da senhora. Identifiquei-me de imediato, expliquei que estava ali como estagiária e perguntei se seria apropriado estar naquele espaço familiar. O senhor, de forma muito amável e aberta, garantiu que não havia qualquer problema e convidou-me a entrar. Ao entrar no quarto, fui imediatamente confrontada com o cheiro característico de alguém que passa longos períodos deitada, semelhante ao de uma ala hospitalar com doentes acamados. Esse impacto inicial deixou-me em alerta. Fiz questão de me apresentar com delicadeza à senhora e de explicar o porquê de estar ali e disse-lhe, com toda a sinceridade, que, se em algum momento se sentisse desconfortável com a minha presença, não havia problema nenhum bastava dizê-lo, e eu afastar-me-ia. Para meu alívio, recebeu-me com simpatia e tranquilidade. Ainda acrescentei que o meu papel era apenas observar, mas que, se fosse preciso, estaria por perto para dar uma ajuda. As técnicas iniciaram logo o trabalho: trocaram a roupa da cama, perguntaram como tinha corrido a noite, como ela se sentia e se naquele dia seria necessário lavar apenas por baixo ou o corpo todo, dependendo de uma possível ida ao médico. A senhora respondeu a todas as perguntas com clareza, revelando-se uma pessoa bem-disposta e até brincalhona, o que me surpreendeu positivamente. Apesar da sua condição, mostrava um espírito animado, respondendo com um sorriso típico de quem diz: “Nunca para pior.” Durante o processo, uma das técnicas acabou por se sujar e, com um tom descontraído, comentou comigo: “Estás a ver, Marta? Esta é a nossa vida. Não é bonito, mas é o que tem de ser feito. Estás preparada para esta realidade?” Eu, embora sentisse um misto de emoções, tentei transmitir calma e empatia. Concordei que se tratava de uma situação difícil, mas respondi que estava ali para compreender e aprender. Apesar de já ter vivido experiências semelhantes durante a adolescência, a situação tocou-

me de uma forma diferente. O facto de estar perante uma pessoa desconhecida, uma estranha, com quem não tenho qualquer ligação emocional, fez-me refletir profundamente. Pensei na vulnerabilidade humana, no envelhecimento, e no quanto é importante abordar estas situações com o máximo respeito e profissionalismo. Naquele momento, tentei ver a senhora como alguém que precisa de cuidado, alguém a quem eu podia mostrar respeito e empatia. As técnicas, por sua vez, mostraram-me não só a realidade do trabalho no SAD, mas também o quão desafiante e gratificante pode ser. Embora reconheçam as dificuldades diárias, dizem sentir-se realizadas por conseguirem fazer a diferença na vida dos idosos. Foi uma experiência marcante, que certamente me fez crescer e ganhar ainda mais admiração pelo trabalho que desempenham. Depois disso, as técnicas levaram a senhora para a casa de banho, e eu ajudei no que foi necessário. No quarto, houve um momento em que elas não estavam a conseguir virar a senhora, e eu prontamente as auxiliei. Uma das técnicas brincou: “Cuidado com o teu casaco bonito, ainda o vais sujar!” Ri-me e respondi: “Não faz mal, se sujar, lavo quando chegar a casa.” Mostrei sempre a minha disponibilidade, pois é assim que sou em termos de valores, sinto-me bem em ser útil e em ajudar os outros no meu dia a dia. Na casa de banho, que era bastante pequena, ajudei a organizar o espaço, colocando uma cadeira, uma toalha e o gel de banho, conforme as técnicas pediam. Enquanto faziam a higiene da senhora, iam conversando com ela, perguntando como ela estava, se já tinha a medicação pronta, se os filhos a tinham visitado, e sobre a consulta médica daquele dia. A senhora respondia de forma animada e interativa, mostrando-se bem-disposta. Depois de terminarem o banho, ajudei a trazer a roupa para a vestir, coloquei uma fralda limpa, e, no final, as técnicas deram um pequeno “jeitinho” à casa de banho, já que não era dia de fazer a limpeza completa. Levámos a senhora para a cozinha, onde o marido já estava a preparar o pequeno-almoço: uma cevada com bolachas. Nesse momento, uma das técnicas abriu a porta da cozinha de trás, e apareceu um labrador preto enorme e lindo. Como adoro animais, a presença do cão deixou-me imediatamente mais tranquila e confortável. Comecei a fazer perguntas à senhora e ao marido sobre ele. Era evidente que o cão era muito bem tratado, e comentei, em tom de brincadeira: “Ele passa fome, não é? Nota-se!” Eles riram-se e disseram que o cão era a alegria da casa, muito mimado e amado. A senhora sugeriu dar uma bolacha ao cão, e a técnica R. foi buscar uma das bolachinhas dele. Foi fácil perceber que havia uma ligação muito forte entre as técnicas e os idosos. As técnicas não eram apenas prestadoras de um serviço, tinham construído uma relação

genuína com as pessoas, os familiares e até os animais de estimação. Esse vínculo tornava o ambiente mais acolhedor e familiar. Enquanto esperávamos, fiquei a fazer mimos ao cão e a conversar mais um pouco. Depois, as técnicas levaram a senhora na carrinha até ao hospital, enquanto eu segui com outra técnica, a pé, para a casa de outro idoso. Durante o percurso, tentámos ligar à técnica que tinha ficado com a carrinha para saber onde ela estava e combinar a logística para o resto do dia, mas ela não atendia.

Entretanto, fomos para a casa de um senhor a quem íamos prestar cuidados. Era uma pessoa extremamente simpática, com uma presença que me transmitiu tranquilidade e serenidade. Ao chegar, apresentei-me mais uma vez e fiz questão de dizer que, se ele não se sentisse confortável com a minha presença, eu me retiraria. Mas ele respondeu de forma muito acolhedora: “Não faz mal, está tudo bem.” Na casa, estava também uma senhora que parecia ser responsável pela limpeza. Era alguém conhecido da família, pelo que percebi. No entanto, fiquei um pouco chocada com o facto de ela estar a fumar dentro de casa, especialmente considerando que, além do senhor, também estava presente a esposa dele, que estava deitada na cama e já era bastante idosa. A senhora que limpava devia ter por volta dos 60 anos, enquanto o casal parecia estar na casa dos 70 ou 80 anos. A cena pareceu-me caricata, algo que já não é tão comum atualmente. Dirigi-me à senhora na cama e cumprimentei-a com um “Bom dia.” Ela, curiosa, fez-me várias perguntas de imediato: quem eu era, o que estava ali a fazer, entre outras. Respondi pacientemente, explicando o meu papel e reafirmando que, se ela não se sentisse confortável, eu sairia. Felizmente, a interação foi tranquila e agradável. Enquanto isso, a técnica começou a dar banho ao senhor, que precisava de um banho completo. Para mim, foi um momento de choque e reflexão, por um lado, sei que ele é um idoso que precisa de cuidados, mas, por outro, era uma pessoa completamente desconhecida para mim, alguém com quem tinha tido apenas 10 minutos de interação antes daquele momento. Ver esta pessoa despir-se à minha frente e estar numa situação tão vulnerável foi impactante, especialmente porque nunca tive formação ou preparação específica para lidar com estas situações. Apesar disso, o senhor tinha uma presença tão amável e tranquila que acabou por me transmitir conforto. Durante o banho, ele foi conversando e desabafando, partilhando o quanto era triste para ele estar naquela situação. Sentia-se impotente por precisar de ajuda até para tarefas básicas, mas, ao mesmo tempo, mostrava-se grato por haver pessoas como nós para o apoiar. Ele chegou a dizer algo como: “Graças a Deus, ainda há quem faça isto,

porque, no futuro, talvez já não haja pessoas que pensem assim em cuidar dos outros.” A técnica, enquanto dava banho, ia pedindo a colaboração dele, mas como ele tinha dificuldades auditivas, às vezes era necessário falar mais alto. Por exemplo, ao pedir para ele levantar o pé direito, ele não ouvia e ela precisava repetir, quase gritando: “Levanta o pé direito!” Ele acabava por ouvir e cumpria, mas sempre com um ar divertido. No final, a técnica brincou: “Um dia vou ficar sem voz de vir aqui tratar de si! Quero ver o que vai ser depois!” O senhor riu-se e respondeu em tom de brincadeira: “Desculpe, sabe que ouço mal!” Depois do banho, ajudámos o senhor a vestir-se. A técnica aplicou creme no corpo dele, e ele continuou simpático e grato durante todo o processo. Perguntámos se era necessário mais alguma coisa, mas ele disse que estava tudo bem e agradeceu novamente. Com tudo pronto, despedimo-nos com um “Até logo” e seguimos para a próxima tarefa.

Depois de sairmos da casa do senhor, tentámos contactar novamente a técnica. Quando finalmente conseguimos que ela atendesse, fomos ter com ela perto da casa do senhor. Perguntámos o que tinha acontecido, e ela explicou que o telemóvel dela não devia estar bem, pois não ouviu as chamadas. Disse ainda que também tinha tentado ligar, mas que ninguém ouviu. Foi, portanto, um contratempo em que ninguém conseguia comunicar com ninguém. Quando nos encontramos, ela perguntou, algo surpresa: “O que estás aqui a fazer? Não sabia que vinhas.” Mais uma vez, expliquei que tinha pedido autorização à chefe das técnicas para acompanhar e conhecer a realidade do trabalho delas no SAD. A técnica comentou que ninguém lhes tinha avisado, e a outra técnica concordou, dizendo: “Foi o que eu lhe estava a dizer, mas não tem problema. Pode perfeitamente estar connosco, só acho que deviam ter-nos avisado.” Este diálogo repetiu muito do que já tinha ouvido pela manhã. Seguimos para a próxima casa, onde nos disseram que íamos tratar de uma senhora com Alzheimer em estado muito avançado. Explicaram que ela já não conseguia locomover-se nem falar, estando acamada e completamente dependente. Chegámos à casa da senhora, que vivia com a irmã. Não sei se havia outros familiares, mas a roupa que vi pela casa sugeria a presença de um familiar masculino, talvez o marido ou filho da senhora. No entanto, naquele momento, apenas a irmã estava em casa. Entrámos no quarto da senhora, e novamente aquele cheiro característico de quem está acamado encheu o ambiente. Ela estava ainda a dormir, e a irmã explicou que já lhe tinha dado o pequeno-almoço, mas que ela tinha voltado para a cama. Acordámos a senhora, mas, devido ao Alzheimer avançado, ela ficou muito sobressaltada com a nossa presença, sem

noção de tempo, espaço ou das pessoas à sua volta. Apesar de querer apresentar-me, achei melhor não o fazer, pois sabia que ela não se lembraria de mim e isso poderia aumentar a sua confusão. Mantive-me mais afastada, no quarto, mas sem me aproximar muito. Para tirar a senhora da cama, foi necessário um grande esforço físico e o uso de uma máquina própria que ajuda a elevar o corpo. Era algo que nunca tinha visto antes, mesmo em hospitais: parecia uma pequena grua adaptada para pessoas. Com a ajuda da máquina, conseguimos colocá-la numa cadeira de rodas e levá-la até a cozinha, passando pela casa de banho. A irmã da senhora trouxe a máquina de volta, pois íamos precisar dela novamente. O banho que demos à senhora não era completo, apenas higienização das partes íntimas. Embora o peso dela fosse considerado normal para a sua altura, a falta de mobilidade tornava a tarefa muito complicada. Ela era, essencialmente, um peso morto, o que exigia grande esforço físico das técnicas. Enquanto elas lavavam a senhora, eu ajudei, colocando a mão nas costas dela para apoiar. A irmã, que estava na casa de banho connosco, tentava interagir com a senhora, mas ela apenas emitia grunhidos. Conversámos mais com a irmã do que com a idosa, pois era evidente que a lucidez já não estava presente. Após a higiene, aplicámos creme, vestimos a senhora, penteámos o cabelo e organizámos a casa de banho. Levámo-la de volta para a cozinha, onde a irmã decidiu que ela ficaria por enquanto. A situação fez-me refletir sobre o impacto do Alzheimer, uma doença que destrói completamente a lucidez de uma pessoa. Era triste olhar para aquela senhora e perceber que, embora o corpo estivesse ali, a pessoa que ela foi já não estava presente. Durante a nossa visita, outra irmã chegou à casa, mais nova e vizinha. Ela agradeceu-nos pelo trabalho que fazíamos, afirmando que, sem pessoas como nós, a situação destas pessoas seria ainda pior. Depois de sairmos, as técnicas conversaram comigo na carrinha, comentando que, apesar de parecer um caso chocante, esta senhora não era dos casos mais graves que já tinham acompanhado. Contaram-me sobre um senhor que cuidaram, acamado e com úlceras pelo corpo todo, devido ao tempo em que permanecia na cama. Segundo elas, o cheiro no quarto era insuportável, de carne em decomposição. Mesmo assim, afeiçoaram-se muito a ele, e a sua morte, no ano anterior, foi um momento muito difícil, especialmente porque souberam que ele sofreu bastante no final da vida. Disse-lhes que deviam ter muito orgulho no trabalho que fazem. É algo que muitos não conseguiriam realizar, tanto pelo desgaste físico quanto pelo impacto psicológico. Apesar das adversidades, mostravam-se disponíveis e alegres. Uma delas, com 27 anos, contou que sempre quis trabalhar com pessoas mais velhas e que este

era o curso que escolheu. No entanto, apesar de ser gratificante, confessou que, ao fim de quatro anos na área, já estava bastante desgastada. A outra técnica, mais reservada, comentou que também sentia o impacto emocional, embora ainda tirasse satisfação do trabalho. Ambas concordaram que há dias em que pensam em desistir, mas o sentimento de ajudar pessoas vulneráveis as mantinha motivadas.

Depois disso, fomos visitar uma senhora que morava em P. Ela tinha um problema numa perna, o que a obrigava a usar cadeira de rodas, pois não conseguia locomover-se sozinha. Neste caso, não fomos realizar nenhum cuidado de higiene. A nossa tarefa foi medir os níveis de diabetes da senhora, ajudá-la a vestir-se e colocá-la na cadeira de rodas. Depois disso, levámo-la para fora de casa, onde ela gostava de ficar, perto dos seus animais, os passarinhos e gatinhos. Era um dia de sol, e a senhora disse que queria aproveitar aquele momento ao ar livre até à hora do almoço. As técnicas explicaram que voltariam mais tarde para lhe levar a refeição, pois também fazem a distribuição de refeições ao domicílio. Deixámos a senhora no espaço onde ela se sentia confortável e feliz, sempre muito simpática e sorridente durante toda a interação.

Depois disso, fomos visitar o último senhor, que, segundo as técnicas, deveria ser observado com mais atenção, pois era testemunha de Jeová. Em algumas situações, ele poderia não gostar de algumas coisas que disséssemos ou fizéssemos, por isso pediram-me para ter um cuidado extra com a minha postura dentro de casa. Este senhor morava muito perto da minha casa, e eu, se não tivesse vindo com elas, não saberia que ele precisava desses cuidados. Quando chegámos à casa, fomos atendidos pela esposa. Apresentei-me e expliquei a minha presença, e ela, de forma muito disponível, disse que eu poderia entrar. Quando o senhor apareceu, fiz o mesmo: apresentei-me e expliquei o motivo da minha visita. Ele disse que não havia problema e então seguimos para a casa de banho. A casa de banho era muito pequena, com chuveiro e pouco espaço para me mover. Estava à porta, mas o senhor sentia muito frio e pediu para ligar o aquecedor. Enquanto ele tomava banho, começou a se queixar de uma ferida nas costas. A técnica disse que a trataria ao final do banho. Durante o banho, a técnica pediu que ele esfregasse o cabelo, e assim ela dedicava-se ao corpo. Em determinado momento, a técnica R. teve de sair porque se sentiu mal, mas antes de sair, já tinha terminado o banho. Ela foi até sua casa, que ficava na mesma rua, e depois voltou. Quando ela voltou, disse-me que eu poderia

esperar do lado de fora da casa de banho enquanto ela ajudava o senhor com a higiene final, a aplicação do creme e a vestimenta. Enquanto isso, o senhor começou a fazer alguns comentários sobre uma pessoa bastante conhecida, o senhor Mortágua, que faleceu recentemente. Ele disse: “Vocês ouviram falar daquele gandulo que faleceu?” Quando o senhor se despia, reparei que o seu cartão de ex-combatente tinha caído no chão, e ao pegá-lo, fiz uma conexão, já que na minha família tenho vários membros que têm uma ligação com as forças armadas. Sabia que um ex-combatente da guerra do ultramar poderia ter uma visão crítica sobre certos políticos antigos, como o senhor Mortágua, e então compreendi que ele estava a falar dele. Quando mencionei o nome Mortágua, ele olhou para mim, riu-se e confirmou. Continuou a falar com raiva, descrevendo o sofrimento que viveu na guerra, as perdas e a dor que ainda carregava, inclusive culpando figuras políticas da época. Neste momento, percebi que, independentemente das palavras de ódio que ele utilizava, havia sofrimento por trás delas. Eu não concordava com tudo o que ele dizia, mas entendi o contexto em que ele se encontrava e a dor emocional que ainda carregava. A minha postura foi de empatia, compreendi de onde ele vinha e procurei não julgar. Em vez disso, procurei ouvir e mostrar respeito pela sua história. As técnicas não interagiam muito, mas eu percebi a necessidade de criar uma conexão com ele. Quando me preparei para sair, fiz questão de agradecer ao senhor pelo serviço que prestou ao nosso país, reconhecendo o esforço que ele fez durante a guerra. Quando fiz isso, ele ficou muito emocionado e começou a chorar. Parecia que, finalmente, alguém o tinha ouvido e entendido o que ele estava a passar. Aquele momento foi muito tocante para mim, e senti que consegui estabelecer uma conexão real com o senhor, ao reconhecer a dor dele e a sua experiência. Ele agradeceu, e eu, por minha vez, disse-lhe que tinha muito respeito pelos combatentes, que tinha familiares com uma história semelhante e que entendia, na medida do possível, o que ele tinha vivido. Esse momento ficou marcado, porque é importante lembrar que, muitas vezes, as palavras que ouvimos vêm carregadas de dor e sofrimento, e o que falta às vezes é a empatia para compreender essas histórias. Vivemos em um mundo onde muitas vezes julgamos sem saber o que as pessoas realmente viveram. A empatia e a comunicação são fundamentais para a compreensão e o respeito mútuo.

Depois disso, as técnicas pararam num supermercado que eu costumo frequentar para tomarem o lanche da manhã. Elas disseram que ninguém controla o tempo, que

fazem o que tem de ser feito, mas que são gestoras do seu próprio tempo. Assim, a meio da manhã, costumam parar para lanchar. Durante esse momento, perguntaram-me como eu estava. Expliquei-lhes que, no início, estava muito ansiosa, mas que agora me sentia mais tranquila. No entanto, foi um choque de realidade, apesar de ter tido familiares em situações semelhantes. Aqui, são pessoas que eu não conhecia de lado nenhum, o que tornou normal o meu desconforto inicial.

Conversámos um pouco e, assim que terminaram o lanche, levantámo-nos para ir buscar as refeições à Associação. As técnicas explicaram-me que, além dos cuidados do SAD, também distribuem refeições de uma cantina. Fomos até à Associação e trouxemos as marmitas para as distribuir pelos idosos designados. Algumas dessas pessoas já frequentavam o centro de convívio, o que trouxe uma certa proximidade ao momento. Algumas das senhoras reconheceram-me e comentaram que era bom eu estar ali para conhecer o trabalho das técnicas. Esses comentários ajudaram-me a sentir ainda mais confortável, tanto com quem já conhecia, como com quem fui conhecendo ao longo do dia.

Durante a distribuição, a técnica R. ficou na casa de uma senhora para a ajudar a organizar a sua medicação. Enquanto isso, eu e a técnica Ma. seguimos caminho. Neste momento, ela se sentiu mais à vontade para partilhar a sua experiência na área. Contou-me que já tinha trabalhado num lar, onde fazia turnos, incluindo o noturno. Apesar de ter adorado os idosos, as chefias eram muito controladoras, o que a fez sair. Na Associação, sente-se bem e integrada, mas admitiu que o trabalho é muito exigente. Disse que, embora seja gratificante, há momentos difíceis em que pondera se consegue continuar. O trabalho exige ânimo e resiliência, pois lidar com estas situações não é fácil.

Depois disso, fomos buscar a técnica R. e continuámos a distribuir mais refeições, ajudando quem precisava. Durante esta fase, revii algumas das pessoas a quem tínhamos prestado apoio de manhã, como o senhor simpático e a senhora de cadeira de rodas. Visitámos também a casa de uma senhora que não conheci pessoalmente, mas sobre a qual as técnicas partilharam informações preocupantes. A senhora tem Alzheimer avançado e passa os dias sozinha. O filho visita-a esporadicamente, mas ela permanece sozinha a maior parte do tempo. Embora tenha acesso a refeições, recusa-se a comer, o que coloca a sua saúde em risco. Além disso, por viver num prédio, existe o perigo de

acidentes domésticos, como o uso do gás. As técnicas estão muito preocupadas e já alertaram os familiares várias vezes, mas a situação continua sem mudanças.

No final, tive de me preparar para ir para a faculdade, pois era quinta-feira e tinha aulas. Depois de concluída a distribuição das refeições, não cheguei a entrar novamente na Associação para agradecer à chefe das técnicas. No entanto, fiz questão de expressar a minha gratidão às técnicas pelo acolhimento, pela disponibilidade em partilhar as suas experiências e pelo trabalho que realizam diariamente.

Ao regressar a casa, refleti sobre a experiência e percebi o quão transformadora ela foi. Conheci muitas pessoas e histórias que me fizeram repensar a minha perceção sobre a realidade desta comunidade. Foi um verdadeiro choque de realidade sobre o trabalho destas profissionais e sobre as condições de vida de muitas pessoas que vivem perto de nós, mas cujas dificuldades desconhecemos. Compreendi a importância de cultivar empatia, paciência e comunicação, e de evitar julgar as situações apenas pela aparência. Esta foi, sem dúvida, uma experiência enriquecedora.

8 de novembro de 2024

Hoje, os miúdos da escola vieram visitar as senhoras e o senhor A. Assim que os miúdos da escola entraram na sala, o ambiente transformou-se de imediato. A energia e a alegria com que chegaram contagiaram o espaço, trazendo uma leveza própria da juventude. Já tinha percebido que este grupo, em particular, tem uma ligação especial com as senhoras, mas foi só neste encontro que compreendi verdadeiramente a profundidade desse vínculo. Cada olhar trocado, cada gargalhada partilhada, revelava uma familiaridade construída ao longo do tempo. Foi um momento de verdadeira inclusão, onde todos miúdos e graúdos, encontraram o seu lugar na partilha.

A técnica M. sugeriu que fizéssemos o jogo das cadeiras, envolvendo tanto os miúdos como as senhoras. A proposta foi recebida com entusiasmo, e rapidamente se criou um ambiente de competição saudável. Houve muitas gargalhadas, algumas estratégias bem pensadas e até um certo espírito feroz por parte de algumas senhoras que queriam garantir a vitória. A dona F. e a dona P., por exemplo, estavam particularmente decididas a ganhar, demonstrando uma energia contagiante. Até a dona G., que tem

algumas limitações motoras e costuma utilizar uma bengala, fez questão de participar e deu o seu melhor.

O senhor A., que ainda apresenta muitas dificuldades motoras, também participou na brincadeira. Com o apoio da técnica M., que lhe deu um suporte extra nos movimentos, conseguiu envolver-se no jogo e participar ativamente. Achei esta interação extremamente significativa, pois permitiu que todos, independentemente das suas limitações, fizessem parte da atividade.

O que mais me surpreendeu, na atividade que se seguiu, foi o protagonismo assumido pelos adolescentes. Sem qualquer hesitação, foram eles que decidiram a dinâmica, organizaram os materiais e conduziram a sessão com uma confiança desarmante. Havia uma alegria no modo como se relacionavam com os mais velhos, uma vontade genuína de fazer parte daquele momento. A sua autonomia e sentido de liderança deixaram-me maravilhada, como se, naquele instante, o papel de educador tivesse sido invertido, e fossem eles os guias de um encontro intergeracional repleto de significado. Optaram por um jogo da força, desenhando as letras no quadro com giz, de forma a garantir que todos pudessem ver e participar. Este pequeno gesto revelou uma preocupação genuína com a inclusão e a comunicação dentro do grupo, mostrando que, mesmo de forma intuitiva, estavam atentos às necessidades dos mais velhos.

O entusiasmo deles era evidente, e rapidamente se espalhou pela sala. Os mais velhos, por sua vez, deixaram-se levar pelo desafio, lançando palpites, rindo dos erros e vibrando com cada acerto. A riqueza desta interação reside precisamente nesse cruzamento de tempos e de experiências. De um lado, os mais novos, com a sua irreverência e energia vibrante, do outro, as senhoras e o senhor A., que se deixaram contagiar pela dinâmica, saindo por momentos da rotina para mergulharem num ambiente de estímulo e novidade. A troca foi mútua, os miúdos ofereceram movimento e entusiasmo, e os idosos retribuíram com atenção, ternura e histórias. Foi um daqueles momentos em que se percebe claramente que há algo de transformador na convivência entre gerações.

Foi então, entre todas as movimentações da tarde, que reparei, com maior nitidez, num detalhe que sempre estive ali, mas que eu ainda não tinha analisado com atenção, a

disposição das mesas na sala. É curioso como, sendo tão sensível aos pormenores, este me escapou durante tanto tempo. E, no entanto, é um aspeto que molda toda a dinâmica do grupo. A forma como as mesas estão organizadas influencia os encontros, as conversas, os gestos partilhados. A própria arquitetura do espaço parece facilitar a proximidade. Talvez seja por isso que, sempre que entro na sala, sinto uma familiaridade quase imediata, como se a disposição do mobiliário já estivesse, de antemão, a convidar ao encontro. As mesas, embora sejam retangulares, foram organizadas em U, com as cadeiras à sua volta, permitindo que todos fiquem virados uns para os outros. Esta disposição pode parecer um detalhe logístico sem grande importância, mas, na realidade, diz muito sobre a forma como o espaço é pensado para a socialização e o bem-estar dos idosos. Se as mesas estivessem simplesmente dispostas em filas, com todos virados para a frente, ou dispersas aleatoriamente, a interação seria muito diferente. O formato em U cria um espaço onde os olhares se cruzam com naturalidade, onde a conversa flui de forma espontânea e onde ninguém fica isolado. Para além disso, esta disposição reforça a ideia de comunidade e pertencimento. Cada pessoa ali tem uma posição que lhe permite ver e ser vista, ouvir e ser ouvida. Não há um centro fixo, um lugar de destaque ou uma hierarquia implícita, existe sim, um círculo de partilha e de troca. Num espaço como este, onde o risco do isolamento social é real, esta organização ganha um significado ainda maior. Esta forma de dispor o espaço pode, até, ser lida como uma metáfora para a própria educação e o convívio social. Se pensarmos na escola tradicional, por exemplo, a disposição das mesas em filas reflete uma estrutura mais rígida e hierárquica, onde a aprendizagem acontece de forma mais individual e menos participativa. Aqui, no entanto, o formato sugere uma aprendizagem coletiva, onde cada interação conta e cada voz tem o seu espaço. Esta estrutura física acaba, assim, por ser um reflexo dos valores que se promovem dentro daquele espaço: inclusão, escuta ativa e partilha.

Voltando ao jogo da força, trata-se de uma atividade bastante conhecida e simples, mas que envolve tanto raciocínio como interação. O objetivo do jogo é adivinhar uma palavra ou frase oculta, letra por letra, antes que o desenho da força fique completo. Para isso, os participantes vão sugerindo letras, e, caso a letra escolhida esteja na palavra, é colocada no respetivo espaço. Caso contrário, acrescenta-se um novo traço ao desenho da força, aproximando-se do limite do jogo. O mais interessante foi perceber que, apesar de ser um jogo simples, cada pessoa tinha a sua própria forma de o abordar. Algumas

senhoras tentavam adivinhar letras com base em padrões ou palavras que já conheciam bem, outras preferiam observar primeiro e só depois arriscar. A senhora F., por exemplo, era muito atenta e gostava de analisar antes de dar um palpite. O jogo daquela tarde, mais do que uma simples distração, acabou por ser um exercício que estimulou a memória, a atenção e o espírito de grupo. À medida que avançava, notava-se o empenho das senhoras em acompanhar as regras e em participar ativamente. Algumas demonstravam alguma dificuldade em lembrar-se das letras já utilizadas ou em seguir a lógica da atividade, mas isso nunca foi motivo de desânimo. O essencial estava na partilha do momento, no estar presente, no rir com os enganos e celebrar cada pequena vitória. O jogo foi, acima de tudo, um pretexto para estarem juntas, para se envolverem e se sentirem parte de algo.

Queria garantir que todos se sentiam incluídos e que ninguém ficava de parte, por isso fui circulando entre elas, ajudando discretamente sempre que necessário. O senhor A., por exemplo, tinha alguma dificuldade em identificar rapidamente as letras disponíveis e falar, então adotei uma estratégia diferente para que ele pudesse participar ativamente, comecei a dizer o abecedário em voz baixa e pedi-lhe que acenasse com a cabeça quando ouvisse a letra que queria escolher. Desta forma, ele conseguiu dar os seus palpites com mais autonomia e sem se sentir pressionado. Ver esta dinâmica acontecer foi incrível, porque mostrou como pequenas adaptações podem fazer toda a diferença na inclusão e na participação ativa dos mais velhos. A alegria no rosto deles, o entusiasmo com cada acerto e até mesmo os risos quando escolhiam uma letra errada tornaram este momento verdadeiramente especial. Não era apenas um jogo, era uma experiência de partilha, de aprendizagem e, acima de tudo, de envolvimento genuíno entre diferentes gerações.

Quando chegou a hora do lanche, organizámos tudo para que os miúdos o recebessem primeiro. Distribuámos o lanche, e, com a energia que os caracteriza, agradeceram com entusiasmo antes de se despedirem. Foi engraçado ouvir alguns comentários soltos enquanto se preparavam para sair, muitas das meninas mencionaram que tinham treino e que o lanche lhes ia saber muito bem, pois iam precisar daquela energia extra. Depois da saída dos miúdos, chegou a vez das senhoras e do senhor A. tomarem o lanche. Apesar de o ritmo das conversas ser diferente, a energia ainda estava presente. Aquele momento pós-atividade foi crucial para perceber o impacto da tarde animada que tinham vivido. Muitos continuavam a falar sobre o jogo, relembando as

palavras escolhidas e rindo-se de algumas tentativas falhadas. O entusiasmo na conversa mostrava como aquela atividade os tinha realmente envolvido e motivado. Achei tão genuíno e acolhedor o ambiente que decidi sentar-me com eles para ouvir melhor o que diziam. Senti que estavam especialmente comunicativos, como se o jogo e a presença das crianças lhes tivessem dado uma nova dinâmica para o dia. Algumas senhoras comentavam o entusiasmo de ter os miúdos por perto, dizendo com um brilho nos olhos que “é sempre bom ter juventude por perto”. Outras começaram a evocar memórias da sua própria infância, recordando os jogos de rua, as brincadeiras de outros tempos, e traçando comparações com o presente. O lanche tornou-se assim muito mais do que um intervalo, foi um momento de comensalidade. Entre pão e chá, vieram à tona histórias de filhos, de netos, de juventudes bem vividas e de desafios atuais. Foi um tempo de escuta e de partilha, onde cada palavra parecia reforçar os laços já tecidos entre algumas delas e despertar outros. Uma verdadeira troca rica, com histórias que mostravam não só as suas experiências de vida, mas também o valor que dão a estas interações. A tarde estava a chegar ao fim, mas aquele momento foi a confirmação de que não se tratava apenas de um conjunto de atividades isoladas. O verdadeiro impacto estava na continuidade destas ligações, na forma como cada experiência, por mais simples que parecesse, conseguia despertar memórias, emoções e reflexões.

Como é habitual, fiquei com a dona J. à espera do marido dela para a vir buscar. Durante esse tempo, sugeri-lhe que, em vez de ficarmos sozinhas, poderíamos aproveitar para estar com os bebés, o que permitiria passar o tempo de uma forma mais agradável, ela gostou da sugestão por isso aceitou. Fiquei com ela enquanto brincava com os pequeninos, e foi possível observar a sua interação com eles. Mostrava carinho e atenção, tentando envolvê-los nas atividades que propus, como o simples jogo de construir torres de legos. A maneira como se adaptou ao ambiente e se entregou ao momento com os bebés demonstra o quanto é importante proporcionar às pessoas momentos de afetividade e de contacto com o outro, principalmente quando se tratam de atividades que despertam o lado mais lúdico e afetuoso.

11 de novembro de 2024

Hoje, ao chegar à Associação, fui recebida logo à entrada pela diretora. Com um sorriso acolhedor, informou-me que naquele dia não valia a pena instalar-me, pois seria um dia diferente, íamos sair. Explicou-me então que teríamos um encontro de convívio com o lar de P., numa celebração especial do São Martinho. Curiosa e entusiasmada com a ideia, perguntei se deveria levar o meu carro, mas a diretora tranquilizou-me, dizendo que eu iria com ela, no carro dela, acompanhada por algumas das senhoras. Além do nosso carro, a Associação também tinha organizado as suas duas carrinhas para transportar os restantes idosos. A ideia de sair do espaço habitual para um momento de socialização com outro grupo pareceu-me muito interessante, sobretudo porque daria oportunidade aos senhoras e senhores de interagirem com novas pessoas e partilharem experiências. Além disso, eventos como este quebram a rotina e trazem uma energia renovada ao grupo. Com esta expectativa em mente, fiquei a aguardar os preparativos, observando a movimentação das técnicas e dos idosos que se organizavam para a saída ao chegarem à Associação.

Durante a viagem de carro, a diretora precisou de parar por um momento para confirmar se poderíamos entrar com o veículo no lar. Aproveitando a pausa e o ambiente animado, decidi “brincar” com as senhoras e perguntei-lhes, com um ar conspirativo, se não achavam uma excelente ideia roubarmos o carro e fazermos juntas uma viagem para Las Vegas. A reação foi imediata, riram-se todas, algumas com gargalhadas genuínas, outras abanando a cabeça em divertimento. Mas não tardaram a contestar a minha escolha de destino. “Las Vegas? Não, não! Teria de ser outro sítio!” - disseram, debatendo entre si para onde iriam, caso a fuga fosse real. Pouco depois, pudemos finalmente entrar no lar. Já na entrada, reparei que muitos senhores e senhoras estavam sentados no exterior, aproveitando o sol de outono, alguns com chapéus a protegerem-se da luz. O ambiente parecia calmo e acolhedor. Fui ajudando as senhoras que vieram connosco a encontrar lugar e a sentarem-se confortavelmente. Assim que tudo estava organizado, a diretora despediu-se e seguiu caminho. Entretanto, a técnica M. explicou-me que o evento contaria com um casal de animadores, que trariam música ao vivo para animar o encontro. Com um tom entusiasmado, lançou o desafio ao grupo “Quero ver-vos de pé! A patroa quer-vos ver a dançar!” As senhoras olharam-na de lado, trocando entre si sorrisos cúmplices e expressões de ceticismo. Entre risos, responderam-lhe que cantar, talvez, mas

dançar... isso já era outra conversa. Apesar da insistência da técnica M., que tentou puxá-las para a animação, a resposta foi clara, nesse desafio, ela saía derrotada.

Poucos minutos depois, o casal de animadores chegou. Desde o primeiro momento, demonstraram ser pessoas extremamente simpáticas e acessíveis, cumprimentando calorosamente todos os presentes. O senhor, especialmente, mostrou-se bastante curioso com a minha presença “você é nova por aqui, não é?” - perguntou-me com um sorriso, olhando-me com interesse. Explicou-me que já tinha participado em vários eventos organizados pela Associação, que conhecia bem a maioria das pessoas ali presentes e que, por isso, a minha cara lhe era estranha. Senti-me acolhida pela abordagem e aproveitei para esclarecer a minha presença ali “sim, é verdade! Estou a estagiar na Associação e, neste momento, estou a acompanhar as senhoras e a observar toda a dinâmica destas atividades” - expliquei-lhe, mantendo um tom informal e próximo. Ele acenou com a cabeça, parecendo genuinamente interessado. Trocámos algumas palavras sobre a importância destes momentos de convívio e sobre o impacto positivo que a música e a animação podem ter nas pessoas idosas. Foi uma interação breve, mas muito significativa, que me fez sentir ainda mais integrada naquele ambiente.

Quando o espetáculo estava prestes a começar, uma senhora do lar aproximou-se de mim com um sorriso aberto, disparando comentários soltos e descontraídos, como se já me conhecesse há muito tempo. Percebi logo que era uma pessoa animada e extrovertida, alguém que gostava de interagir e “brincar” com os outros. Fui-lhe respondendo, acompanhando o seu entusiasmo, e logo a técnica M. esclareceu “ah, essa é conhecida por ser assim, toda despachada!” Não demorou muito até que a música começasse e, sem hesitar, a senhora lançou-se a dançar, movimentando-se ao ritmo da concertina e da guitarra. O seu entusiasmo era contagiante, mas um senhor que estava por perto decidiu aproveitar a oportunidade para a provocar, tentando chamar-lhe a atenção de forma brincalhona. Ele ria, insistia, mas ela, mantendo-se fiel ao seu espírito independente, simplesmente o ignorava e continuava a dançar, como se ele não existisse. Entretanto, olhei para as “minhas” senhoras. Nenhuma delas se levantou para dançar, mas todas cantavam com fervor. A dona MC. em particular, destacava-se pela sua voz forte e determinada, entoando cada verso das músicas típicas do São Martinho com uma energia surpreendente. O casal de animadores fazia de tudo para puxar pelo público,

incentivando-os a bater palmas, a mexer-se, a cantar, mas percebi que nem todos estavam em condições de corresponder a esse apelo. À medida que observava melhor o espaço, comecei a notar algo que até então não tinha reparado com tanta atenção: muitas das pessoas estavam fisicamente muito debilitadas. Algumas usavam cadeiras de rodas, outras pareciam presas nos próprios corpos, como se o movimento já não lhes pertencesse. Mais do que isso, muitos dos rostos à minha volta tinham um olhar vago, perdido, como se estivessem ali, mas ao mesmo tempo não estivessem. Vi olhares que não reagiam, expressões que não acompanhavam o momento presente. Tentei não me prender demasiado a essa imagem, mas era difícil ignorar. O contraste entre a energia contagiante da música e a fragilidade de algumas pessoas ali presentes despertou em mim um misto de emoções difícil de traduzir. Por um lado, senti uma tristeza profunda, uma espécie de melancolia ao perceber que para muitos deles a vida já não parecia ter o mesmo brilho. A ideia de envelhecer sem autonomia, de perder a capacidade de interagir com o mundo, assustou-me. Mas, ao mesmo tempo, também senti uma certa tranquilidade. Afinal, estavam ali, rodeados de pessoas, num espaço onde havia música, companhia, interação. Havia uma estrutura que lhes garantia cuidados, havia um esforço em criar momentos como aquele, em proporcionar-lhes alguma alegria, mesmo que fugaz. Nem todos reagiam, mas aqueles que ainda conseguiam participar, mesmo que fosse apenas com um sorriso ou um olhar de satisfação, demonstravam que estes encontros faziam sentido. Foi um momento que me fez refletir muito sobre o envelhecimento, sobre a solidão, sobre a passagem do tempo. Sobre como, muitas vezes, olhamos para os idosos apenas como “os velhinhos” sem realmente nos perguntarmos quem são, que histórias carregam, que sonhos ainda têm. A música seguiu, as vozes continuaram a encher o espaço, mas dentro de mim ficou este sentimento ambíguo, uma mistura de tranquilidade e inquietação.

À medida que as cantorias iam animando o ambiente, reparei que a dona J. se encolhia ligeiramente na cadeira, cruzando os braços sobre o peito. Com um tom baixinho, quase como se não quisesse incomodar, disse-me que estava com frio. Olhei para o seu casaco fino e compreendi imediatamente o motivo do desconforto. Estava sentada à sombra, imóvel, enquanto a tarde avançava e a brisa começava a tornar-se mais cortante. Sem hesitar, aproximei-me da técnica M. e perguntei se poderia mover a cadeira da dona J. para um local ao sol, onde ela pudesse aquecer-se um pouco. A resposta foi positiva, e

sem perder tempo, ajeitei o seu lugar, garantindo que ficasse mais confortável. No entanto, assim que terminei, a técnica chamou-me de lado e, com um tom um pouco autoritário, alertou-me “tens de ter cuidado com isso. Se uma pede para ir para o sol, os outros podem começar a pedir também, e depois todos querem mudar de lugar, o que pode não ser possível”. Ouvi atentamente o que ela dizia e concordei com um aceno de cabeça, fazia sentido. A gestão de um grupo tão grande exigia regras para evitar que pequenas concessões gerassem um “efeito dominó”. Mas, apesar de compreender a lógica do aviso, dentro de mim havia algo que resistia a aceitá-lo por completo. A verdade é que, independentemente das regras, eu sabia que voltaria a fazer exatamente o mesmo. Não conseguiria estar ali, ao lado de uma senhora com idade para ser minha avó, vê-la desconfortável no frio e simplesmente ignorá-la. Não faria sentido para mim. Eu própria estava na sombra e sentia o arpejo do vento a cortar a pele, mas eu sou eu, tenho outra saúde, outro vigor. Para mim, suportar o frio seria apenas um leve desconforto, mas para ela, poderia ser algo mais sério, algo que lhe traria verdadeiro mal-estar. Sei que a preocupação da técnica M. era válida. Talvez outras senhoras tivessem visto a dona J. a mudar de lugar e tivessem sentido o desejo de fazer o mesmo. Mas também sei que a maioria delas estava bem mais agasalhada, protegidas por casacos grossos, e que, se estivessem desconfortáveis, provavelmente já o teriam expressado. Esta pequena situação fez-me pensar sobre como, muitas vezes, a gestão de grupos obriga a tomar decisões práticas, mesmo quando a sensibilidade nos diz para agir de outra forma. E fez-me refletir sobre a linha ténue entre disciplina e humanidade, entre o cumprimento de regras e o cuidado individual. Sei que existem razões logísticas para não satisfazer todos os pedidos, mas sei também que, no fim do dia, o que me importa é garantir que aqueles que estão perto de mim estejam bem. E se para isso tiver de mover uma cadeira para o sol de vez em quando, então que assim seja.

Assim que, as cantorias acabaram, a rotina do encontro seguiu para a próxima etapa, o lanche. Enquanto as técnicas organizavam a entrada dos idosos no refeitório, aproximei-me da dona E. para ajudá-la a entrar. O seu caminhar era lento e cuidadoso, marcado pela dificuldade nos joelhos, que muitas vezes a faziam hesitar antes de dar o próximo passo. Como ela própria costuma dizer, “Estou mais pesada, e isto custa mais”. No entanto, não era apenas a questão física que exigia paciência. A dona E. tem um espírito forte, forjado pelos anos em que foi uma mulher ativa, independente e empresária. Já me

tinham alertado que ela gosta que as coisas sejam feitas à sua maneira, e percebi rapidamente que lidar com ela exige um equilíbrio entre respeito pelo seu tempo e a necessidade de cumprir a logística do grupo. No caminho para dentro do lar, fiz várias pausas para cumprimentar conhecidos de P. que ali residiam. Cada encontro era um pequeno momento de conversa, uma troca de palavras que carregava histórias e lembranças. Eu, respeitando o seu ritmo, ficava ao seu lado, sem apressá-la. Mas, do outro lado, as técnicas insistiam que precisávamos de avançar, que o lanche estava pronto e que havia horários a cumprir, não podíamos demorar muito porque as senhoras precisavam de ser levadas de volta a casa. Quando finalmente conseguimos entrar, levei-a até à casa de banho. No trajeto, reparou nos santos dispostos ao longo do corredor. O seu olhar deteve-se num deles e, apontando com curiosidade, perguntou-me “é o São Brás?” Não soube responder, mas sem hesitar perguntei a uma funcionária do lar que passava por nós. A atenção dela aos detalhes não me surpreendeu, eu própria tenho essa tendência de reparar nos pequenos elementos que muitas vezes passam despercebidos. Ao chegarmos à casa de banho, a dona E. entrou sem fechar a porta e, sentando-se, começou a falar comigo. De repente, a conversa mudou de tom. A sua voz, firme até então, tornou-se mais suave, carregada de um peso emocional que ia além das dificuldades físicas, “os meus filhos estão chateados comigo” – desabafou – “não me visitam, não me ligam. Mas eu sei... sei que também não fui fácil. Sei porque é que estão assim comigo”. Havia um misto de compreensão e tristeza nas suas palavras. Era como se aceitasse a situação, mas, ao mesmo tempo, carregasse o fardo da solidão que vinha com essa aceitação. Uma solidão que se tornava ainda mais evidente num ambiente como aquele, onde os dias passam entre rotinas marcadas e companhias “fugazes”. Ouvi-a em silêncio, sem pressa para interromper. Às vezes, o maior gesto de carinho que podemos oferecer é simplesmente estar presente, ouvir sem julgamentos. Quando terminámos e nos juntámos ao grupo para irmos lanchar, a dona E. olhou para mim e sorriu, dizendo com sinceridade “obrigada por seres tão gentil e por me ouvires”. Naquele momento, compreendi que, para ela, talvez aquele pequeno instante de partilha tivesse sido mais importante do que qualquer outra coisa naquele dia.

O lanche estava servido e a mesa era um verdadeiro festim de sabores tradicionais. Havia castanhas assadas, bolo caseiro, pão fresco acompanhado de presunto, queijo e fiambre. Para beber, sumo para quem preferia algo leve e, claro, vinho tinto para aqueles

que não dispensavam uma “pinga”, como costumam dizer com um brilho divertido nos olhos. Enquanto todos se serviam e saboreavam o lanche optei apenas pelo sumo, já que planeava lanchar quando chegasse a casa. No entanto, a minha decisão não passou despercebida. Algumas das senhoras olharam para mim com desconfiança e quase indignação por não estar a comer. Já as conheço o suficiente para saber que, para elas, partilhar a comida é mais do que um simples ato de hospitalidade, é uma demonstração de pertença, de querer que o outro se sinta incluído. Para evitar mais insistências, tentei justificar-me “eu só gosto de castanhas cruas, assadas não”, mas isso não as convenceu. Entre olhares cúmplices e risos marotos, continuaram a insistir, garantindo que uma castanha assada nunca fez mal a ninguém. Perante tanta persistência, acabei por ceder e levei uma à boca. O arrependimento foi imediato. O sabor e a textura da castanha assada confirmaram aquilo que eu já sabia, simplesmente não gosto. Tal como acontece com vários outros alimentos, especialmente legumes, há algo na transformação do cru para o cozinhado que me faz perder o interesse. Mas naquele momento, mais do que o gosto pessoal, o que importava era o gesto. As senhoras, satisfeitas por me verem finalmente a provar, sorriram vitoriosas. E eu, entre caretas disfarçadas e um gole apressado de sumo para disfarçar o sabor, ri-me também. Afinal, mais do que o lanche em si, eram estes pequenos momentos de partilha e cumplicidade que tornavam o convívio especial.

À medida que o lanche chegava ao fim, as técnicas foram organizando a saída e ajudando algumas senhoras a dirigirem-se para as carrinhas da Associação. Fiquei com as senhoras que vieram comigo no carro da diretora, aguardando a sua chegada. O ambiente estava descontraído, com um cansaço visível, mas acompanhado por expressões satisfeitas. Aproveitei o momento para perguntar-lhes se tinham gostado do dia. Com entusiasmo, todas responderam afirmativamente, partilhando pequenos comentários sobre os momentos que mais as marcaram. A dona MC., sempre cheia de energia, já se mostrava impaciente por estar sentada há tanto tempo. Com o seu jeito despachado, levantou-se e começou a dar pequenas voltas em frente ao lar. Como já se tornou habitual, chamei a isso as “caminhadas higiénicas”, uma brincadeira que partilhamos e que a diverte sempre. Ela riu-se e continuou o seu percurso, talvez para soltar a inquietação do corpo ou simplesmente para se sentir um pouco mais livre naquele espaço. Pouco depois, a diretora chegou e entrámos no carro para regressar à Associação. No caminho, ela perguntou às senhoras se tinham gostado do dia, ao que elas, sem hesitar, voltaram a

responder que sim. Desta vez, já mais descontraídas, comentaram o convívio, a comida e a música. Algumas destacaram as canções que lhes trouxeram recordações, outras riram ao lembrar certos episódios da tarde. Foi um regresso tranquilo, marcado por uma leveza boa, que demonstra o quanto estes momentos fora da rotina habitual são valorizados por elas.

Mais uma vez, fiquei a fazer companhia à dona J., algo que já se tornou habitual e que me dá sempre prazer. A sua companhia é tranquila e, de certa forma, reconfortante. Desta vez, fomos ver as crianças, um momento que tanto ela como eu apreciamos. Há algo de especial na forma como os mais pequenos interagem com os mais velhos, como se, sem esforço, criassem pontes invisíveis entre diferentes gerações. Entre as crianças, o D. destacou-se mais uma vez. Com apenas dois anos, surpreende-me sempre pela sua inteligência e desenvolvimento cognitivo. Há um brilho no olhar dele, uma curiosidade aguçada que o faz absorver tudo à sua volta com uma rapidez impressionante. Cada gesto, cada palavra que pronuncia parece estar carregada de uma compreensão que, para a sua idade, não é tão comum. Observar a sua esperteza e a forma como explora o mundo à sua volta é sempre um privilégio. Ver a dona J. atenta a ele, sorrindo diante da sua vivacidade, fez-me pensar no quanto estes pequenos encontros podem ser significativos para ela. Há uma energia diferente quando crianças e idosos partilham o mesmo espaço, uma troca silenciosa, mas cheia de significado. Para ele, talvez seja apenas mais um momento de brincadeira, mas para ela, acredito que seja uma lembrança da infância dos filhos, ainda que ela tenha a sua condição de saúde – o Alzheimer – ainda fala sobre a infância e personalidade dos filhos, um homem e uma mulher atualmente. Entretanto, o marido da dona J. chegou e eu acompanhei-a à porta.

14 de novembro de 2024

Hoje, quando cheguei à Associação, o A. já lá estava, juntamente com a dona C. e a dona J. Aproveitei o facto de a diretora ter entrado na sala e, ao vê-la dirigir-se à cozinha, fui ter com ela para conversar sobre algo que me tem causado inquietação, a presença do A. no centro de convívio. Não me parece natural que, em pleno século XXI, um jovem de 23 anos, apenas por ser cego, tenha como única resposta social a frequência de um centro de convívio para idosos. Partilhei essa preocupação com a diretora, e ela concordou,

dizendo que também já tinha refletido sobre o assunto. Explicou-me que já tinha abordado os pais dele, nomeadamente o pai, para tentar compreender a razão desta escolha. Segundo o que lhe foi dito, não havia qualquer problema em o A. frequentar o espaço e, pelo contrário, era visto como uma mais-valia, pois permitia-lhe socializar. Ainda assim, a diretora destacou que há outras respostas sociais mais adequadas para alguém na situação dele e que já tinha tentado sensibilizar a família para isso. No entanto, o pai manteve-se firme na decisão, afirmando que acreditava ser a melhor opção para o filho. Questionei se poderiam existir crenças familiares ou questões culturais que estivessem a influenciar esta decisão e se, de facto, o pai seria a melhor pessoa para decidir por ele. A diretora respondeu que, pelo que tem observado, a família parece ser estruturada e atenta ao bem-estar do A., não existindo qualquer indício de negligência ou limitação financeira que justificasse esta escolha. Afinal, se assim fosse, nem sequer estariam a pagar uma mensalidade para ele frequentar a Associação. Ainda assim, não faz sentido que um jovem da idade dele tenha como única possibilidade de socialização um centro de convívio para idosos. Existem inúmeras alternativas que poderiam proporcionar-lhe experiências mais enriquecedoras e alinhadas com a sua faixa etária. Questionei se essa situação poderia estar relacionada com alguma outra condição de saúde, seja física ou psicológica, mas a diretora garantiu que não. Também ela já tinha ponderado essa hipótese, mas assegurou que não há qualquer diagnóstico adicional que ela tenha conhecimento e que explique essa realidade. É uma situação que me inquieta porque simplesmente não encaixa. Já conversei com o próprio A. e ele diz estar bem, o que me faz respeitar a sua posição, mas, ao mesmo tempo, não deixa de ser estranho. Algo nesta situação me causa um desconforto difícil de ignorar.

Hoje era dia de ginásio, por isso não me instalei muito na Associação. À medida que as carrinhas foram chegando, fui para fora ajudar as senhoras a entrar, assim como o A. Enquanto estava lá, a técnica M. e a auxiliar A. juntaram-se perto da carrinha grande e começaram a conversar sobre a dona E. Senti que estavam à vontade para falar comigo, o que reforçou a minha perceção de que já estou realmente integrada, não só com as senhoras e senhores do centro, mas também com a equipa técnica. O assunto era a saída da dona E. da Associação. Segundo elas, ela decidiu deixar de frequentar o espaço porque sente que, em vez de lhe fazer bem, estar lá só a faz sentir pior. Prefere ficar em casa. Já sabia que ela tem problemas com os filhos e que estes não querem saber dela, mas, pelo

que disseram, a situação é mais complexa. Descreveram-na como alguém extremamente difícil, que precisa que tudo seja à sua maneira e que nunca aceita ordens ou sugestões. Comentaram ainda que, de certa forma, “fez a cama onde se deitou”, insinuando que as dificuldades que enfrenta são, em parte, consequência da sua própria personalidade e postura perante os outros. Além disso, mencionaram que desconfiam que a dona E. possa estar a ser enganada por alguém mais novo, alguém que se aproveita da sua idade, da sua possível falta de conhecimento em certas áreas e da sua boa vontade. Foi um momento claramente de partilha e até de alguma coscuvilhice, mas o mais relevante para mim foi o facto de terem incluído a minha presença na conversa. Embora este tipo de comentário não faça parte da minha forma de estar, o facto de me incluírem na sua “rodinha” de conversa tem significado, demonstra que já não sou vista como uma intrusa ou uma figura distante, mas sim como parte do grupo. Seja por bons ou maus motivos, a minha presença já tem um peso ali, e neste caso, parece ser pelos bons. Depois desse momento, perguntei se não seria melhor continuarem a ir a casa dela para ver se está bem. A técnica M. respondeu que, sempre que pode, passa por lá para verificar como ela está. Disseram também que sabem onde a dona E. costuma almoçar e jantar, num restaurante perto da sua casa, e que, ocasionalmente, vão até lá para a encontrar e conversar um pouco. No entanto, reforçaram que não podem obrigar ninguém a vir para a Associação, e que, no final, essa decisão cabe apenas a ela.

Para irmos até ao ginásio, a diretora organizou as viagens nas carrinhas da Associação. Hoje, como a técnica R. não estava presente, seria a auxiliar A. A levar a carrinha grande. Na outra carrinha, iria a técnica M., sendo que fui na carrinha grande. A viagem foi animada, com as senhoras a conversarem e a coscuvilhar umas com as outras, criando um ambiente descontraído. Aproveitei o momento para falar com a auxiliar A., já que ainda não tinha tido muitas oportunidades para me aproximar dela. Queria conhecê-la melhor e também fazê-la sentir-se completamente à vontade comigo. Comecei com perguntas simples, como onde morava, e a conversa fluiu naturalmente. Percebi que ela precisava de falar, então não precisei de insistir muito. Embora tenha tentado partilhar um pouco sobre mim, por achar justo retribuir, já que estava a pedir que se abrisse comigo, notei que ela não estava particularmente interessada, o que realmente queria era desabafar. Contou-me que trabalhou durante cerca de 45 anos como costureira, até que a fábrica onde estava fechou, deixando-a desempregada. Passou alguns meses em casa, num

período que descreveu como sendo bastante difícil. Eventualmente, surgiu-lhe uma oportunidade para trabalhar na Associação como auxiliar. Apesar de nunca ter feito nada do género antes, aceitou o desafio e, desde então, tem gostado da experiência. No entanto, partilhou algumas frustrações. Disse que, por vezes, sente que algumas pessoas deveriam fazer mais, ajudar mais, assumir tarefas umas das outras quando há necessidade, mas, segundo ela, isso raramente acontece. Foi curioso ouvir isto, pois até então, a minha percepção do grupo era de grande cumplicidade. Tenho assistido a muitos momentos de partilha, conversas, risos e até pequenas coscuvilhices, o que me levava a crer que existia uma ligação forte entre elas. Mas esta conversa com a auxiliar A. fez-me refletir sobre essa dinâmica. Será que a imagem de união que transparecem na convivência diária esconde, na verdade, algumas tensões e insatisfações? Foi um momento que quebrou um pouco a percepção que tinha do grupo e me fez pensar sobre a complexidade das relações humanas dentro daquele espaço. Talvez este seja um aspeto importante para explorar ao longo do estágio, entender mais a fundo as dinâmicas internas e as contradições que possam existir entre o que se mostra e o que realmente se sente. A viagem seguiu animada, com mais algumas conversas e gargalhadas. Quando chegámos ao ginásio, apercebi-me de que, apesar de ser em Guimarães, nunca tinha estado lá antes. Não fazia ideia de onde ficava, mas agora já conheço mais um ponto da cidade.

O ginásio era muito bonito, mas bastante grande. Parecia ser um complexo desportivo que englobava várias modalidades, possivelmente incluindo natação e outros desportos para a comunidade de Guimarães. O próprio nome, *Guimagym*, sugeria essa abrangência. A estrutura era moderna e, no exterior, havia um amplo parque de estacionamento, além de vários espaços verdes que conferiam à zona um ambiente mais isolado e natural. Algumas paredes exteriores estavam revestidas a cortiça, um detalhe que me chamou a atenção. Ao chegarmos, ajudei as senhoras a descer da carrinha e, em seguida, acompanhei a dona G. no percurso até à entrada do ginásio, que ainda era um trajeto considerável desde o parque de estacionamento. Quando entrámos, foi-nos indicado que nos sentássemos nos sofás do hall de entrada. Ajudei as senhoras a acomodarem-se e, passados alguns minutos, a *personal trainer* veio chamar-nos para o início da aula. A treinadora era bastante jovem, talvez apenas alguns anos mais velha do que eu, e tinha uma atitude simpática e acolhedora. As senhoras já a conheciam e, ao entrarem na sala, houve algumas trocas de palavras animadas, demonstrando que já havia

uma certa familiaridade e dinâmica entre elas. Como o senhor A. também estava presente e necessitava de bastante apoio para se movimentar, a técnica M. ficou com ele e pediu-me para acompanhar o A. Sendo invisual, ele consegue realizar alguns exercícios, mas outros exigem mais ajuda. Tal como já tinha observado numa aula com o *personal trainer* na Associação, há movimentos que ele consegue reproduzir com orientação verbal, mas outros exigem um apoio mais direto. Sabendo que ia ao ginásio, fui com roupa confortável, calças de malha, uma camisola e um casaco bem quente devido ao frio. No entanto, à medida que a aula começou e fui ajudando o A. a ajustar os movimentos, rapidamente comecei a sentir-me demasiado quente. Não quis interromper o fluxo da aula para tirar o casaco, então aguentei o calor, mesmo sentindo-me cada vez mais suada e cansada. O maior desafio foi a necessidade constante de adaptar os exercícios para que o A. os conseguisse realizar. Eu posicionava-lhe a perna, mostrava-lhe o movimento, explicava verbalmente, mas mesmo assim ele nem sempre conseguia compreender o que era esperado. Como não tinha referência visual, por vezes perdia noção do espaço e deslocava-se inadvertidamente para fora da zona onde deveria estar. Em alguns momentos, precisava de segurar numa cadeira como ponto de referência, mas acabava por se desorientar. Apesar das dificuldades, mantivemos um espírito positivo. Brincava com ele, incentivando-o com comentários do género “vamos lá, vamos ser os melhores nesta aula!” Ele ria-se e tentava sempre dar o seu melhor. O que mais me impressionou foi a sua atitude, mesmo quando não conseguia executar corretamente um exercício e recebia várias correções, não desmotivava nem se frustrava. Continuava a tentar, mostrando uma resiliência admirável. Foi uma experiência cansativa, mas enriquecedora. Ao longo da aula, senti um enorme respeito pelo esforço do A. e pela forma como, apesar das limitações, se empenhava em participar ativamente.

Ao terminar a aula, disse ao A. que ele se tinha saído muito bem e ainda brinquei um pouco com ele. Depois, ajudei as senhoras a vestirem os casacos novamente, preparando-nos para regressar ao hall de entrada. Sentámo-nos e a equipa disponibilizou pequenos copos para que pudessem beber água ou sumo, caso quisessem lanchar. Entretanto, ajudei a distribuir os pães e, mais uma vez, instalou-se um silêncio quase total. Hoje, em particular, notava-se ainda mais, pois estavam todas visivelmente cansadas. Via-se bem o cansaço estampado no rosto da dona G. e da dona A., mesmo ela, que não chegou a ficar de pé, apenas movendo os braços e tentando mexer ligeiramente as pernas

enquanto estava sentada. O que, na verdade, é um ótimo sinal, significava que a aula não tinha sido apenas um momento de presença passiva, mas sim um verdadeiro esforço físico para elas. Depois do lanche, ajudei-as a sair para a carrinha. No percurso até lá, avistei, no meio da relva, um par de cuecas esquecido. Ri-me imenso e, em tom de brincadeira, perguntei “olhem, alguém deixou aqui as cuecas! Quem precisa de um par novo?” As senhoras desataram a rir e a troçar da situação. Foi um momento breve, mas muito divertido. Já nas carrinhas, desta vez não fui com a auxiliar A. A técnica M. conduzia a carrinha grande, e eu fiquei a ajudá-la no percurso. Aproveitei para criar uma relação mais próxima com ela, e a conversa fluiu naturalmente. Tal como tinha acontecido com a auxiliar A., percebi que ela é uma pessoa que sente necessidade de falar sobre a sua vida. Mesmo quando eu partilhava um pouco sobre mim, ela rapidamente voltava a focar-se nas suas histórias. Fiquei a saber mais sobre o seu percurso, como, ao longo da vida, muitas pessoas a desvalorizaram por ser de certa forma na escola, pela sua personalidade e jeito de estar. No entanto, conseguiu superar essas dificuldades e entrar na universidade, tirando uma licenciatura na área do apoio a idosos, que sempre foi o que queria fazer. Mesmo sendo muito jovem, com apenas 23 anos, tem vindo a conquistar os seus objetivos com muito esforço. Falámos também sobre o seu casamento, que está a planear, e sobre a lua de mel. Foi interessante ouvi-la contar os detalhes e partilhar as suas expectativas para essa nova fase da vida. Enquanto conversávamos, ela continuava a conduzir e eu ficava responsável por abrir a porta e ajudar as senhoras a descer, uma a uma. Acompanhava-as até ao portão de casa e despedia-me com dois beijinhos, sempre com um “Até amanhã!” No final do dia, senti-me quase como uma *Uber*, uma espécie de mordoma ou chofer, a garantir que todas chegavam bem a casa. Mas, acima de tudo, senti-me bem por estar presente e por criar estes laços com elas.

Quando chegámos à Associação, a técnica M. pediu-me para acompanhar a dona C. até casa, já que a sua casa fica mesmo ao lado da Associação, o jardim dela é literalmente colado ao edifício. Fiquei feliz por poder ajudá-la e acompanhei-a com todo o gosto. No caminho, perguntei-lhe se tinha gostado da aula e como se estava a sentir. Notei que estava mais em baixo nos últimos dias, ainda muito triste com a perda do marido. Enquanto caminhávamos, ela foi desabafando, dizendo que é um processo difícil e que nunca se sentirá realmente bem, mas que vive um dia de cada vez. É algo que já reparei que muitos dos idosos da Associação costumam dizer, “vive-se um dia de cada vez e nunca

para pior”. São expressões que repetem bastante, talvez como forma de se agarrarem à esperança. Depois de a deixar em casa, voltei para a Associação. Como o marido da dona J. ainda não tinha chegado e ela estava com as crianças, subi para ficar com ela e aproveitar um tempo com os mais pequenos. Foi então que aconteceu algo que já se tornou um hábito, assim que o D. me viu entrar e sentar-me, correu imediatamente a buscar um dos poucos livros que há por lá, sentou-se no meu colo, abriu o livro e pediu para eu ler e mostrar as imagens. Mal comecei, os outros meninos foram-se juntando, ansiosos por ver e ouvir a história. É sempre um momento muito engraçado. A literatura tem sido uma parte fundamental da minha vida desde que me conheço por gente. Não há um único dia em que não leia alguma coisa. Por isso, sentir que estou a transmitir um pouco desse gosto pelos livros a crianças tão pequenas, com apenas dois anos, é muito gratificante. Na verdade, este momento já acontece há cerca de duas semanas. Inicialmente, não tinha refletido muito sobre isso, mas agora percebo que se tornou um hábito. A primeira vez pode ter sido coincidência, a segunda ainda um acaso, mas à terceira já não há dúvidas, faz parte da rotina deles quando estou presente.

Entretanto, o marido da dona J. chegou e, assim que o vi, percebi que estava um pouco perturbado. Enquanto falava com a chefe das técnicas, queixava-se de algo que lhe tinha acontecido ao deixar a dona J. naquele dia. Disse que, como é habitual, trouxe-a depois do almoço, mas que a pessoa que a recebeu lhe disse que não podia deixá-la ainda, pois o centro de convívio só abria às 14h. Ele ficou indignado, afirmando que sempre a deixava àquela hora e que nunca tinha sido um problema. Achei melhor não me envolver e deixei-os conversar, mas aquilo ficou na minha cabeça. Fiquei a pensar no motivo pelo qual ele insiste tanto em deixá-la sempre no mesmo horário. Será que tem algum compromisso? Ou será que este momento do dia é, de certa forma, um escape para ele? A doença dela influencia, sem dúvida, a dinâmica entre os dois, provavelmente por completo. Mas como será para os familiares dos idosos esta ida diária ao centro? Comecei a refletir sobre o impacto que a Associação tem não apenas nas pessoas idosas, mas também nas suas famílias. Será que o centro de convívio existe apenas para os idosos ou também para aliviar, ainda que temporariamente, aqueles que cuidam deles? No caso do marido da dona J., mesmo sem conhecer a fundo a sua história, é possível que, apesar de amá-la, sinta necessidade de se afastar um pouco. O Alzheimer traz desafios difíceis, a repetição constante, a falta de memória, a tristeza, por vezes até a depressão. Talvez, para

ele, deixá-la todos os dias na Associação seja uma forma de ter um momento para si, um respiro no meio de tantas exigências. Reparei também que, embora o centro de convívio encerre às 17h, ele nunca vem buscá-la exatamente a essa hora. Chega sempre por volta das 17h25 ou 17h30. Mais um sinal de que, possivelmente, precisa mesmo deste tempo para ele. A resposta que recebeu naquele dia pode tê-lo incomodado mais do que parecia à primeira vista. Talvez porque, para ele, não se trata apenas de um horário, mas de algo essencial para o seu dia a dia.

15 de novembro de 2024

Cheguei cedo à Associação e, como de costume, cumprimentei a chefe das técnicas. Informei que subiria para ajudar no que fosse necessário com as crianças da creche e perguntei se a dona J. já tinha chegado, pois pretendia ir ter com ela para lhe fazer companhia. A chefe das técnicas confirmou a sua chegada e agradeceu a minha disponibilidade. Ao entrar na sala das crianças de um ano, reparei que os bebês que ainda dormiam pareciam não se incomodar com o movimento à sua volta, mantendo-se serenos nas suas macas. Assim que me viu, a dona J. esboçou um grande sorriso. Gosto sempre dessa reação dela, transmite-me um calor especial, um sentimento de bem-estar e acolhimento mútuo. Aproximei-me e abracei-a, perguntando se estava tudo bem. Respondeu que sim, com a sua voz calma e familiar. Notei que estava muito agasalhada e perguntei se se sentia confortável, oferecendo ajuda para tirar o casaco, caso quisesse, mas ela recusou gentilmente, dizendo que estava bem assim. Enquanto isso, os bebês continuavam com os seus pequenos rituais pós sesta: alguns brincavam silenciosamente, outros observavam o ambiente ao seu redor com curiosidade. A sala tinha um ritmo próprio, onde a calma e a energia infantil coexistiam de forma harmoniosa.

O dia foi marcado por várias atividades, sob a coordenação da técnica M. Para começar, decidiram propor uma espécie de ditado sonoro às senhoras e ao senhor A. Na coluna de som, eram reproduzidos diferentes ruídos, por exemplo, o latido de um cão, e eles tinham de escrever na folha a palavra correspondente. A atividade revelou-se um desafio para alguns, especialmente devido a dificuldades motoras ou de escrita, mas todos participaram com envolvimento. Além disso, foi interessante observar a dinâmica do grupo: havia paciência e respeito pelo tempo de cada um. Não se apressavam uns aos

outros, e eu incentivava com palavras de apoio, garantindo que todos se sentissem confortáveis. No final, alguns riam-se das dificuldades que encontraram, mas sempre de forma leve, sem desmotivar ninguém. Após o ditado, colocaram música ambiente para tornar o espaço mais acolhedor, preparando a próxima atividade: a criação de um enfeite de Natal, um pequeno coração para colocar na árvore ou oferecer a alguém especial. A maioria aceitou participar, mas a dona Jo. recusou. Tranquilizei-a, dizendo que não havia problema, ninguém era obrigado a fazer algo com que não se sentisse bem. Mais tarde, ao passar por ela, fiz-lhe um gesto de carinho nas costas, foi então que, num tom mais baixo, ao meu ouvido, explicou: “sou testemunha de Jeová, não convinha muito, sabe?”. Respondi-lhe de imediato que compreendia perfeitamente e que não havia qualquer problema. Quis que se sentisse à vontade e respeitada, embora não pratique essa religião, conheço alguns dos seus princípios, principalmente através da minha sogra, cuja família pertence a essa fé. Sei que a adesão ou afastamento das Testemunhas de Jeová pode ser um tema delicado e que, muitas vezes, há implicações familiares complexas. Por isso, percebi o peso daquela partilha. Apesar de ser um assunto sensível, pelas suas expressões e pela forma como o disse, senti que ficou aliviada ao perceber que a compreendia e que naquele momento de escuta a fez sentir-se respeitada.

Durante o estágio, os momentos de lanche têm-se revelado ocasiões privilegiadas para a criação de vínculos mais próximos com os idosos. O simples gesto de me sentar à mesa com os idosos durante a refeição proporcionou oportunidades de partilha informal, escuta e criação de laços de confiança. A mesa, mais do que um espaço funcional, torna-se um lugar simbólico de encontro e pertença. Esta experiência remete-me para as aprendizagens da licenciatura, particularmente no que se refere ao conceito de comensalidade, que diz respeito à importância social e simbólica do ato de comer em conjunto. Ao partilharmos o alimento, partilhamos também afetos, histórias e estados de espírito e, nesse contexto, a escuta ativa e a presença plena tornam-se gestos de cuidado.

Num destes dias, reparei que a dona C. permanecia na instituição além do horário habitual. Quando lhe perguntei se estava tudo bem, ela respondeu que se sentia só em casa e que queria ficar ali, perto de nós. Este momento foi marcante, pois demonstrou o quanto o espaço da Instituição, quando vivido com afeto e acolhimento, pode tornar-se um refúgio emocional. Permanecemos juntas durante algum tempo, eu, a dona C. e a dona

J., num clima de conversa tranquila, onde partilharam como se sentem nos seus dias e na sua vida fora da Instituição. Falou-se de solidão, de saudades, mas também de gratidão por aqueles momentos de partilha. Quando o marido da dona J. chegou e ela se foi embora, a dona C. preparava-se também para sair. Disse-lhe que, se quisesse, podia continuar ali comigo, que eu lhe fazia companhia. Ela respondeu, com delicadeza, que não queria incomodar. Garanti-lhe que não era incômodo algum, pelo contrário, mas mesmo assim ela preferiu ir. Acompanhei-a até casa, e no caminho agradeceu-me pela conversa, pelo carinho e pela atenção. Estas pequenas ações, ainda que simples, revelam a importância da presença atenta e do vínculo humano. A escuta, o cuidado, o tempo partilhado, tudo isso tem um impacto real no bem-estar emocional das pessoas idosas. São gestos silenciosos que, no entanto, têm um profundo valor relacional e educativo.

Por outro lado, e de forma mais crítica, tenho observado com alguma frequência interações entre profissionais e idosos, marcadas por alguma rispidez ou autoritarismo, sobretudo nos momentos de despedida, como a entrada nas carrinhas ou transições entre atividades. Expressões como “anda lá” ou chamadas de atenção num tom abrupto surgem por vezes de forma naturalizada. Embora compreenda que os contextos de trabalho possam ser exigentes e que todos temos dias menos positivos, considero importante refletir sobre o impacto dessas formas de comunicação. Acredito que a familiaridade não deve justificar a quebra de um trato respeitoso e empático, especialmente num contexto que deveria ser de cuidado e valorização da pessoa idosa. Esta forma de relação, ainda que não seja agressiva ou constante, pode contribuir para um ambiente em que se naturaliza uma comunicação assimétrica e desumanizada.

Enquanto estagiária e futura educadora social, senti que o meu comportamento mais afetivo, empático e cuidadoso funcionava, muitas vezes, como uma rutura subtil com este padrão. Acredito que uma postura mais próxima, respeitosa e disponível pode abrir espaço para novas formas de relação, menos hierárquicas e mais humanizadas. O modo como nos dirigimos ao outro, especialmente num contexto institucional, revela muito da forma como o reconhecemos enquanto sujeito de direitos e de afetos. É neste compromisso com o cuidado e com a dignidade do outro que pretendo continuar a construir o meu percurso profissional.

Após alguns dias ausente devido a doença, o regresso à Associação foi marcado por uma receção calorosa. Os sorrisos, os cumprimentos sinceros e as perguntas sobre o estado de saúde revelaram um afeto genuíno por parte das senhoras e senhores que ali passam os dias. Houve quem dissesse que sentiu a minha falta, outros mostraram alívio e contentamento por me ver de volta. Gestos simples, mas cheios de significado, que revelam uma presença que já não é apenas a de uma estagiária, mas de alguém que faz parte do centro. Entre atividades e rotinas, por vezes esquecemo-nos do valor da relação construída no silêncio dos dias, no olhar cúmplice, na palavra dita sem pressa, no gesto repetido com ternura. Aquele acolhimento devolveu-me à consciência do vínculo, da pertença mútua e da força dos laços que se criam quando se partilha tempo, mesmo sem grandes feitos. No regresso, mais do que retomar tarefas, reencontrei um lugar onde a minha presença tinha sido sentida, e essa percepção trouxe consigo a certeza de que, também aqui, se criam afetos com raízes. O simples facto de ser lembrada e de o meu regresso gerar felicidade reforça a ideia de que a presença humana tem um peso significativo e que esse peso vai muito além das atividades formais que realizamos.

Nesse mesmo dia, quem também regressou foi o senhor L., depois de uma ausência prolongada motivada por questões familiares. Já ouvira falar dele, da sua presença habitual e do silêncio que se seguiu. O reencontro foi marcado pela surpresa e por uma espontaneidade acolhedora. Ao apresentar-me, ele escutou-me com atenção, com um sorriso franco e uma postura aberta. No fim da conversa, ofereceu-me um abraço e desejou-me as boas-vindas. Um gesto simples, mas profundamente humano, que dissipou qualquer distância inicial. A forma como o senhor L. se disponibilizou ao encontro, sem reservas, trouxe consigo uma lição, afetos não pedem formalidades, mas autenticidade. É no calor destes reencontros que se percebe como, mesmo após ausências, o espaço mantém a sua capacidade de acolher, de reconstruir a proximidade e de renovar os vínculos. Aquele momento, por mais breve que tenha sido, teve um impacto inesperado em mim. Senti-me verdadeiramente acolhida, não apenas como estagiária, mas como alguém que ali pertence. Este episódio fez-me refletir sobre como a inclusão e a proximidade são construídas nos pequenos gestos. A afetividade, muitas vezes, não precisa de grandes discursos, manifesta-se em olhares, sorrisos e simples cumprimentos.

A forma como o senhor L. me recebeu mostrou que, mesmo num espaço onde sou a recém-chegada, há sempre margem para criar laços e construir relações de confiança. Além disso, este regresso carrega consigo um significado maior, visto que afastar-se da Associação, por motivos pessoais, e depois retornar, pode ser um reflexo da importância que este espaço tem na vida das pessoas idosas. A Instituição não é apenas um local de atividades, mas um ponto de encontro, um refúgio, um espaço de pertença e hoje, tanto para ele quanto para mim, esse sentimento de pertença ficou evidente.

Tenho notado, de forma cada vez mais clara, o fortalecimento das relações de confiança dentro da Associação. As senhoras sentem-se à vontade para interagir comigo, seja para pedir algo de que necessitam, seja até para solicitar autorização para sair da sala, mesmo sabendo que não sou uma figura de autoridade. Esse gesto, aparentemente simples, revela algo muito significativo: a forma como me reconhecem e integram no quotidiano delas. A confiança não surge de imediato, mas sim da construção contínua de proximidade, empatia e respeito mútuo. Percebo que, ao longo do tempo, fui deixando de ser apenas “a estagiária” para me tornar alguém com quem se sentem confortáveis para conversar, partilhar pequenas inquietações ou simplesmente pedir companhia. Esse reconhecimento é, para mim, um sinal claro de que a minha presença tem um impacto real no dia a dia delas. Além disso, este sentimento de confiança vai além do simples ato de comunicação, no meu entender é um reflexo da segurança emocional que o espaço da Associação lhes proporciona. Saber que há alguém disponível para escutar, acompanhar e validar as suas necessidades cria um ambiente de maior tranquilidade e pertença. Este processo faz-me refletir sobre a importância da escuta ativa e do reconhecimento das singularidades de cada uma destas pessoas. Nos pequenos gestos que pontuam o dia, o olhar que se sustém, a escuta sem pressa, o interesse verdadeiro pelo que é dito, reside a dimensão mais profunda do cuidado. Não se trata de procurar respostas, mas de garantir presença. Naquele ambiente, percebe-se como o mais valioso, por vezes, é saber que há quem escute, quem veja, quem se demore. Há uma escuta que não se apressa, que não interrompe, e que permite que a palavra encontre o seu lugar. É nesses momentos silenciosos e aparentemente banais que se constrói um sentido de confiança e pertença. Saber que alguém está ali, atento, ainda que sem grandes intervenções, é muitas vezes o que basta para que o outro se sinta reconhecido na sua dignidade.

Enquanto observava o ambiente do centro, reparei que a dona J., ao levantar-se, tinha molhado a cadeira onde estava sentada. Presumi, de imediato, que teria urinado sem se aperceber. No mesmo instante, a técnica R. também notou e prontamente levou-a à casa de banho para a limpar. Quis oferecer ajuda e aproximei-me das duas, perguntando de que forma poderia ser útil. A técnica pediu-me para limpar a cadeira enquanto ela auxiliava a dona J., e assim o fiz. Pouco depois, a técnica voltou com ela e, preocupada com o seu bem-estar, aproximei-me para perguntar se estava tudo bem. A dona J. respondeu afirmativamente, mantendo a serenidade que lhe é característica. No entanto, fiquei a refletir sobre o que poderia estar a sentir naquele momento. Será que estava envergonhada? Constrangida? Ou já teria normalizado estas situações, encarando-as como parte da sua rotina? Percebi que, apesar da sua resposta breve, o olhar dela parecia procurar uma espécie de confirmação de que estava tudo bem, de que aquele episódio não mudaria a forma como a via. Por isso, fiz questão de manter a mesma proximidade e afeto de sempre, garantindo-lhe, pelo olhar e pelo tom da minha voz, que nada havia de diferente na forma como a via. Mais tarde, ao passar pela cozinha, ouvi a técnica R. comentar o ocorrido com a auxiliar A. e a técnica Ma. O tom da conversa transparecia cansaço e uma certa frustração, algo que me fez refletir sobre as múltiplas camadas deste trabalho. Se, por um lado, há o compromisso do cuidado e o vínculo afetivo que se cria com os idosos, por outro, a exigência do dia a dia pode tornar estas situações desgastantes. Lidar com incontinência, com a dependência crescente e com as limitações do envelhecimento é algo que exige paciência e resiliência constantes, e nem sempre há espaço para uma abordagem idealizada. Este momento fez-me refletir sobre a interseção entre o profissionalismo e a humanidade no trabalho com idosos. Como se equilibra a empatia com a sobrecarga? Como se evita que o desgaste diário comprometa a forma como se trata aqueles que dependem destes cuidados? São questões que ficam em aberto e que me fazem perceber, cada vez mais, a complexidade e a sensibilidade deste contexto.

À medida que os dias avançavam, o tema da tradição do Pinheiro em Guimarães começava a surgir naturalmente nas conversas. Esta festividade, que marca o início das celebrações Nicolinas, tem raízes profundas na identidade vimaranense. Todos os anos, o transporte do Pinheiro até ao centro da cidade reúne moradores e estudantes num ritual marcado por bombos, cânticos e alegria. Apesar das mudanças ao longo do tempo, como a crescente presença de pessoas de fora ou as discussões em torno das questões

ambientais, a essência mantém-se, é um gesto coletivo de pertença, de ligação ao território e à memória. Para os idosos, a festividade desperta lembranças de juventude e renova um entusiasmo antigo, para as crianças, é uma porta de entrada para o imaginário da tradição. Entre as gerações, corre um fio de histórias e afetos que se vai tecendo com a passagem do tempo. O Pinheiro já não é apenas uma árvore carregada, é um símbolo de continuidade, de festa partilhada, de raízes que se mantêm firmes apesar das mudanças. Na Associação, percebi um esforço genuíno em envolver os idosos nesta tradição, trazendo à conversa memórias e experiências passadas. Para muitos, este não era apenas um evento distante, era algo que fazia parte das suas histórias, algo que os ligava à cidade e aos seus próprios percursos de vida. “O meu marido, quando era vivo, ia todos os anos, adorava”, partilhou uma das senhoras, com um misto de nostalgia e carinho na voz. Outra mencionou com orgulho: “os meus filhos vão sempre”, mostrando como a tradição se perpetua de geração em geração. “Eu gostava muito de ver a festa do Pinheiro”, acrescentou outra idosa, e, naquele momento, percebi que a memória afetiva associada a esta tradição ainda permanecia viva dentro deles. Esta partilha revelou algo essencial: a identidade coletiva não se perde com o tempo, mas adapta-se. Mesmo sem poderem participar fisicamente na celebração, os idosos sentiam-se parte dela, revivendo o passado e reafirmando o seu lugar na comunidade. A Associação, ao valorizar estas tradições e integrá-las no quotidiano dos idosos, não apenas preserva a memória cultural, mas reforça a importância do sentimento de pertença, um elemento essencial para o bem-estar emocional e social. Este momento fez-me refletir sobre a importância das tradições como elo entre gerações. Elas não são apenas eventos no calendário, são laços que conectam histórias, memórias e identidades. No contexto do envelhecimento, sentir-se ligado a algo maior do que o presente imediato pode ser profundamente reconfortante, reafirmando a continuidade da vida e das relações.

A tarde seguia tranquila na sala de convívio até que a diretora entrou com um entusiasmo especial, anunciando que iríamos receber convidados. Dois jovens da Tuna do Minho vinham à Associação para tocar e cantar, trazendo o espírito das festividades do Pinheiro até aos idosos. A notícia gerou sorrisos e alguma expectativa entre os presentes. Antes da chegada dos músicos, as técnicas começaram a distribuir os barretes tradicionais que simbolizam esta celebração. Foi um momento de partilha e envolvimento, onde cada um recebeu o seu, inclusive eu. O simples gesto de colocar o barrete parecia carregar

consigo uma sensação de pertença, de estar ligado a algo maior do que o momento presente. No entanto, a dona Jo., com a sua delicadeza habitual, recusou usá-lo. Já não era a primeira vez que mostrava alguma resistência a participar em certas atividades, e, como sempre, fiz questão de demonstrar que estava tudo bem. Disse-lhe calmamente que ninguém era obrigado a nada e que ela tinha total liberdade para escolher o que lhe era confortável. Nesse instante, senti-a aproximar-se de mim, e num gesto inesperado, abraçou-se a mim com força, foi um momento genuíno de conexão. Desta vez, ela quis falar mais. Baixou um pouco a voz e, com um tom de desabafo, começou a partilhar algo mais íntimo. Contou-me que há 30 anos perdeu o marido e que, apesar do tempo passado, a ausência ainda lhe pesa, foi nesse percurso de luto que encontrou a religião Testemunha de Jeová, que acabou por se tornar uma parte significativa da sua vida. Enquanto a ouvia, compreendi que a sua recusa em usar o barrete ia muito além de um simples gosto pessoal ou de uma teimosia momentânea. Havia ali uma escolha fundamentada, um compromisso com a sua fé que, de certa forma, a ajudava a dar sentido à ausência que carrega há décadas. A religião tornou-se um pilar, algo que a sustenta e orienta nas suas decisões. Este momento levou-me a refletir sobre a importância do respeito pela individualidade e pelas histórias que cada pessoa carrega consigo. No convívio diário, pode ser fácil interpretar recusas ou resistências como simples oposição ou desinteresse. No entanto, há sempre algo mais profundo por trás. No caso da dona Jo., a sua fé e a sua vivência moldam a forma como interage com o mundo e com os outros e mais importante do que o envolvimento em todas as atividades “só porque sim”, é garantir que cada um se sinta respeitado nas suas escolhas. O abraço que me deu foi uma prova da confiança que temos vindo a construir. Naquele instante, mais do que uma investigadora ou estagiária, fui apenas alguém que ouviu e compreendeu, e isso, por si só, fez toda a diferença.

O ambiente do centro de convívio ganhou um novo ritmo quando as crianças da creche desceram para lanchar. O espaço, até então preenchido apenas pelo burburinho habitual dos idosos, foi invadido por risos leves e passos apressados dos mais pequenos. Assim como nós, também eles receberam os seus barretes do Pinheiro, ajustados aos seus tamanhos minúsculos. Até os bebés tinham um na cabeça, o que tornava a cena ainda mais enternecedora. Após o lanche, foram colocadas mantas e tapetes no chão, criando um ambiente aconchegante e propício para a partilha. Percebi que este gesto não era apenas logístico, mas simbólico. Ali, no mesmo espaço, os mais velhos e os mais novos iriam

partilhar um momento comum, sentindo-se parte de algo maior. Esse tipo de interação intergeracional, em que crianças e idosos convivem de forma natural e espontânea, é profundamente significativo.

Na sala, o ambiente ganhou novo ritmo com a chegada dos dois jovens trajados à moda da Universidade do Minho. Com uma postura descontraída e afetuosa, explicaram a origem da tradição do Pinheiro, inserida nas festividades académicas de Guimarães e celebrada na véspera do Dia da Imaculada Conceição. Quando começaram a tocar e a cantar, as senhoras bateram palmas, algumas levantaram-se para dançar, outras sorriram com os olhos cheios de memórias. As crianças, contagiadas pela energia que se espalhava, também se deixaram levar pela música. Houve momentos em que mãos enrugadas se uniram às pequenas mãos dos mais novos, e dançaram juntas, num gesto que dispensava palavras. A sala, por instantes, tornou-se um espaço de encontros improváveis e de alegrias partilhadas, onde o passado e o presente se deram as mãos numa dança intergeracional cheia de sentido. No final, os jovens músicos ainda surpreenderam os presentes ao sugerirem tirar fotos com um boneco tradicional da Festa do Pinheiro. O objeto despertou a curiosidade de todos, levando alguns idosos a recordarem memórias da juventude e as crianças a observarem-no com fascínio. Este evento, para além da animação que trouxe, reforçou a importância de criar espaços onde diferentes gerações possam conviver e reconhecer-se mutuamente. São estas partilhas que fortalecem os laços comunitários e permitem que as tradições continuem vivas, passando de mãos experientes para mãos pequeninas, num ciclo contínuo de memória e identidade.

Depois da chegada dos meninos da escola, a técnica M. propôs uma sequência de jogos intergeracionais que rapidamente envolveram todos os presentes, senhores, senhoras e jovens. A primeira atividade consistia num jogo com balões. Foram organizadas duas filas, compostas aleatoriamente por idosos e jovens. A dinâmica era simples, mas muito divertida: cada fila tinha um balão que deveria passar de mão em mão, da frente para trás e depois novamente até à frente. Quando o balão completasse o percurso, a pessoa posicionada na ponta da fila, geralmente um jovem ou um idoso, teria de levantar os braços e gritar “conseguimos!” como sinal de vitória.

Achei esta atividade especialmente bonita, não só pelo movimento e entusiasmo que gerou, mas pelo espírito de colaboração que rapidamente se instalou. Todos participaram com vontade, inclusive o senhor A., que apesar de algumas dificuldades em manter-se de pé, fez questão de integrar o jogo. Durante a atividade, fiquei ao lado dele, oferecendo o apoio necessário, por isso disse-lhe que podia colocar parte do peso em mim e, com cuidado, foi passando o balão com um sorriso no rosto. Ver esta vontade de fazer parte, mesmo diante de limitações físicas, foi profundamente comovente.

Após esta ronda, a técnica sugeriu repetir a mesma atividade, mas com todos sentados. Esta versão exigia mais destreza nos braços, já que era necessário passar o balão lateralmente, de mão em mão, entre cadeiras. Ainda assim, manteve-se o entusiasmo, os risos e as pequenas celebrações a cada balão que completava o circuito. Para finalizar, propôs-se uma última atividade em equipa: uma espécie de jogo de força, em que cada fila dava as mãos e tentava puxar para o seu lado, como numa corda invisível feita de braços e união. O ambiente era de pura alegria, os gritos de incentivo e as gargalhadas enchiam a sala. A competição saudável, o toque, o olhar e a cumplicidade entre gerações tornaram o momento memorável. Percebi que atividades com mais movimento e interação geram um entusiasmo visível em todos, tanto nos mais pequenos como nos mais velhos. Quando há ação, ritmo e desafio, o envolvimento é natural e espontâneo. São nestes momentos que a barreira geracional se dissolve, dando lugar a algo verdadeiramente comunitário.

Depois das atividades com os jovens, chegou a hora do lanche. Como já é habitual nestes encontros intergeracionais, preparamos um pequeno lanche para os mais novos, um sumo e um queque de chocolate, semelhante a um bolinho *panike*. A despedida entre as gerações foi cheia de sorrisos e boa disposição. Alguns idosos fizeram perguntas aos miúdos sobre a tradição do Pinheiro: “Então, vocês vão ao Pinheiro? Vão com a vossa família ou com amigos?”. Os jovens, com entusiasmo, partilharam os seus planos. Uns disseram que iriam com a família, outros mencionaram grupos de amigos. Esta turma, do 9.º ano, tem entre 14 e 15 anos, e pela minha experiência pessoal, é comum que adolescentes desta idade participem na celebração do Pinheiro, mesmo que nem sempre fiquem até muito tarde. Vai depender das permissões familiares, claro, mas é habitual que saiam em pares ou em grupos. Esta conversa espontânea despertou em mim uma reflexão que senti necessidade de registar aqui porque o Pinheiro é, de facto, uma tradição que

representa muito mais do que uma festa associada ao consumo de bebidas alcoólicas, como muitas vezes é rotulada. É uma celebração que envolve verdadeiramente o convívio entre diferentes gerações. É comum vermos desde crianças até seniores a participar. Famílias inteiras, amigos de longa data, visitantes, mas também muita gente da região, das freguesias vizinhas, que se junta em Guimarães para celebrar esta noite especial.

Ainda que já tenha certamente despertado o interesse de turistas, o ambiente que se vive na noite do Pinheiro é genuinamente local, profundamente enraizado na identidade do concelho. É uma experiência que recomendo a toda a gente, não apenas pelo espetáculo em si, mas pelo ambiente caloroso e comunitário que se cria. Costuma ser uma noite muito fria, como é típico de novembro, mas o calor humano faz com que mal se sinta a temperatura. Já vivi esta celebração em diferentes fases da minha vida, em criança, em adolescente e, mais recentemente, como adulta, e posso afirmar que, embora as vivências mudem, o sentimento mantém-se o mesmo. Há algo de mágico e acolhedor nesta tradição.

Depois de nos despedirmos dos jovens, seguimos com a rotina do lanche dos senhores e das senhoras. Fiquei sentada com eles à conversa, e como seria de esperar, o tema do Pinheiro continuou a dominar os diálogos. Perguntaram-me se eu ia, se gostava, se tinha família que também participasse. Notei o interesse e o carinho com que falavam da tradição, muitos a lembrar com um brilho no olhar. Alguns partilharam que já não vão há algum tempo, seja por motivos de saúde ou por deixarem de ter companhia. Ainda assim, recordam com muito afeto os tempos em que iam com o cônjuge ou com amigos. Por isso, talvez por nostalgia, quase insistiam para que eu fosse: “És jovem, tens de ir!”, diziam, com um sorriso cúmplice. Para eles, esta é uma celebração que faz sentido, que marca o início do espírito natalício e o sentimento de pertença.

Hoje fiquei com a dona J. à espera que o marido viesse buscá-la. Durante essa espera, perguntei-lhe se gostaria de voltar a estar com as crianças, visto que na última vez tinha estado com entusiasmo. No entanto, respondeu-me que não lhe apetecia, que as crianças a cansavam muito. Percebi que naquele dia precisava de algo mais tranquilo e sugeri então que víssemos juntas alguns vídeos de dança no YouTube, em particular de flamenco, ou outro estilo que ela gostasse, porque já sabia que a música e a dança ocupam um lugar muito especial na sua vida. Ela aceitou a ideia com um sorriso tímido.

Começámos por ver mulheres a dançar flamenco, e depois colocámos também vídeos com homens. À medida que assistíamos, a dona J. foi comentando, visivelmente emocionada. Contou-me, como já o fez outras vezes, que dançava desde muito nova, que o marido também gostava muito de dançar, e que mesmo depois de virem para Portugal continuaram a sair para dançar. A forma como falava deixava transparecer uma grande alegria, mas também uma certa nostalgia. Com o avançar da conversa, emocionou-se bastante. Senti, no silêncio dela e nas palavras entrecortadas, que aquela alegria do passado lhe causava agora uma espécie de dor, talvez por sentir que esses tempos já não voltam. Tentei, então, ajudá-la a reinterpretar esse sentimento: partilhei com ela que nem todas as pessoas têm o privilégio de viver uma história assim, de poder olhar para trás e recordar momentos de verdadeira felicidade. Disse-lhe que, em vez de sentir tristeza por já não poder dançar como antes, poderia sentir-se grata e feliz por ter vivido isso tudo. Que fosse uma saudade doce, e não amarga. Ela olhou para mim, pensou por uns segundos e respondeu: “Tens razão.” E, a partir desse momento, serenou.

Pouco depois, o marido chegou. Comentei com ele que estivemos a ver vídeos de dança, e que até fiquei com vontade de dançar também. Ele sorriu e, entre risos, despediu-se com um “até amanhã”. Foi um momento simples, mas muito bonito, daqueles que nos fazem lembrar que a escuta, a partilha e a empatia são, muitas vezes, as maiores formas de cuidado.

25 de novembro de 2024

Hoje estive à conversa com a senhora C., que me pareceu adoentada, talvez apenas mais cansada que o habitual, com aquele olhar mais quieto, mas ainda assim disponível para conversar. Aos poucos, o tema foi surgindo naturalmente: falámos sobre a emigração dos portugueses e, sem demorar muito, trouxe à conversa a senhora MC, sua vizinha e amiga, que, segundo contou, também passou por muitas dificuldades. A senhora C. chegou mais cedo hoje, é muito brincalhona, com aquele humor que espreita mesmo nas histórias mais duras que tem para contar. Falou-me com uma franqueza desarmante dos tempos difíceis que viveu. Disse que teve cinco filhos, e que durante muitos anos foi serviçal numa casa, desde 5 anos, sem qualquer ligação de parentesco, apenas trabalho duro e resiliência. Contou que passou muito na vida, mas que quando casou, teve a coragem de

animar o marido a emigrar para França. Queria dar aos filhos uma vida diferente, uma vida melhor do que aquela que ela teve. Disse-me isto com uma mistura de firmeza e emoção, como quem carrega uma história longa e pesada, mas sem nunca perder a dignidade com que a viveu.

A certa altura, olhei para ela e disse-lhe, com sinceridade, que deveria sentir orgulho de si mesma e acredito mesmo nisso. São estas histórias silenciosas, muitas vezes pouco reconhecidas, que moldam gerações inteiras. Tem 87 anos, mas está muito espreitada, uma senhora cheia de vida, bem conservada, com uma presença marcante. Usa uma bengala para se apoiar, pois, o corpo já não acompanha com a mesma agilidade, mas a lucidez está toda lá. As palavras fluem com clareza, e os olhos brilham sempre que recorda o passado, mesmo quando fala das partes difíceis. Fiquei com a sensação de que conversar com ela não é apenas escutar memórias, é aprender sobre força, sacrifício e amor silencioso pelos filhos. Histórias como a da senhora MC. são um verdadeiro património vivo.

Com o avançar da manhã, foram chegando mais senhoras ao centro. Cumprimentei-as a todas com o habitual entusiasmo, já são presenças familiares que aquecem o espaço com a sua energia única. A senhora F. voltou a elogiar-me, como faz sempre que me vê — é quase um ritual nosso, e faço sempre questão de retribuir com afeto e gratidão. Sinto que esse tipo de troca, por mais simples que pareça, fortalece laços e cria pequenas alegrias partilhadas.

Hoje, porém, houve um momento que me apanhou completamente de surpresa. A senhora O. deu-me um presente, fiquei mesmo surpreendida, confesso, não estava minimamente à espera. Recebi-o com o coração cheio, agradecendo com alegria, mas também com um sentimento profundo de ternura. Fiquei com a vontade imediata de retribuir esse gesto tão espontâneo e generoso. Há algo de muito especial em ser lembrada assim, sem aviso, apenas porque sim.

Mais tarde, ajudei a distribuir os calendários que estavam a ser entregues às participantes. Enquanto as senhoras se iam sentando, fui orientando-as para assinalarem o dia em que estávamos. É uma tarefa simples, mas que gosto de acompanhar, pois envolve atenção, presença e pequenos diálogos que ajudam a manter a ligação com o

tempo e o quotidiano. Estes gestos rotineiros, quando feitos com cuidado, também são formas de cuidar.

A tarde começou com a chegada de uma das técnicas da instituição, que me abordou para partilhar que receberíamos um novo casal de idosos nesse dia, seria o seu primeiro dia no centro. Enquanto ajudava algumas das senhoras a preencher os calendários que ainda estavam em branco, fui observando o ambiente a preparar-se para acolher os novos membros do grupo. Quando o casal chegou, fiz questão de me apresentar com um sorriso. O senhor deslocava-se com a ajuda de um andarilho, enquanto a senhora apoiava-se numa bengala. Fiz-lhes saber que estarei sempre por perto e que, para qualquer coisa que precisassem, bastava chamarem por mim. Tento sempre que o primeiro contacto seja caloroso, para que se sintam bem-vindos e incluídos neste espaço que, para muitos, é como uma extensão da sua casa.

Pouco depois, a M. a técnica responsável pelas atividades, entrou na sala e anunciou com entusiasmo a “ordem de trabalhos” para a semana, assim como ela intitulou. Explicou que, no início, iríamos pintar rolos de papel higiénico em tons de verde e vermelho, com o objetivo de construir um calendário do advento. Cada rolo, mais tarde, será preenchido com chocolates e mensagens, tornando-se uma forma simbólica e afetuosa de marcar a chegada do Natal. De seguida, partilhou outra proposta: numa cartolina, cada idoso pintaria a sua mão, deixando a marca da palma, e ao centro escrever-se-ia a palavra “Obrigado”. Esta atividade surge como forma de homenagem ao *personal trainer* que acompanha os idosos todas as terças-feiras, uma vez que na próxima terça será o seu último dia no centro. Achei muito bonito este gesto de reconhecimento, são pequenas ações que reforçam os laços e a gratidão pelo trabalho partilhado.

Antes de darmos início às atividades, foi ainda anunciado que, na próxima quinta-feira, estará na instituição um fotógrafo que irá tirar fotografias de Natal de forma gratuita. Foi-lhes dito que quem quisesse arranjar-se um pouco mais para a ocasião, poderia fazê-lo, o anúncio foi recebido com entusiasmo e alegria generalizada. O ambiente ficou visivelmente animado com as novidades. Estes momentos de preparação, que envolvem criação, antecipação e celebração, têm um impacto muito positivo no espírito

dos idosos, reforçam a sensação de pertença e alimentam o entusiasmo pelos dias que se aproximam.

Durante a atividade de pintura dos rolos de papel higiênico, que irão compor o calendário do advento, estive envolvida em diferentes momentos do processo, procurando sempre estar atenta às necessidades individuais de cada pessoa. A estratégia utilizada para distribuir o material teve em conta as capacidades de cada idoso, a quem demonstrava mais dificuldade na tarefa de pintar, foi atribuído apenas um rolo, já quem se mostrava mais à vontade e com maior autonomia, ficou responsável por dois. Ajudei na distribuição dos rolos, dos pincéis e das tintas, certificando-me de que todos tinham os materiais necessários ao seu alcance. Fui também circulando pela sala, disponibilizando-me para apoiar quem precisasse, fosse a segurar o rolo, a ajudar a espalhar melhor a tinta ou simplesmente a encorajar com palavras gentis.

Acredito profundamente que o incentivo é uma ferramenta poderosa, sobretudo nestes contextos. Por isso, fiz questão de elogiar os trabalhos, comentar positivamente o esforço e a dedicação de cada um e, sempre que possível, valorizar o resultado final, mas também o seu processo. Sermos apreciados naquilo que fazemos, mesmo nas pequenas coisas, faz toda a diferença. Reforcei com palavras sinceras a beleza dos trabalhos, a criatividade das cores, a forma como cada um se estava a empenhar. O brilho nos olhos, os sorrisos e os comentários que surgiram como resposta mostraram-me, mais uma vez, o quão essencial é este reconhecimento. Estes momentos de criação partilhada não são apenas oportunidades para trabalhar a mobilidade ou a concentração, são também espaços de valorização pessoal, de convívio e de construção de autoestima.

Durante a tarde, notei uma evolução significativa no comportamento do senhor A. Quando me aproximei para perguntar se queria ir lavar as mãos, acenou com a cabeça e respondeu um claro “sim”, algo que, até há pouco tempo, não acontecia. Levantou-se com alguma firmeza e caminhou comigo, num gesto simples, mas que revela muito sobre o seu progresso. Esta pequena interação, aparentemente banal, encheu-me de uma alegria discreta, mas profunda! Saber que ele agora responde, que se movimenta com mais autonomia, é testemunhar uma espécie de reencontro com partes de si que, por momentos, pareciam adormecidas por causa da sua doença. A sua evolução é, sem dúvida,

um sinal de que os vínculos, os estímulos e os pequenos cuidados do dia a dia têm impacto, mesmo que esse impacto nem sempre seja imediato ou evidente à primeira vista.

Durante a tarde, a técnica pediu-me que ajudasse três senhoras a recortar as letras da palavra “Obrigado”, que estavam impressas em papel. Essas letras seriam depois coladas numa cartolina, como parte do cartaz de agradecimento ao *personal trainer* que acompanha as sessões de exercício físico no centro. Cada senhora ficou responsável por algumas letras, e acompanhei-as de perto nesse momento, prestando apoio sempre que necessário. Logo a seguir, teve início uma das partes mais bonitas da atividade: a pintura das mãos. A ideia era simples, mas simbólica, cada idoso deixaria a sua marca com a tinta e, no centro da cartolina, seria colado a palavra “obrigado”. Durante este processo, a dona MC. e a dona E., com quem já tenho uma relação de proximidade e muita cumplicidade, meteram-se comigo em tom de brincadeira. Perguntaram-me, entre risos, se eu era virgem, utilizando uma palavra que honestamente nem sei bem como se escreve, algo como “avergoadá”? Senti-me um pouco atrapalhada, mas ri com elas. A verdade é que gosto bastante deste tipo de trocas mais descontraídas e afetuosas, que demonstram o à-vontade e a ligação que temos vindo a criar.

Depois veio o lanche, e sentei-me com a dona E., a dona G. e a dona J. Conversámos durante um bom bocado, e senti que aquele era um dos momentos do dia mais importantes para elas e também para mim. A dona G. tem bastante dificuldade em ouvir, já tem 86 anos, mas esforça-se por participar na conversa. Falámos sobre a televisão, sobre viver com outras pessoas, sobre os desafios do casamento e da criação dos filhos. A dona E. contou-me que tem nove filhos e que fará 91 anos em fevereiro do próximo ano. O marido, com quem ainda vive, tem também 91 e continua lúcido. Fiquei verdadeiramente admirada com a lucidez, a força e a boa disposição dela. Já a dona Jo., que também estava perto de nós, acabou por se ir embora mais cedo, mas deixou, como sempre, aquele carinho que lhe é tão próprio. Estes pequenos momentos do quotidiano no centro, em que tudo parece simples, mas é tão cheio de significado, são os que mais me tocam. Há um valor imenso nestas conversas partilhadas, nesta construção de laços que se faz aos poucos, dia após dia, entre gargalhadas, tintas e chávenas de chá.

27 de novembro de 2024

Assim que cheguei, encontrei já a dona C. sentada na sala. Cumprimentei também a técnica R. e, ao ouvir as vozes das crianças vindas do piso de cima, comentei que sentia saudades de as ver. A técnica então sugeriu que, como a dona J. estava lá em cima, eu podia aproveitar para ir vê-los e depois trazê-la comigo, aceitei com gosto. Subi por breves instantes, mas acabei por ter de descer pouco depois, pois não havia técnicas suficientes no andar de baixo. Ao regressar, cumprimentei toda a gente com alegria. A sala estava cheia, hoje vieram cerca de 18 idosos, o que trouxe ainda mais vida ao espaço, por isso o ambiente estava animado e acolhedor. A atividade do dia estava inserida no projeto em colaboração com os alunos da escola de P. A proposta era criativa e muito bonita: cada participante faria um postal que refletisse o que aconteceu ao longo do ano e onde poderia também deixar votos para o próximo. Para decorar, usavam-se diversos materiais, e no final, criavam ainda um pequeno pendente em massa de modelar, tipo barro, que poderia depois ser transformado num chaveiro. Era uma atividade que permitia expressar sentimentos e memórias, ao mesmo tempo que estimulava a criatividade e as habilidades manuais. No meio da atividade, reparei que a dona C. estava visivelmente emocionada, chorava de forma discreta. Aproximei-me de imediato, sentei-me junto dela, abracei-a e disse-lhe com calma e carinho que, se quisesse conversar, eu estava ali para ouvi-la, com toda a atenção e sem julgamentos. Por vezes, só o gesto de estar presente, de ouvir e acolher, já tem um valor imenso. Estes momentos reforçam em mim a importância de estar atenta não só à execução das atividades, mas também (e sobretudo) ao estado emocional dos idosos. O cuidado, a escuta e o afeto têm um papel tão ou mais relevante do que qualquer dinâmica programada.

Durante a atividade, fui ajudando na distribuição dos materiais e estive sempre disponível para tudo o que pudessem precisar. Ao mesmo tempo, fui observando e conversando com os presentes, como gosto de fazer, é nesses momentos que se criam laços e se aprofundam as pequenas (grandes) partilhas. Estava um ambiente muito bonito e envolvente, foi mesmo giro. A dona MC., como já é habitual, comentou novamente que nunca foi à escola e que passou muito na vida. A forma como o diz, com a força e serenidade de quem já viveu tanto, não deixa ninguém indiferente. Mais tarde, ajudei a limpar o espaço e organizei os materiais no armário. Entretanto, uma das alunas da escola tocou concertina, e duas colegas começaram a dançar, o que deu início a um momento de pura alegria. A música contagiou todos: algumas das senhoras levantaram-se e

começaram também a dançar, enquanto outras batiam palmas, de pé ou sentadas. Ver a dona J. tão divertida, a dançar com um sorriso largo, fez-me lembrar a minha avó. Não sei bem porquê, até porque a minha avó não costumava dançar, mas desde que comecei este estágio, foi este o momento que mais genuinamente me trouxe a imagem dela à memória. Senti um nó na garganta, tive de respirar fundo e olhar para a janela, para não deixar que as lágrimas me escapassem. Consegui conter as emoções e focar-me na alegria do momento, nas senhoras, nos miúdos, naquela energia leve e contagiante que encheu a sala. Depois da dança, os meninos agradeceram muito a receção calorosa e foram-se embora com o seu lanchinho, alguns diziam até, com entusiasmo, que tinham adorado. Seguiu-se o lanche dos senhores e das senhoras, e ficou no ar aquela sensação boa de que, naquele dia, se viveu algo especial.

Depois do lanche, fui conversar novamente com a dona C. Já a tinha sentido mais em baixo durante a tarde, e, com alguma reserva, acabou por se emocionar e explicar o motivo da sua tristeza. O marido dela faleceu por esta altura no ano passado, e esta semana assinalava-se precisamente a data. Era o seu primeiro e único namorado, tinham vivido uma vida juntos, e a ausência pesa-lhe muito. Tem 83 anos, e apesar de viver agora com o filho, com quem diz dar-se bem, não é a mesma coisa. A presença do marido continua a fazer-lhe falta, em tudo. Falou também dos netos, de como estão crescidos, na universidade e até no exército. Fiquei com a sensação de que, apesar da dor, há um orgulho muito grande nas gerações que vieram depois. Chegou a hora de ir embora, e levei-a a casa, acompanhada pela dona J.

Mais tarde, já de regresso ao centro, conversei com a dona G. que estava satisfeita porque a televisão já estava a funcionar novamente, o que foi motivo de conversa animada porque já podia rezar o terço. Depois, subi um pouco com a dona J. para estarmos com as crianças. Ficámos lá um bocadinho até que o marido dela chegou para a vir buscar. Despedimo-nos com a leveza de quem partilha pequenos momentos que fazem a diferença.

28 de novembro de 2024

Hoje não estava previsto ir ao estágio, mas como uma aula do mestrado acabou por não se realizar, aproveitei a oportunidade e decidi passar pela Associação. À chegada, encontrei as senhoras já a entrar, hoje vieram mais cedo do que o habitual.

O ambiente estava particularmente animado, uma vez que era o dia das fotografias de Natal. Algumas idosas vieram visivelmente mais aprumadas do que o costume, talvez a pensar nesse momento especial. A Instituição organizou um pequeno “dia de beleza”, com direito a maquilhagem e cabeleireiro, o que trouxe uma energia diferente à sala. Era visível que este cuidado mexia com a autoestima de muitas delas. Fiquei feliz ao ver que o senhor A. já tinha regressado, na última semana não veio por estar doente. Ver o seu lugar novamente ocupado deu-me uma sensação de continuidade e recuperação.

Apesar da ocasião especial, o número de presenças foi mais reduzido. As técnicas comentaram comigo que é habitual as quintas-feiras serem dias com menos adesão, o que ajuda a relativizar. Ainda assim, o ambiente manteve-se caloroso, e os pequenos gestos, como o cuidado com a aparência ou a partilha de sorrisos, reforçaram o espírito de pertença e valorização individual.

Ao longo da tarde, reparei que o ambiente se foi tornando ainda mais leve e descontraído. Quase todas as senhoras aceitaram ser maquilhadas e arranjaram o cabelo, o que tornou o momento fotográfico num verdadeiro evento especial. Algumas, inclusive, faziam pose para as fotografias, entre sorrisos e risos, como se estivessem a reviver uma juventude cheia de charme, foi bonito de ver.

A dona C., apesar da tristeza que ainda a acompanha, também participou, tirou a sua fotografia, mesmo com lágrimas nos olhos. Tenho percebido que este período tem sido especialmente difícil para ela, e, por isso, pequenos gestos como este carregam uma força emocional imensa.

Como sempre, a dona M.C. foi o “motor” da sala, porque a sua energia e alegria são contagiantes, e nota-se que é querida por todos. A forma como interage, brinca e puxa pela boa disposição dos outros é genuinamente importante para o grupo. Foi com muita ternura que observei a fotógrafa e a diretora da Associação a interagirem com os idosos, conseguiram fazê-los rir, relaxar e sentir-se bonitos e valorizados. Num momento tão

simples quanto tirar uma fotografia, houve espaço para cuidado, autoestima e alegria. A frase espontânea da senhora Co., quando saía da casa de banho, “estou bonita!”, ficou-me na memória como sinal claro da importância que têm estes pequenos instantes de valorização pessoal.

Antes do lanche, ajudei a preparar tudo, como habitual, e depois descí com a técnica R. para organizarmos os últimos detalhes do dia. No fim, ficou no ar uma sensação boa, de dia leve, diferente, e cheio de pequenos momentos felizes. Ao subir no elevador, reparei numa arrecadação bastante grande no último piso, algo que ainda não tinha notado, o que me fez pensar na dimensão e estrutura do edifício, e na forma como está organizado.

O ambiente era de leveza e boa disposição. As senhoras estavam visivelmente contentes e despediram-se com palavras de agradecimento, dizendo que tinham gostado muito do dia. Após o lanche, acabaram por sair um pouco mais cedo do que é habitual, uma vez que, naquele momento, estava a decorrer um *workshop* na sala de convívio, e não participámos.

A técnica R. levou a dona J. para junto das crianças, e eu levei a dona C. a casa. Fomos só as duas, por isso aproveitei para lhe perguntar como se estava a sentir e se tinha gostado do dia, senti que este gesto, embora simples, foi importante. Estes momentos mais íntimos criam espaços de escuta e cuidado, que também fazem parte da intervenção.

Ao regressar à Associação ajudei a colocar as restantes senhoras na carrinha e, depois, subi para estar um pouco com as crianças. Fizemos um momento de leitura, ainda que breve, têm apenas dois anos, e apesar de gostarem, dispersam com facilidade. Mesmo assim, gosto muito de estar com eles. A técnica da creche, I., incentivou-me a continuar por ali, o que me deixou contente e mais à vontade.

Mais tarde, levei a dona J. e finalizei o meu dia, sendo que este foi muito cheio, mas muito positivo, com momentos de ternura e partilhas importantes, tanto com os idosos como com os mais pequenos. Sinto, cada vez mais, que estar entre estas gerações distintas me permite olhar o envelhecimento com mais profundidade e esperança.

Quando cheguei à Associação, reparei que não estava ninguém na entrada, mas como a porta estava aberta, entrei e fui diretamente para o piso de cima, para estar um pouco com as crianças. Ao chegar, estavam a acordar da sesta, por isso ajudei a calçá-los, um gesto simples, mas que representa cuidado e atenção às suas pequenas rotinas. Estar com as crianças no início da tarde tem vindo a tornar-se um momento significativo para mim. Há ali uma leveza que contrasta com a densidade emocional que, por vezes, encontro no andar de baixo. São momentos que também me preparam emocionalmente para o restante dia.

Entretanto desci, quando entrei na sala, notei que as senhoras ficaram um pouco surpreendidas por me ver, como não me tinham visto a chegar, acharam graça ao meu “surgir” repentino. Foi um momento de leve descontração, que quebrou o silêncio inicial da sala e gerou sorrisos. Cumprimentei todos os presentes, como faço sempre, e ajudei na distribuição dos calendários, algo já rotineiro, mas que continua a ser uma forma de criar pequenas interações com cada pessoa, perguntar pelo dia, pelo estado de saúde, fazer um elogio, partilhar um olhar.

Durante esta tarefa, fui interpelada pela dona E., que me chamou à parte para conversar. Disse-me que estava com uma quebra, que se sentia triste. A sua expressão era de cansaço emocional, como se algo nela estivesse a desabar silenciosamente. Desabafou que precisava de alguém em quem confiar, “uma menina assim como tu, de confiança, para estar comigo em casa”, uma frase que me tocou e me fez refletir sobre a solidão vivida, mesmo entre muitos. Não é a primeira vez que ouço relatos como este, e cada vez mais percebo que o que muitas destas pessoas procuram não é apenas companhia, mas a possibilidade de criar um vínculo afetivo genuíno com alguém que as escute e as trate com dignidade. Tentei apoiá-la dentro do possível. Pediu ajuda para enviar uma mensagem de parabéns ao neto, mas como não tinha o número guardado, acabámos por não conseguir fazê-lo. Mesmo assim, o simples gesto de tentar, de estar ali com ela naquele momento, valeu. Senti que, mais do que a mensagem, ela queria sentir que ainda fazia parte da vida do neto, da dinâmica familiar, da rede de afetos.

Depois, continuei a ajudar noutras pequenas tarefas. À medida que o dia avançava, senti alguma tensão no regresso das técnicas. Pairava no ar uma certa falta de paciência, daquelas que se instalam em dias mais pesados. Ainda assim, o lanche decorreu com alguma normalidade.

Pouco depois, estive novamente com a dona J. e com as crianças. A técnica comentou, em jeito de brincadeira, que estou sempre “convocada” para ir para cima. Gosto mesmo de estar com os miúdos, há uma alegria genuína naquele momento em que os pais chegam para os levar, um brilho nos olhos deles que faz esquecer o cansaço.

Levei a dona J. até à saída e pelo caminho, reparei que estava a decorrer uma reunião. Mais uma vez, o centro de convívio segue entre rotinas, sorrisos e as pequenas tensões próprias de quem cuida e é cuidado.

2 de dezembro de 2024

O dia começou devagar. A chegada dos senhores e senhoras fez-se esperar mais do que o habitual, já que uma das carrinhas teve de dar outra volta. Aos poucos, a sala foi ganhando vida. A dona O., com o seu jeito meigo, comentou entre risos que todos gostam de um “miminho”, e é verdade, aquele toque no ombro, o aperto de mão, o carinho disfarçado em gestos simples fazem parte do quotidiano deles e enchem o espaço de pequenas demonstrações de afeto.

Entre jogos e risos, as atividades seguiram o seu rumo. Dividiram-se em grupos, enquanto duas técnicas ficaram responsáveis por um dos jogos, os restantes ficaram concentrados no jogo dos menus. Nestas sessões, mais do que exercitar a mente, exercita-se a memória afetiva, recordam-se hábitos, sabores, situações do dia a dia, e é nesses detalhes que reside a importância das atividades.

Com o final da tarde veio o lanche e as conversas já apontavam para o jantar e a feira de Natal. Falava-se de quem ia, de quem ainda estava indeciso, e o entusiasmo misturava-se com as incertezas de cada um. Curiosamente, as técnicas comentavam que, por questões impostas pela Segurança Social, não se podem ausentar da cozinha, uma

regra que condiciona, mas que, ao mesmo tempo, revela as particularidades da dinâmica desta Associação.

Depois, ajudaram-se os que tinham transporte para casa. Ficaram apenas a dona E., a dona G., o senhor A. e dona J. Sentaram-se, conversaram, aproveitaram os últimos momentos do dia. A dona J., com o seu jeito inquieto, não escondeu a vontade de ir para cima, para o piso das crianças. Faltava pouco, por isso, ficou ali, entre olhares e sorrisos que, apesar do cansaço, ainda se trocam com ternura.

6 de dezembro de 2024

O dia começou logo com um pedido fora do habitual. A diretora, com ar preocupado, explicou que era mesmo preciso acompanhar uma técnica a um apoio domiciliário, um dos serviços do SAD. “Faltavam braços”, a auxiliar que normalmente assegura esses apoios estava fora, outra estava de férias e só a técnica que conhecia bem as atividades com os alunos da escola de P. podia permanecer no centro.

Antes de sair, ainda houve tempo para cumprimentar os idosos. Alguns fizeram questão de dizer que tinham sentido a minha falta, houve quem dissesse que queria saber exatamente quando volto para me poder oferecer uma prenda. Entre risos e palavras, o afeto manifesta-se de formas simples, mas sinceras.

No regresso da carrinha, o senhor A. mostrou-se muito melhor. A sua recuperação é visível e é impossível não sentir alegria ao ver estes progressos. A dona J., como de costume, precisou de ajuda para entrar, e depois seguimos para o apoio domiciliário.

O senhor R., destinatário do apoio, recebeu-nos com o seu jeito calmo. Enquanto a técnica tratava dos afazeres, a conversa foi-se soltando, falando-se do dia a dia, dos carros, da vida que corre entre as paredes das casas e as ruas de P.

Ao regressar, passámos por uma das senhoras do coro, que se preparava para o ensaio com os restantes idosos. À chegada, ainda estavam presentes as crianças da escola, tinham deixado postais muito bonitos, repletos de cor e mensagens que aqueceram o ambiente antes de partirem.

O ensaio das músicas começou logo de seguida, misturando-se as vozes mais afinadas com as mais tímidas, mas todas importantes na harmonia do grupo. Durante o lanche, a boa disposição reinou, e não faltaram episódios caricatos, como o famoso “pão roubado”, que arrancou gargalhadas e quebrou a tensão que se sentia no ar.

O dia foi longo. Já no final, enquanto se ajudava a arrumar, as crianças voltaram a aproximar-se. O pequeno D., com um sorriso cúmplice, trouxe-me o livro que gosta de partilhar. As técnicas comentavam entre si que os miúdos gostam muito da minha presença, chegando a dizer que estou sempre “convocada”, e que, se precisar de “horas”, basta bater à porta. São palavras que, mais do que um convite, revelam a vontade de manter este ambiente acolhedor e próximo. A dona J., com o seu espírito livre, ainda tentou “fugir”, mas acabou por ficar. Já mais tarde, com os meninos, ajudou-se a arrumar o espaço e o dia terminou entre sorrisos e brincadeiras.

9 de dezembro de 2024

Logo à chegada, a rua estava cheia de carros. Era difícil encontrar lugar e, mesmo estacionando em frente a uma casa, fiz questão de perguntar se não havia problema, o respeito pelo espaço dos outros continua a ser algo muito presente. A sala do centro de convívio estava diferente. As mesas da creche, aquelas onde os miúdos lancham, tinham desaparecido. Em seu lugar, fileiras de cadeiras alinhadas esperavam pelos idosos. As senhoras, sempre pontuais, já se acomodavam nas segundas filas, trocando comentários sobre o dia.

A diretora explicou que iam receber uma nutricionista, que viria falar sobre um possível projeto de alimentação saudável dirigido às pessoas mais velhas, aberto também à comunidade fora da Associação. O tema gerou interesse, mas também algumas reações espontâneas. A dona A., com a sua irreverência habitual, puxou de um reбуçado do bolso enquanto a nutricionista falava dos cuidados com a alimentação, o gesto arrancou sorrisos e não deixou de ser, no seu jeito simples, uma crítica bem-humorada à rigidez dos conselhos médicos.

Depois, foi preciso arrumar a sala. O lanche decorreu com a habitual descontração e as conversas continuaram. Falou-se dos santos, da vida, de memórias que se vão partilhando à medida que o tempo avança.

A dona J. preparava-se para ir embora. Antes de sair, parecia pressentir o momento, perguntava vezes sem conta se ainda faltava muito. É nas repetições, nas perguntas insistentes, que se sente a ansiedade de quem teme perder-se no tempo, mas também a necessidade de confirmar que, mesmo entre rotinas e partidas, continua a ser vista e acompanhada.

5 de janeiro de 2025

Hoje amanheceu com chuva e frio, o tipo de dia que convida a ficar no conforto de casa. Contudo, no anfiteatro da igreja da freguesia, a tradição chamava, e os idosos responderam à convocatória. A chegada foi marcada por passos lentos, bengalas firmadas no chão húmido e pequenos sinais de cansaço que se liam nos rostos. A dona G., ainda a recuperar do episódio em que lhe rebentara uma veia, confessava sentir tonturas. Cada movimento era uma luta silenciosa contra os limites do corpo, mas a sua presença dizia mais alto, ainda pertença, ainda faço parte.

Enquanto aguardavam a vez de subir ao palco, o grupo reunia-se nos bastidores. O ambiente estava carregado de nervosismo, como se cada um se visse transportado de novo para a juventude. As mãos, agora enrugadas, tremiam não só pelo peso da idade, mas pelo medo doce da exposição. Alguns riam para disfarçar, outros ficavam em silêncio, mergulhados no “medo” que lembrava tempos de escola, quando ainda havia um futuro inteiro pela frente. O senhor J. endireitava-se com firmeza, o olhar carregado de orgulho, como se quisesse segurar todos os outros na sua confiança.

E então a música começou, as vozes, umas seguras, outras trémulas, uniram-se num coro que enchia o anfiteatro. O contraste entre a fragilidade física e a força emocional tornava-se visível, o corpo podia vacilar, mas a alma permanecia firme. Nos olhos brilhava um entusiasmo raro, uma centelha de vitalidade que rompia a rotina e dizia ainda estamos aqui. Por alguns minutos, deixaram de ser apenas “os velhos” da freguesia para se tornarem protagonistas, dignos de aplauso e reconhecimento.

Quando os aplausos ecoaram, os rostos iluminaram-se de uma forma difícil de descrever. Era mais do que alegria, era dignidade recuperada, a confirmação de que a sua voz ainda tem lugar no espaço público. O lanche que se seguiu trouxe de volta o quotidiano, com doces e conversas simples, mas cada sorriso trazia consigo o rasto daquele instante em que se sentiram novamente inteiros, necessários, visíveis.

Na saída, a chuva continuava a cair, fria e insistente, mas dentro de cada um permanecia a memória aquecida de ter enfrentado o palco e vencido. Na fragilidade do corpo, revelou-se a força da emoção. E talvez seja esse o segredo do envelhecimento: aprender que, mesmo quando a carne cede, a alma continua a cantar.

17 de janeiro de 2025

Logo à chegada ao recinto do Multiusos de Guimarães, notava-se que o dia não era um qualquer. Os carros alinhavam-se por todo o lado, carrinhas de várias instituições paradas, senhores e senhoras aos pares, grupos pequenos que se juntavam entre cumprimentos e olhares curiosos. Dava gosto ver tanta gente junta, com idade feita e com vontade de viver mais um momento diferente, fora das paredes da rotina.

Lá dentro, o espaço estava transformado, fileiras de cadeiras organizadas em roda e em espiral, como se todos fizessem parte de uma grande “dança invisível”. As pessoas traziam coroas de diferentes cores, colares brilhantes, adereços que lembravam reis e rainhas de outros tempos. Era como entrar num reino de gente madura e luminosa, onde cada um trazia no olhar o peso dos seus dias, mas também a leveza de um evento fora do comum.

A dona O. comentou “Isto parece o São Bento, mas só com gente importante! Olha-me aquela com o vestido azul parecia um que eu usava quando o meu marido era vivo...” A dona F. abanava-se com o leque, rindo-se “Já nem me lembro da última vez que vi tanta gente junta sem ser num funeral ahah! Hoje é mesmo para festejar, que isto dos reis, comigo, é a cantar e a mexer o corpo!”

As senhoras mostravam-se vaidosas, animadas com as coroas que a diretora distribuía. Quando ela chegou com o senhor L., o escolhido para ser o Rei Mago da

Associação, foi um rebuliço de entusiasmo e orgulho. Vestiram-no com uma capa brilhante, com plumas e estrelas coladas na vestimenta. A dona P. piscou o olho e comentou “Olha-me este vaidoso! Ainda acaba no palco principal a desfilarm”.

Era notório que ali havia mais do que uma atividade programada porque havia pertença. Cada uma das senhoras comentava a apresentação das outras associações com entusiasmo, reparavam nas roupas, nas músicas, nos detalhes. Algumas falavam dos tempos em que também cantavam nos ranchos ou nas festas da aldeia, outras diziam que gostavam mais das modinhas antigas do que destes cânticos modernos “que já ninguém entende”.

A dona A. [auxiliar], atenta, ajudava a colocar as coroas com muito cuidado, ajeitando os cabelos, olhando para os rostos com ternura. E quando uma das técnicas sugeriu que fossem algumas para a frente dançar, levantaram-se de imediato a dona O., a dona F. e a dona P. Foram com gosto, mesmo sem saber se iam dançar bem ou mal, o que importava era ir, estar, participar. “Isto é como nos bailes, quem fica sentado não se diverte” disse a dona F., puxando as outras pelo braço. Foi bonito ver o senhor L. no meio da roda, rindo com um certo ar envergonhado, mas visivelmente satisfeito. Ao seu lado, outras “realezas” das associações iam-se mostrando. Era como se, por uma tarde, a idade desse lugar ao encanto. As senhoras bateram palmas, levantaram-se para o comboio improvisado que passou entre as fileiras, e cantaram refrões que já mal lembravam, mas que o corpo ainda conhecia bem.

A certa altura, enquanto uma das associações tocava cavaquinhos e cantava canções populares, ouviu-se a Dona P. dizer baixinho “Isto sim é que são letras bonitas... estas agora só falam de coisas que ninguém sente”. Mesmo com o barulho, as conversas misturavam-se com as melodias, os risos com os sons dos passos, e havia ali uma energia boa, daquelas que não se esquecem. A participação era viva e quem ali estava, sentia-se parte.

24 de janeiro de 2025

Ao chegar à Associação naquela tarde, ainda não estavam presentes as senhoras nem os senhores. Apenas a dona J. ocupava a sala com a serenidade habitual. Pouco

depois, começaram a chegar, e com eles apareceu um casal que nunca tinha visto antes. Aproximei-me com naturalidade e apresentei-me. Eram o senhor M. e a dona Joa. A diretora, que, entretanto, entrou na sala, explicou a todos que o senhor M. passaria a ser utente do centro de convívio, mas que, para já, seria acompanhado pela esposa até concluir o processo de adaptação. Alertou-nos, com algum cuidado nas palavras, que o senhor tinha uma personalidade complexa, que não gostava de ser contrariado, e que tinha com Parkinson, o que exigia atenção e sensibilidade acrescidas da nossa parte.

Enquanto os lugares se compunham, a diretora avisou-nos que nesse dia iríamos receber um grupo novo de miúdos da escola. Os mais velhos acolheram a ideia com agrado, alguns até se ajeitaram nas cadeiras como quem se prepara para algo especial. Os jovens entraram um pouco acanhados, talvez surpreendidos pela disposição da sala e pelos rostos atentos dos que os esperavam. Para quebrar o gelo, a diretora propôs uma dinâmica que apelidou de “*speed date*”, dois círculos, um fixo e outro rotativo, onde cada pessoa teria alguns minutos para conversar com a outra. A ideia era simples, conhecermos. Fiz questão de cumprimentar cada um dos senhores e das senhoras com um toque, um gesto, uma mão dada. Esse contacto, ainda que breve, parecia despertar algo, uma espécie de calor antigo, como se a pele recordasse o valor da presença. A dona A., sentada numa das cadeiras por causa das dores nas pernas, participava com o sorriso largo que a caracteriza. Quando me aproximei, perguntei-lhe o que gostava de fazer. Ela não respondeu de imediato olhou para um lado, depois para o outro, escutando com atenção as conversas alheias, como se colhesse informação para melhor se posicionar. Brinquei com ela “A senhora gosta é de ouvir a conversa dos outros, não é?” Riu-se com gosto e assentiu, sem reservas. Mais tarde, quando lhe perguntei o que não gostava de fazer, repetiu o gesto de escutar os outros antes de responder. Disse-me, entre risos “Não gosto que me interrompam quando estou a ouvir a conversa dos outros.” Rimo-nos juntas, é fácil rir com ela.

Já a dona Jo. foi mais direta porque quando lhe perguntei se havia algum tipo de pessoas de quem não gostasse, respondeu prontamente “Não gosto de gente negativa, gente má.” Concordei com ela, disse-me que problemas todos temos, mas que há pessoas que estão sempre mal com a vida, que vivem a reclamar. “Essas, não.” E partilhou comigo, de forma emocionada, que ainda hoje, passados mais de trinta anos, sente a falta do

marido todos os dias. “Ainda não houve um único dia em que não me lembrasse dele”, confessou. Aquela ausência continuava a marcar presença.

O senhor L. destacou-se, como sempre, pelo humor. Quando lhe perguntei o que gostava de fazer, respondeu com um brilho malandro nos olhos “Gosto de falar com meninas bonitas, como a menina.” Sorri e continuei a conversa, perguntando-lhe o que não gostava de fazer “Nada em especial. Gosto de tudo.” É um homem de bem com a vida, ou pelo menos esforçava-se por sê-lo.

A dona P. foi quem mais me tocou nesse dia. Quando lhe perguntei o que gostava de fazer, respondeu, de forma crua “Nada.” Com delicadeza, tentei perceber porquê. Contou-me que vive com uma depressão crónica há muitos anos, que toma medicação, que é acompanhada por um psiquiatra, mas que, mesmo assim, há dias em que nem sair da cama lhe parece possível. Disse-me que, em momentos difíceis, já pensou em desistir da vida. Que os únicos afetos que ainda a seguram são os filhos e os netos, mas que até com eles a relação é distante, complicada por acontecimentos familiares que prefiro não aprofundar aqui por escrito. Vive sozinha desde que o marido faleceu. Contou-me que, além de vir para o centro, só sai de casa para ir buscar comida ou comer no restaurante. A sua vida resume-se, quase por completo, a esse pequeno trajeto. Escutei-a em silêncio. Disse-lhe que, apesar de tudo, ainda tem vida pela frente, e que talvez, nos detalhes mais pequenos, numa caminhada, num raio de sol, num riso, possa encontrar força. Sei que ela ouviu com atenção e que a fez refletir, por isso espero que esta pequena partilha lhe desperte algo dentro dela e ajude.

O senhor M, o “novo idoso”, foi breve nas palavras, mas disse que gostava de estar na natureza, especificamente no seu quintal a cantar para as plantas, disse-lhe que me revejo nela nesse sentido porque também gosto. E disse que gosta de contar e escutar piadas. Não consegui aprofundar muito, pois estava distraído, talvez nervoso. A dona Joa., sua esposa, explicou-me que estava ali apenas para o acompanhar nesta fase inicial. Disse que não tenciona frequentar o centro por si mesma, mas que sabe que o marido precisa deste estímulo, desta socialização. Disse que ele ainda está lúcido, mas que às vezes a doença complica, e que esta era uma forma de o manter ativo e acompanhado.

A dona F., por sua vez, voltou a perguntar-me se eu iria ficar a trabalhar ali. Já me tinha feito a mesma pergunta noutra altura. Respondi-lhe com sinceridade, disse-lhe que o futuro é incerto, e que o meu objetivo, para já, é concluir o estágio e desenvolver o projeto com e para eles. Ela ouviu-me com atenção e disse, com alguma tristeza, que se for embora vai deixar saudades. Contou-me, mais uma vez, a história da antiga estagiária com quem tinha criado laços, e que partiu. A diretora, que ouvia a conversa a alguma distância, riu-se e disse em tom leve “Vocês já estão a fazer planos?” A dona F. sorriu e disse para mim “Depois falamos”.

Para fechar a tarde, a diretora sugeriu que jogássemos à cabra-cega. Ligou a música, arranjou um lenço, e formou-se um grupo animado com os miúdos e os senhores e senhoras. O senhor M., surpreendentemente, revelou-se cheio de energia. Tocava nos meninos com brincadeira, dava pequenas palmadas nas costas e soltava gargalhadas que enchiam a sala. A diretora, entre risos, chegou a pedir-lhe para ter cuidado “Veja lá se não magoa os miúdos!” Mas todos estavam divertidos. As senhoras, que ao início assistiam com reserva, acabaram por se envolver também. Os miúdos conseguiram, até, adivinhar o nome de algumas senhoras apenas pelo toque ou pela forma de se pentear. Foi uma atividade de grande ternura um encontro de corpos e palavras, uma forma bonita de começar a conhecer quem se senta do outro lado.

28 de janeiro de 2025

Hoje, quando cheguei à Associação, as senhoras ainda não tinham chegado, mas não demorou muito até começarem a sair das carrinhas. Fui diretamente lá fora recebê-las, com os habituais abraços e beijinhos, perguntando se estava tudo bem. Gosto de lhes mostrar, logo desde o primeiro momento, a minha alegria por estar ali com elas. Ajudei-as a entrar, e reparei que o senhor M. tinha regressado à Associação, acompanhado pela sua esposa, a dona Joa. Ambos são muito animados, mas é sobretudo ela que se destaca, mete-se com as outras senhoras, conta piadas, e fá-las rir, acho-a encantadora.

Era o dia da oficina da cognição, e a diretora estava presente, assim como a chefe das técnicas. Antes da atividade principal, começámos por preencher o calendário, uma forma de situar as senhoras no tempo. Reparei também noutra pormenor que me marcou, estavam sobre as mesas cartões com os nomes das participantes, em pé, visíveis para

todas. Este detalhe, aparentemente simples, levou-me a uma memória muito pessoal. Lembrei-me de quando, em criança, na escola primária, os professores nos pediam que escrevêssemos o nosso nome para eles decorarem mais facilmente. Mais recentemente, voltei a viver essa experiência já adulta, nesta faculdade. Um professor muito querido, e que foi responsável por eu não desistir do Mestrado, fazia exatamente o mesmo no início do ano letivo, pedia que mantivéssemos o nosso nome visível. Eu mantive o meu papel até ao fim da unidade curricular. Era mais do que uma estratégia de memorização, era um gesto de cuidado, de atenção, de valorização da presença de cada um. Voltar a ver isto agora, na Associação, emocionou-me. Perguntei à diretora o motivo de o fazerem, e ela explicou que, para além de ajudar os visitantes e pessoas novas a identificar os idosos, como os jovens da escola ou a técnica da área da nutrição, também serve para que os próprios senhores e senhoras se possam dirigir uns aos outros pelo nome. Às vezes esquecem-se, ou nunca chegaram a saber. É uma forma de promover uma interação mais pessoal e respeitosa. De facto, eu própria já sei os nomes de todos, sei onde vivem, muitas vezes conheço as histórias de vida, os filhos. Mas este gesto, este cuidado com o nome, com a identidade de cada um, é profundamente humano.

A seguir, a diretora pediu-me que ficasse responsável por iniciar e parar a música, pois ela ia dinamizar a atividade principal. Tratava-se de um exercício simples, mas cheio de movimento e diversão, colocámos cones de costura (daqueles grandes, usados em confeção) entre pares de participantes. Quando a música parava, tinham que tentar agarrar o cone antes da colega. A diretora animava o grupo com movimentos de braços, como se estivesse numa aula de zumba. Estava visivelmente entusiasmada, e a chefe das técnicas também participava, incentivando aquelas senhoras que, por vezes, ficam mais quietas. Até a dona G., que tem algumas limitações, acompanhava os gestos com esforço e dedicação.

Quando parava a música, criava-se uma pequena competição. Houve momentos hilariantes, como quando a senhora A., em vez de agarrar o cone, apanhava o cartão com o nome dela. A diretora riu-se e explicou novamente as regras. Destaco aqui o entusiasmo do senhor M. e da dona N., que são extremamente competitivos um com o outro. Desafiavam-se mutuamente, com piadas e provocações, e a dinâmica tornou-se ainda mais divertida. Eu aproveitei, deixava a música correr durante mais tempo para que se

movimentassem mais, o que até fez rir as técnicas “Tu não paras a música!” disseram-me. E eu, com um sorriso, respondi “Quero é vê-los mexerem-se bem!”

Depois, iniciaram-se as fichas da oficina de cognição. Desta vez, não consegui acompanhar tão de perto, estou um pouco adoentada, mas observei o suficiente para partilhar algo importante. As atividades propostas focaram-se, novamente, em temas como a linguagem e o cálculo. Uma das fichas pedia que escrevessem o nome da mãe, do pai, se ainda se lembravam, e também onde nasceram. O que me impressionou profundamente foi a forma como a diretora e a chefe das técnicas interagiram com as senhoras. Ajudavam-nas com calma, explicavam, davam espaço e respeitavam os ritmos de cada uma. Se alguma senhora não quisesse fazer, não fazia e tudo era aceite com naturalidade. Não havia pressões, apenas encorajamento genuíno. Ao observar isto, senti-me tranquila. Senti que, de facto, estas profissionais representam aquilo que dizem ser. Há ali uma base de formação sólida, não só técnica, mas também humana. Elas transmitem afeto, paz, aceitação e esforço. E não é por acaso que os idosos gostam tanto delas, chamam-nas, querem falar com elas, pedem para desabafar, para contar o que vai mal. Existe ali, sem dúvida, uma afetividade muito profunda. E isso não invalida o profissionalismo, pelo contrário, reforça-o. Tenho mesmo vontade de lhes perguntar, quando tiver oportunidade, como gerem este equilíbrio entre o lado humano e a exigência técnica do seu papel. Ver tudo isto, esta harmonia entre afeto, profissionalismo e cuidado, deixa-me profundamente satisfeita.

3 de fevereiro de 2025

Era suposto ser o dia dedicado ao projeto de nutrição. Quando cheguei à Associação, fui ao encontro da D. J., que estava com as crianças. Fiquei lá um pouco, mas o tempo foi curto e não consegui estabelecer grandes interações com elas. Senti alguma tristeza, mas mal vi a carrinha a chegar disse logo “dona J., vamos descer, que vamos ter com as senhoras”. Ainda que sentisse que talvez era bom naquele dia, ficar lá mais tempo, a minha prioridade era clara, estar com as senhoras e senhores, escutá-los, partilhar o tempo e a presença. É isso que verdadeiramente me move neste momento.

Ao chegarmos ao rés-do-chão, cumprimentámos as senhoras e começámos a sentar-nos. Comentei que estava entusiasmada, a nutricionista tinha dito que iríamos

provar umas coisas boas. No entanto, a reação foi morna. As expressões mantinham-se neutras, o entusiasmo não era evidente. Algumas até se mostraram algo reticentes. A dona F. com o seu humor característico, disse logo que não iria provar nada, explicando que não gostava de laticínios, nem de massa, nem de arroz. Só gostava de batatas, e pronto “Só com batatas é que vai lá”, disse. Referiu ainda que havia alimentos que não podia comer, além dos que não gostava.

Pouco depois, a nutricionista chegou, mais cedo do que o previsto. Pediu ajuda para se instalar, mencionando que precisava de tomadas triplas e outros materiais. Prontifiquei-me a ajudá-la, fui falar com uma das técnicas e até a própria nutricionista me disse que estava à vontade para aceder ao material, mesmo na sua ausência. Organizei a sala com ela, juntámos mesas, colocámos cadeiras adicionais para os participantes externos à Associação, sócios, mas não idosos habituais e ela preparou ainda o projetor.

Quando os senhores e senhoras de fora chegaram, cumprimentei-os e ofereci copos de água. Era importante criar um ambiente de conforto e acolhimento. Notei que, nesse dia, não se distribuiu o calendário das atividades como habitualmente, o que acontece às vezes, segundo me explicaram, por questões logísticas. Antes da sessão propriamente dita, a nutricionista perguntou à técnica R. se já tinham sido realizados os questionários de avaliação cognitiva que tinha deixado anteriormente. A R. respondeu que ainda não estavam todos concluídos, mas que tinha tentado aplicá-los. Pelo que percebi, os questionários eram feitos de forma individual, numa mesa afastada, preservando a privacidade das respostas. A observação e avaliação pareciam focar-se no estado cognitivo das idosas com testes como o do desenho de relógios com horas específicas. Por uma questão ética, mantive-me à margem.

A sessão teve início e assumiu um tom mais teórico. Notei que as senhoras e senhores da Associação, ao contrário dos visitantes, começaram a manifestar discretamente o seu desinteresse com comentários sussurrados, expressões de cansaço. A dona G. adormeceu, já não era a primeira vez. Uma delas chegou a murmurar que queria ir à casa de banho só para “ver se isto acaba”. Apesar de nunca interromperem ou faltarem ao respeito, é evidente que o formato teórico não lhes prende a atenção. Com elas, já sei, o que resulta é a escuta ativa, a música, o movimento, a alegria, não a teoria.

O tema, no entanto, era fascinante. Falava-se sobre o intestino e as bactérias benéficas que vivem nele. A nutricionista referiu um projeto pioneiro em Portugal, creio que numa universidade, onde se estudam dadores de fezes para fins terapêuticos. O processo consiste na recolha, tratamento e encapsulamento dessas fezes saudáveis, transformando-as em pílulas para tratar desequilíbrios intestinais graves. A alternativa é a introdução direta no intestino. Ao início, fiquei perplexa. A ideia, embora estranha, é também incrivelmente inovadora e eficaz. A explicação da nutricionista desmistificou todo o processo e fez-me refletir sobre os avanços da medicina, os benefícios da evolução científica, mas também sobre os desequilíbrios e desigualdades que ela pode acentuar, duas faces de uma mesma moeda.

Depois, passou-se à parte prática. A nutricionista trouxe iogurtes naturais sem açúcar, de marcas acessíveis (do Continente e do Mercadona), aveia para fazer granola crocante no forno, farinha de hibisco (a tomar em pequenas doses, por ser muito potente) e banana. Explicou como preparar papas, granola e combinar tudo com os iogurtes para melhorar o trânsito intestinal. Aqui, as senhoras mostraram-se mais interessadas. A dona F. pediu-me para tirar fotos e enviar-lhe. Outras pediram-me para anotar os produtos em papelinhos, o que fiz após confirmar as indicações com a nutricionista.

No momento da prova, notou-se uma divisão. Na mesa dos senhores que vieram apenas para assistir à sessão, quase todos experimentaram. Entre as nossas idosas, houve mais resistência. A dona F., a dona Jo., o senhor L. e a dona B. não quiseram provar. Os restantes sim, mas entre os que experimentaram, quase ninguém gostou. Só a dona H. e a dona F. disseram que era “bom”. O sabor era amargo, muito diferente do paladar a que estão habituadas. A aveia e a banana ajudavam a equilibrar, mas mesmo assim não foi suficiente para convencer. A dona F., apesar de curiosa, recusou-se a provar “Ah menina, sabe-se lá o que é isso...”. Respondi-lhe com graça que aquilo só fazia bem, que era tudo natural. Ela riu-se, mas manteve-se firme.

Depois da degustação, ajudei a recolher os utensílios. A nutricionista pediu que não deitássemos fora alguns materiais reutilizáveis, pois iria lavá-los e usá-los noutra sessão, uma prática coerente com a sua mensagem de sustentabilidade. Quando se despediu,

voltou a perguntar se tinham gostado. Algumas disseram que sim, outras foram mais francas. Ainda assim, muitas levaram para casa as indicações dos alimentos.

Ao lanche, fiz uma brincadeira com as senhoras “Agora sim, já podem comer descansadas!” riram-se. Sentei-me com elas, comi a minha fruta e continuámos a conversa. Disseram-me que, com a idade que eu tenho, posso comer tudo. Ri-me e expliquei que nem sempre é assim, que o metabolismo muda, que mesmo os mais novos precisam de cuidar da alimentação. A dona B. brincou “Olhe, a gente agora engorda até com o ar!” e todas riram.

No final, ajudei na saída para as carrinhas. Gosto de fazer caretas nas janelas enquanto partem, é uma parvoíce, eu sei, mas elas riem-se tanto, e isso basta-me. É bom vê-las assim, com aquele brilho nos olhos.

10 de fevereiro de 2025

Cheguei e reparei logo no burburinho suave das vozes já conhecidas. A carrinha maior tinha acabado de chegar e as senhoras e senhores encontravam-se sentadas à volta das mesas. A alegria que senti ao vê-los foi imediata, como quem reencontra um “pedaço de casa”. Estive ausente por ter estado doente e só vim na segunda-feira da semana anterior, o que fez com que a saudade se acumulasse. Foi nesse reencontro que notei, entre os rostos familiares, um rosto novo, o de uma senhora que se apresentava pela primeira vez naquele espaço. Aproximei-me, cumprimentei-a e apresentei-me com a leveza de quem deseja acolher. A senhora correspondeu com simpatia, apresentando-se também. Disse-lhe, com naturalidade, que, se precisasse de algo, podia chamar por mim.

As restantes senhoras pareceram genuinamente contentes por me ver. Perguntaram se estava tudo bem, notando a minha ausência. A seguir, entre sorrisos malandros, brincaram com as minhas calças de ganga, que traziam um rasgão. Já esperava aquele tipo de comentário, em casa, ao vestir-me, já me tinha ocorrido que poderiam gozar, como tantas vezes fazem, perguntando se “caí”. Correspondi à brincadeira com humor, disse que sim, que tinha mesmo caído, e algumas chegaram mesmo a acreditar antes de perceberem que era troça, por isso ri-me com elas.

O frio que se fazia sentir levou-me, depois, a ajudar na distribuição das mantas, gesto simples que se tornou ritual de cuidado. Pouco depois, chegaram mais idosos na carrinha pequena, e fui ajudar a sentar quem precisava. Ver a dona A. chegar é sempre motivo de alegria, traz consigo um sorriso contagiante. Enquanto a técnica Ma. ia buscar mais pessoas, chegou também a nutricionista. Apresentei-me e ofereci ajuda caso precisasse. Mais tarde, pediu-me apoio na organização das cadeiras, pois ia fazer uma apresentação em PowerPoint. Juntei-me à tarefa de as limpar e dispor, já que estavam previstos convidados de fora.

As senhoras têm vindo a dirigir-se a mim com naturalidade, seja para pedir algo ou apenas conversar. Sinto que há, entre nós, um laço que se vai firmando. A dada altura, sentei-me junto da dona Jo. e da dona O., e estivemos à conversa. Enquanto ouvíamos, à distância, a nutricionista a fazer questionários, perguntei à dona Jo. se tinha alguma fruta favorita. Respondeu que gostava de quase todas. Disse-lhe que nunca tinha provado dióspiros, que o aspeto não me convencia. Ela contou, divertida, que se tinha enjoado por muitos anos, depois de uma vez ter comido em demasia e ficado com a sensação de embriaguez, ao ponto de precisar de se deitar. Acrescentou que só voltou a comer dióspiros depois do falecimento do marido.

Notei a ausência da dona J. e estranhei. Ouvi a chefe das técnicas comentar que o marido não tinha avisado que ela faltaria por isso fiquei preocupada. Quando a apresentação começou, a nutricionista abordou a nutrição e o envelhecimento, e falou ainda sobre o conceito de envelhecimento ativo. Disse que, para se considerar alguém ativo, era necessário manter relações com a comunidade, ter autonomia e viver numa casa própria, e não numa resposta social. A afirmação despertou-me um certo desconforto. Nunca tinha interpretado o conceito dessa forma e senti necessidade de aprofundar o tema, para melhor compreender se essa leitura exclui quem vive, por exemplo, num lar.

Durante a sessão, reparei que alguns dos presentes demonstravam impaciência. O senhor L. e algumas senhoras murmuravam entre si sobre o tempo que ainda faltava, diziam estar com sono, ou que achavam aquilo uma “seca”. A dona G. adormeceu. O momento teórico parecia não captar verdadeiramente a atenção de todos. A dona G., em

particular, preocupa-me: não ouve bem e lembro-me sempre dela quando penso no meu projeto, quero garantir que seja incluída de forma justa e digna.

No final da apresentação, brinquei dizendo que, depois de tanta conversa sobre alimentação, estava cheia de fome, as senhoras riram-se. Ajudei a preparar o lanche, distribuí as canecas e juntei-me a elas, ouvindo as conversas soltas que pairavam na sala. Depois, recolhi os copos e guardanapos, dobrei as mantas e, enquanto o fazia, envolvi-me nas trocas leves, nas piadas, nos gestos de proximidade que vão tecendo laços. A dona F., por exemplo, ganha vida sempre que lhe dedico atenção. Contou-me, hoje, episódios da sua juventude. Lembrou-se de como era difícil, financeiramente, viver com os pais. Uma vez, ela e o irmão juntaram dinheiro, ela para uma saia, ele para uns sapatos, mas quando o outro irmão adoeceu, o pai decidiu usar o dinheiro para pagar o médico e a medicação. Falou também de um médico de P., muito querido pela comunidade, que ajudou a mãe num aborto e só se preocupou com o pagamento depois de tudo estar resolvido.

Após o lanche, como de costume, começaram os preparativos para a partida. O senhor L. já estava de pé, impaciente como sempre. Não gosta de esperar, para ele, lanchar é sinónimo de ir logo embora. Ajudei o senhor A. a dirigir-se à carrinha. Nessa altura, as senhoras voltaram à brincadeira com as minhas calças. Riam-se, diziam que os filhos delas, bem mais velhos do que eu, também usavam calças rasgadas, e que “devem ser mais baratas se já vêm assim”. Levei também a dona A. até à carrinha e contei-lhe uma piada “Para onde vai o dentista quando morre?” Ela começou logo a rir, respondi “Vai para o céu da boca!” Riu-se ainda mais, juntamente com o senhor A. e outras senhoras. Disse-lhe que era uma piada que tinha ouvido do Herman José.

A técnica R. comentou que a dona G. não tinha boleia para ir embora e que teria de ficar, por isso levei-a para dentro. Mais tarde, a piada fez sentido para ela e riu-se de novo. Perguntei, a rir “Só percebeu agora?”. Ela respondeu que até gostava do Herman José, mas agora já não, desde que soube que ele é gay. Disse-lhe que isso não muda a personalidade dele, que continua a ser uma boa pessoa. Mas ela respondeu que, para ela, “já não é a mesma coisa”. Fiquei a pensar sobre isto e lembrei-me da importância de escutar sem julgar, considerando os contextos e experiências que moldam as visões do mundo de cada pessoa ainda mais se tratando de pessoas mais velhas. Ficámos as duas com a dona B., que

aguardava o marido para ir à fisioterapia. Nessa espera, a dona G., entre risos, pediu um chocolate. Disse que queria um e sorriu, com aquela doçura inesperada que tantas vezes surge nestes encontros.

Enquanto isso, a auxiliar A. limpava a sala. Fomos conversando e, nesse tempo, partilhou comigo as dificuldades de lidar com certas realidades na velhice. A conversa tornou-se íntima. Senti que precisava de falar e eu apenas ouvi, tentando, com o que tinha para oferecer, confortar. Despedi-me da auxiliar com gratidão pela partilha e agradei também à chefe das técnicas, com quem troquei sorrisos e palavras de apreço mútuo. À saída, tive ainda uma surpresa vi a dona C., que costumava frequentar a associação, a regressar a casa numa carrinha do centro de dia. Fui ter com ela, dei-lhe um beijinho, disse-lhe que não me tinha esquecido. Ela ficou feliz.

11 de fevereiro de 2025

Ainda nem tinham chegado as carrinhas e já a dona J. se mexia pela cozinha, de manga arregaçada, ao lado da chefe das técnicas, a preparar panquecas para os meninos da creche. Costuma ser a primeira a chegar e nunca se deixa ficar quieta. Tem um jeito de se oferecer que ninguém ensina. Nesse dia, apareceu também o A. Já ninguém o via há algum tempo, e a sua presença, apesar de discreta, alterou o ambiente, como se acordasse uma camada esquecida da rotina. Começaram a chegar as senhoras, umas mais sorridentes, outras encolhidas com o frio. Uma a uma, lá foram sendo ajudadas a sair das carrinhas e a sentar-se. Algumas pediram logo a manta para as pernas. Sentia-se mais gente do que o habitual, as cadeiras foram quase todas preenchidas. Só as duas nas pontas de cada mesa é que ficaram por ocupar.

Depois de distribuídos os calendários, veio a habitual tarefa de situar o tempo. Algumas tinham dificuldade em identificar o dia e o mês, momentos em que um gesto ao lado, uma palavra dita devagarinho, fazem toda a diferença. O dia da semana, o número, o nome do mês, pequenas “âncoras” num mar que por vezes se desfaz.

A diretora propôs uma roda e o jogo do “apanhar o rabo”, com lenços amarrados à cintura. Pediram-se olhos fechados para colocar os “rabo”. A maior parte fechou-os, com aquela curiosidade quase infantil de querer espreitar, mas sem coragem de o admitir. O

senhor M., sempre o mais barulhento, ordenava em altos berros que se fechassem os olhos... sem os fechar ele próprio. As senhoras riam, faziam queixa dele e ele ria também, numa troca bem-disposta que já é marca deste centro. Nem todos participaram, a dona A., a dona G. e o senhor A. preferiram ficar a assistir. A diretora optou por não os puxar, por considerar que a energia exigida pelo jogo podia ser excessiva. As restantes envolveram-se com entusiasmo. Algumas, na ânsia de apanhar os “rabos”, chegavam mesmo a apalpar com um certo à-vontade. O riso soltava-se com gosto. O senhor M., sempre muito expressivo, era quem mais agitava o grupo. Às vezes pode parecer bruto a quem vê de fora, mas ali já se sabe, há respeito e há brincadeira, as duas de mãos dadas.

Entre corridas e música a tocar, a alegria era evidente. A dona J., por exemplo, não consegue ouvir música sem dançar flamenco, diz ela sempre. Começou pequena, e dança ainda hoje como se carregasse nas pernas todas as memórias boas que teve. Com o fim do jogo, chegou a hora das fichas de cognição. A rotina é quase sempre igual em certos dias da semana. Há quem precise de ajuda só no arranque, há quem precise de alguém ali ao lado, a ditar letra por letra para que consiga escrever as palavras, por já não se lembrarem da sua conjugação. A dona B., por exemplo, já não reconhece algumas letras nem sabe como se escreve certos números, embora faça contas com uma agilidade surpreendente. Para ela, ligar pontos de forma numérica tornou-se um desafio quase impossível. A dificuldade é real, mas também o é a paciência de quem se senta ao lado dela para seguir, devagar, ponto a ponto. Houve também quem recusasse fazer as fichas. A dona C., por exemplo, começou cheia de vontade, cheia de perguntas, mas à última folha disse que já não lhe apetecia, e assim foi. Sentou-se, esperou pelo lanche. Cada um ao seu ritmo. É esse o lema cá no centro, ou pelo menos que tenta que seja respeitado por todos.

Chegada a hora do lanche, distribuem-se canequinhas e pães. Hoje era pão com queijo e fiambre. A dona F., como sempre, fez careta, queria o pão seco. Algumas senhoras mudaram os hábitos, a dona P., que costuma beber chá, hoje pediu cevada. Pequenas surpresas que confirmam que perguntar continua a fazer sentido.

Nesse tempo de pausa, alguns gostam de estar no seu canto. O A., por exemplo, entre o jogo no telemóvel e o puzzle, ia ocupando o tempo. Às vezes interrompia com um comentário mais alto. A voz dele, naturalmente sonora, começava a perturbar o silêncio

que se tentava manter durante o lanche. As senhoras pediam-lhe silêncio, mas ele não se calava, por isso a tensão subiu. A dona Joa., sempre pronta para uma piada ou para entreter com uma cantiga, decidiu cantar um fado, mas o A. continuava a falar por cima. Ela levantou-se, foi até ele e como que regressando a um gesto antigo, puxou-lhe a orelha. Um gesto brusco, simbólico, que o fez calar, mas também o deixou visivelmente afetado. Ficou um certo silêncio pesado depois disso. A diretora comentou, entre sorrisos, que as terças têm outra energia e têm mesmo. Cada grupo traz um tom, um ritmo, uma história. E, no meio disso tudo, cada pessoa revela o que é e como está, naquele dia à sua maneira.

Mais tarde, já com o lanche terminado e o ambiente mais calmo, houve tempo para uma conversa mais demorada com o A.. Ele estava mais recolhido, com o olhar preso no chão e o corpo ligeiramente curvado para a frente. Sentia-se que algo nele tinha ficado preso naquele gesto da dona Joa., naquele puxar de orelha que, embora feito em tom de brincadeira, o deixou desconfortável.

Aproximei-me devagar, sentei-me ao lado dele. Não era preciso muito. Às vezes basta a presença certa para abrir espaço à escuta e ele falou. Disse, com palavras simples, que não tinha gostado, que aquilo lhe tinha doído. Não o puxão em si, isso passava, mas o gesto, a humilhação sentida diante dos outros. Disse também “Eu não estava a gritar com ela. Só estava a falar alto... eu falo sempre assim.”. Ficámos ali um bocado e, com o tempo, o tom foi-se suavizando. Pedi desculpa por não ter intervindo antes, por não ter ajudado a mediar a situação a tempo. Ele ouviu, e com uma expressão que misturava alívio e cansaço, respondeu “Está bem. Desculpa também. Eu às vezes falo demais.”

O pedido foi mútuo, e nesse gesto trocado ficou uma aprendizagem importante. A de que escutar, mesmo depois do tumulto, pode costurar outra vez o que ficou rasgado. A de que o afeto também se constrói no reconhecimento do erro e na procura de reparação. E que, num centro de convívio onde todos os dias se vivem emoções à flor da pele, cuidar das palavras e das pessoas é, mais do que um dever, uma arte.

12 de fevereiro de 2025

O dia de hoje na Associação estava decorado de vermelho e rosa, entre papéis recortados e pequenos gestos de ternura. A atividade alusiva ao Dia de São Valentim

trouxe um certo brilho aos olhos de quem entrou na sala naquela tarde. À medida que os corações de papel circulavam pelas mãos enrugadas, viam-se sorrisos cúmplices, mãos a tremer ligeiramente ao segurar a tesoura, mas determinadas a dar forma ao que ainda pulsa dentro.

As senhoras, sentadas em roda, iam trocando comentários entre o entusiasmo e o pudor. “Nunca tive paciência para estas coisas, mas hoje até me está a apetecer”, disse a dona G., enquanto alinhava um fio por entre os corações para montar uma “corrente de corações”. A dona E., por sua vez, comparava os tons do papel com as cores das flores do seu quintal, comentando “Este rosa parece aquele das rosas que plantei quando casei.”

Durante o jogo de movimento, as expressões variavam entre a alegria contida e o riso solto. O senhor A., que raramente se envolve nas atividades, surpreendeu ao atirar a bola com força e dizer baixinho com um ar maroto “Olha que ainda sou novo?” O gesto arrancou gargalhadas das senhoras à volta, num momento em que a idade se desfez em segundos de leveza e cumplicidade. A dona H., mais recatada, foi ganhando coragem ao ver as outras envolverem-se. Ao fim de algum tempo, erguia os braços no jogo com alguma timidez, mas com os olhos a sorrir. Ao lado dela, a dona O. Incentivava “Vá, que ainda temos muito amor para dar!”

O lanche, como sempre, tornou-se pretexto para o encontro. As fatias de bolo e as chávenas de chá aqueciam não só o corpo, mas também as conversas. Falava-se de tempos antigos, dos bailes de Carnaval e das cartas trocadas em segredo. “Os miúdos agora mandam mensagens no telefone, mas uma carta escrita à mão... isso é que era bonito”, disse a dona N., segurando a chávena com delicadeza.

Num dos cantos da sala, a dona J., com os olhos vidrados no ecrã, deixava-se embalar por um vídeo de flamenco. O seu corpo, ainda que imóvel, parecia dançar por dentro. Ao ver os movimentos da bailarina, comentou num sussurro “Isto é fogo nos pés... e na alma.” Havia ali qualquer coisa de profundo, como se naquele instante se recordasse de algo muito íntimo, talvez uma memória esquecida, talvez um sonho guardado.

Ao fim da tarde, os corações pendurados na corrente balançavam levemente com a corrente de ar, como se dançassem também. O ambiente era de festa discreta, daquelas

que não precisam de música alta nem confettis. Bastavam os gestos, os olhares, a partilha de um momento feito à medida de cada um. A atividade não foi apenas sobre o amor no seu sentido romântico, mas sobretudo sobre o afeto enquanto gesto coletivo. O que ali se celebrou foi a presença, o cuidado mútuo, a capacidade de rir e criar juntos, mesmo quando as mãos já não têm a firmeza de antes. Ali, o amor tomou a forma de atenção, escuta e partilha, um amor que resiste ao tempo e que, apesar da idade, continua a ser vivido com intensidade, à sua maneira.

18 de fevereiro de 2025

Naquele dia, a sala já fervilhava com os preparativos para mais uma atividade. No fundo, entre tintas, marcadores e cartões com nomes, a chefe das técnicas organizava o material com o habitual cuidado. Lá fora, a carrinha aproximava-se devagar. Assim que a vi, fui ao seu encontro. A dona P. vinha sorridente, o cabelo recém-cortado a dar-lhe um ar ainda mais vivo. Quando lhe disse que estava bonita, corou ligeiramente e respondeu com dois beijinhos e um brilho nos olhos.

Pouco depois, da carrinha grande, desceu a dona G. Os hematomas no rosto falavam antes dela, o corpo a denunciar mais uma queda. A técnica R. explicou o que se passara. A própria dona G. confirmou “Já estou melhor, minha querida”. Mas os passos mais hesitantes e o corpo mais curvado deixavam perceber que a fragilidade se vinha a instalar devagar. Levei-a com calma até ao seu lugar habitual e, depois, fui distribuindo mantas a quem as pedia, perguntando uma a uma, sem pressas, como quem oferece um cuidado e não apenas um pedaço de tecido. Os cartões com os nomes seguiram também para as mesas, pequenos símbolos de reconhecimento e pertença.

A chegada de uma nova estagiária trouxe alguma curiosidade ao grupo. O rosto era novo, mas o acolhimento não tardou, basta pouco para que as senhoras façam alguém sentir-se parte. Trocámos algumas palavras, ela apresentou-se, contou-me o nome da universidade e explicou que estava a tirar o curso de Gerontologia. Falei-lhe um pouco da minha experiência e disse-lhe que, no que dependesse das senhoras do centro, ela estaria muito bem acolhida, pois eram todas muito especiais. Referi também que só tinha tido dois contactos com as senhoras e senhores do SAD e, por isso, não podia dizer muito, mas que

me pareceram igualmente acessíveis, ainda que em situações muito diferentes, com necessidades de cuidados higiênicos e médicos mais constantes.

Mais tarde, a diretora anunciou que haveria uma pequena atividade preparada pelas estagiárias. Propuseram um jogo de provérbios, ao estilo do “telefone estragado”. Formou-se uma roda, com cadeiras incluídas, para quem já não se levanta com tanta facilidade e os provérbios começaram a circular. De boca em boca, iam-se distorcendo, arrancando gargalhadas às mais entusiasmadas. Outras, no entanto, olhavam com estranheza, sem perceber bem o propósito. Explicou-se novamente, a graça estava, precisamente, no erro.

Porém, foi inevitável sentir uma certa inquietação, por mais bem-intencionadas que sejam as atividades, nem sempre vejo um espaço real para a participação ativa das pessoas do centro. Claro que nem todas têm a mesma disposição ou capacidade, mas a maioria está perfeitamente lúcida e disponível para contribuir com ideias. Porque não ouvi-las? Porque não criar um momento para perguntar o que gostariam de fazer, o que lhes faz sentido, o que as anima? E se fossem elas a escolher a brincadeira? A trazer as memórias que gostariam de recuperar? O jogo podia ter nascido de dentro, como nascem as conversas espontâneas durante o lanche, as piadas à hora do chá, as histórias que aparecem sem ninguém pedir. Há tanta riqueza por ouvir. Algo como uma caixa de sugestões, uma roda de conversa, uma reunião informal. Nunca assisti a isso durante o tempo em que tenho estado no centro. E já tive semanas de vir três, até quatro dias e mesmo assim, nunca vi essa escuta acontecer de forma estruturada ou não estruturada.

Depois da roda, o anúncio de uma novidade, um artista viria, a partir daquela semana, desenvolver oficinas com o grupo. Quando chegou, o An. trouxe uma tela grande, tintas em caixas de ovos, e uma proposta simples, pintar, como quisessem, o que quisessem. A proposta, em si, era espetacular por ser livre, aberta, expressiva. Mas, à medida que algumas senhoras começavam a pintar, reparei que nem todos conseguiam alcançar a tela ao mesmo tempo. Comentei com a diretora que talvez fosse melhor arranjar uma segunda tela, para que mais pessoas pudessem participar em simultâneo. A chefe das técnicas acabou por encontrar uma tela mais pequena, reorganizaram o espaço, e todos puderam

pintar. Fez todo o sentido, não só pela participação mais inclusiva, mas porque não havia necessidade de esperar por turnos num momento que deveria ser fluido e espontâneo.

No entanto, fiquei incomodada com os comentários de algumas técnicas e estagiárias: “Pinta um coração”, “Essa cor é muito escura”, “Porque não usas uma cor mais alegre?”... Comentários aparentemente inofensivos, mas que contrariavam o espírito da atividade. Se a proposta era expressão livre, então até não pintar devia ser aceite como uma forma de expressão. Felizmente, o próprio artista comentou, em tom leve, que deixar a tela em branco também era uma escolha.

As senhoras pintavam em silêncio, cada uma no seu tempo. Não havia competição, apenas concentração e prazer no fazer. Algumas misturavam cores com delicadeza, outras experimentavam traços mais seguros. As mãos, tantas vezes acostumadas à rotina, deixavam agora sair algo mais fundo, mais íntimo. Naquele momento, ninguém estava ali apenas a passar o tempo. Havia escuta, havia entrega e, sobretudo, havia lugar para ser. No fim de contas, talvez seja isso que mais importa, que cada uma se sinta reconhecida na sua forma de estar, nas suas cores, nos seus gestos. Porque mesmo nos dias em que o corpo fraqueja, a vontade de viver com sentido permanece e elas sabem-no bem.

19 de fevereiro de 2025

Naquela tarde, antes mesmo de sair de casa, recebi uma chamada inesperada da diretora da Associação. Com um tom cordial e direto, pediu-me se poderia estar presente na sexta-feira seguinte. Nesse dia, devido a várias ausências, restariam apenas uma técnica e as estagiárias no centro. Como conheço bem os senhores e senhoras, e também os jovens envolvidos no projeto intergeracional, a minha presença traria alguma fluidez à tarde. O convite, embora feito com a naturalidade de quem já partilha rotinas e confiança, encheu-me de satisfação. Senti que, mais do que uma ajuda pontual, estava ali o reconhecimento da relação construída com cada um deles, das conversas, dos olhares cúmplices, da atenção oferecida ao longo dos dias. Mesmo sendo o meu aniversário, disse-lhe que estaria disponível nesse período da tarde. Era mais do que um compromisso, era um gesto de pertença.

Já na Associação, encontrei a dona J. sentada, acompanhada da nova estagiária, a S. A ligação entre as duas era visível, a dona J. mostrava-se descontraída, bem-humorada, e isso sossegou-me. É nesses pequenos sinais que se percebe que o cuidado vai muito além de quem o inicia, circula, permanece, multiplica-se. À medida que as carrinhas iam chegando, fui recebendo as senhoras com os gestos de sempre, abraços, beijos, perguntas simples, mas cheias de intenção “Está tudo bem consigo hoje?”, “Dormiu bem?”, “Já viu o sol que está hoje?” O espaço foi-se enchendo aos poucos daquele murmúrio animado que antecede as tardes mais movimentadas. Tratei das mantinhas, da água, de acertar as cadeiras. As técnicas R. e Ma. também estavam presentes, algo pouco comum à sexta-feira, e, com a presença da nova estagiária, formámos uma equipa mais alargada, o que se revelou essencial para acompanhar os cerca de dezassete senhores e senhoras presentes naquele dia. Apesar de ser um número que cria entusiasmo no grupo, traz também uma exigência acrescida, mais olhos atentos, mais mãos disponíveis, mais escuta.

O jogo escolhido para o início da tarde foi “O Maestro”. Formámos uma roda com todos, mesmo quem tem menos mobilidade pôde participar sentado. Uma pessoa era convidada a sair da sala e, nesse tempo, elegíamos um maestro que liderava movimentos simples com o corpo. Os restantes seguiam-no e, quando a pessoa regressava, tinha de adivinhar quem estava a conduzir. A música, bem ao gosto de muitos, pimba português, enérgico e familiar, saía vibrante da coluna, despertando gargalhadas, palmas, acenos e ombros que se moviam em sintonia. A dona G., sempre pronta para se envolver, já balançava os braços antes do jogo começar. O seu entusiasmo irradiante parecia contagiar quem estava à volta. Havia nela uma leveza que contrastava com os dias em que o cansaço ou as dores ganham protagonismo. Porém, ali, naquela roda, naquele momento, ela ria-se com gosto, abanava os ombros, lançava olhares cúmplices e era isso que fazia a diferença.

A dona H., mais reservada, levou algum tempo até se deixar ir no jogo. A princípio, limitava-se a observar, a tentar perceber se devia mesmo alinhar, mas bastaram duas ou três trocas de olhares com a dona O. e um comentário brincalhão da dona Jo. para se deixar levar. O seu corpo foi dizendo que sim, primeiro devagarinho, só com um sorriso discreto, depois com movimentos subtis dos braços, e finalmente, com uma gargalhada quando foi ela a adivinhar o maestro. Era como se se permitisse, aos poucos, estar ali por inteiro.

O senhor M., atento como sempre, acompanhava tudo com o olhar sereno de quem aprecia mais o ver do que o fazer, mas mesmo assim, lá se deixava ir abanando a cabeça, comentando as estratégias dos outros, e soltando aqui e ali uma expressão típica “Isto é melhor do que televisão, digo-vos já!” Quando, chegou a sua vez de sair da sala e tentar adivinhar quem liderava os movimentos, entrou tão concentrado como um jogador experiente. Acertou e o sorriso que lhe escapou nesse momento não foi de vaidade, foi o sorriso de quem se sente ainda parte ativa do jogo, da vida, do grupo.

Durante o tempo em que decorreu a atividade, fui circulando entre os participantes, assegurando que ninguém ficava de fora. Uma mão no ombro, um incentivo ao ouvido, um elogio, uma piada. Pequenos gestos que procuram dizer “estou aqui” mesmo no meio da música alta, da energia da roda, da confusão boa de uma sala cheia. E foi ali, no meio daquele ruído alegre, que me dei conta de que o mais importante continua a acontecer, encontro. Cada olhar trocado, cada risada partilhada, cada toque leve no braço são formas de pertença e reconhecimento. Mesmo quando o jogo termina, mesmo quando a roda se desfaz, algo permanece, essa sensação de que ainda há lugar, ainda há voz, ainda há tempo. E talvez seja isso que justifique ter dito que sim, mesmo sendo o meu aniversário. Estar ali foi, de certa forma, celebrar também o que se tem vindo a construir, não apenas com as técnicas, mas sobretudo com os senhores e senhoras, que nos ensinam, todos os dias, que estar presente é, muitas vezes, o maior presente.

Era já no final do dia quando, depois de o senhor M. ter ido embora, se organizaram os restantes lugares na carrinha. Alguns senhores e senhoras já tinham partido, e ficaram para trás a dona F., a dona A., o senhor A. e a dona J., que hoje tinha vindo à Associação. Fiquei com eles, juntamente com uma das estagiárias. A dona A. foi à casa de banho e demorou bastante, por isso ficámos à conversa nas cadeiras da entrada.

Foi nesse momento que a dona F., visivelmente aborrecida, começou a desabafar. Contou que, mais uma vez, o trabalho manual que tinha feito numa das oficinas lhe fora entregue trocado ou nem sequer fora entregue. Referiu especificamente o episódio do Natal, quando fez uma bola decorativa que ficou exposta no pinheiro da entrada, mas que, no final da época, lhe foi devolvida uma bola que não era a sua. Contou que, na altura, deixou a bola e foi embora, triste. Agora, dizia, aconteceu o mesmo com os trabalhos do

Dia de São Valentim corações feitos em massa cerâmica, que simbolizavam o amor, a amizade e a empatia. Reparei que esses trabalhos tinham desaparecido quando voltei à Associação, e ela confirmou que ontem estiveram a distribuí-los e que nenhum dos que estavam lá era o dela. “Quem ficou com o meu trabalho?”, perguntava, sentida. Disse-me que não era a primeira vez e que já não tinha vontade de se dedicar tanto, porque, afinal, para quê fazer, se depois não fica com nada do que fez?

Prometi-lhe que perguntaria à técnica R., que viria mais tarde. Quando a técnica chegou e ajudava os idosos a entrar para a carrinha, fiz questão de lhe perguntar, com a dona F. presente, se sabia do paradeiro dos corações. Ela limitou-se a dizer que não e continuou, sem dar grande importância. A dona F. percebeu, e eu também, aquele silêncio disse muito. Vi-lhe nos olhos a tristeza e a mágoa. Não é sobre a cerâmica é sobre ser vista, respeitada, considerada.

Fiquei a pensar se este tipo de situação acontece com frequência ou se é um caso isolado. Será que se esquecem mesmo do que é de quem? Ou será que há aqui uma desvalorização implícita do esforço destas senhoras? Conhecendo a dona F. como conheço, sei que é dedicada, que gosta que os trabalhos fiquem ao seu gosto, bonitos, bem-feitos. Por isso, ver este esforço ignorado deixa tristeza. Há um cuidado a ter, nestas pequenas coisas, que às vezes fazem toda a diferença.

Mais tarde, a chefe das técnicas perguntou à dona J. se queria ir ao sótão. A estagiária S. estava com ela, mas aproveitei para perguntar se a dona J. queria vir comigo ver as crianças. Desta vez, disse que sim, ao contrário de outras vezes. No entanto, a chefe das técnicas considerou que seria melhor não, por causa do cansaço. Aceitei a decisão, mas pedi para ir eu mesma ao berçário, mesmo que por pouco tempo, porque é um espaço que também me preenche e onde aprendo muito.

Fui recebida com a habitual alegria pelas técnicas e pelas crianças. Foi-me logo entregue o Du., um bebé curioso, que não gosta de estar deitado, só quer estar sentado ou a tentar erguer as pernas, mesmo tendo apenas seis ou sete meses. Olha para tudo com uma atenção quase inquieta. Além dele, estava também o outro D., mas este num espírito completamente diferente. Muito energético, falador e traquinas. Chegou a dizer alguns palavrões, daqueles que todos reconhecemos. Perguntei-lhe, entre brincadeiras “Está

tudo bem contigo, D.? Estás com muita energia hoje!” O que se seguiu levou-me a refletir sobre algo que já há muito me inquieta, a educação positiva. Já me tinham alertado, desde o Natal, que não se podia dizer “não” às crianças na creche. Contaram-me que alguns pais se tinham queixado de os filhos estarem a levar para casa a palavra “não” e que, por isso, a direção pediu que se evitasse totalmente essa palavra. Desde então, tento ao máximo reformular o discurso, evitar a negativa, contornar, mas, sendo franca e assumindo este espaço de notas de terreno como também um espaço de pensamento livre, há limites nesta prática que me custam a aceitar. Não me oponho à base da educação positiva. Pelo contrário, compreendo e defendo a importância de uma abordagem respeitadora, empática, que valorize a escuta e evite a punição. No entanto, evitar completamente o “não” parece-me um extremismo. Dizer “não” também é ensinar limites. É mostrar à criança que certos comportamentos não são aceitáveis, não por capricho, mas porque existem outros ao nosso lado, porque há consequências, porque há respeito. Se uma criança está a bater com os pés na parede, e isso perturba os outros, suja o espaço, ou até a pode magoar, por que não dizer simplesmente “Não batas com os pés, D.”? Por que razão temos de inventar um rodeio de palavras que, no fundo, tentam dizer o mesmo?

Tenho refletido muito sobre isto, inclusive em aulas do Mestrado, onde já ouvi que perguntar a uma criança “correu tudo bem na escola?” pode ser interpretado como pressão. Parece-me que, muitas vezes, estamos a desvalorizar o poder da clareza. Não acho que devamos crescer sem saber o que é um “não”. Um “não” firme, afetuoso, justo, também educa. Hoje, com o D., tentei usar estratégias alternativas. Quando ele disse o palavrão, em vez de lhe dizer “não digas isso”, tentei brincar “Diz antes Portugal!”, como já aprendi a fazer noutras experiências. Tentei distraí-lo com cócegas, livros, conversas e ele ria-se, ria-se muito, talvez porque sabia que estava a provocar. Quando me despedi, voltou a repetir os palavrões. As técnicas estavam entre o rir-se e o silêncio sério. Também elas, imagino, presas entre a regra institucional e o seu próprio senso prático. Sinto, por tudo isto, que há aqui uma tensão entre teoria e realidade. Entre uma ideia nobre de educação e as nuances do dia a dia. E, como em tudo na vida, o excesso raramente é bom conselheiro. Nem tudo é preto ou branco. Precisamos de equilíbrio, entre firmeza e escuta, entre liberdade e limite, entre o “sim” e o “não”. Porque é no meio disso tudo que crescemos.

Naquela sexta-feira, o dia começou com um ritmo diferente. Não estava previsto ir à Associação, os horários tinham sido ajustados recentemente, e aquele já não era um dos dias habituais de estágio. Para além disso, era o meu aniversário, dia que, por razões pessoais, preferia manter discreto, sem grandes celebrações. Ainda assim, a decisão de ir surgiu com naturalidade. A técnica Ma. e a estagiária E. estariam fora, a fazer o serviço de apoio domiciliário, e apenas a técnica R. e uma nova estagiária, a S., estariam no centro. A minha presença, já familiar entre os idosos, poderia ajudar a equilibrar a dinâmica da manhã.

À chegada, as carrinhas estavam a deixar os senhores à porta. Ajudei a dona G. a entrar, os seus passos tornaram-se mais lentos e hesitantes, e cada gesto de apoio é importante. As mantinhas foram distribuídas com cuidado, os cumprimentos trocados com aquela ternura discreta que nasce da convivência regular. Perguntei à dona F. se estavam animados porque naquele dia, os alunos da escola viriam partilhar atividades com os idosos, e esse encontro é sempre aguardado com entusiasmo. A resposta foi afirmativa, eles gostam, e muito, da presença dos mais novos.

A técnica R. explicou a sequência das atividades, visto que ficou a Associação desta vez responsável por idealizar as atividades. Começariam com o jogo do “Rei Manda”, seguiriam para o “Terra, Mar, Vivo ou Morto” e, por fim, um jogo com balões. Era importante todos estarem a par do que se iria passar. O segundo jogo era uma novidade, à semelhança do primeiro, exigia atenção e resposta rápida a ordens, mas com gestos diferentes e direções alternadas, a promessa era de movimento e riso.

Enquanto os alunos não chegavam, aproveitei para conversar com as senhoras. A dona F. recordou, entre risos, que lhe tinha sido dito que o tempo ia mudar e, de facto, a chuva já se fazia anunciar. A dona A., como sempre, transbordava alegria. Com a dona B. e a dona J. troquei palavras, sorrisos, escuta. A conversa, por mais breve que seja, é sempre um modo de fazer sentir cada pessoa importante.

Com a chegada dos alunos, instalou-se uma agitação boa. A técnica R. convidou todos a dirigirem-se ao centro da sala. Mais uma vez, ajudei a dona G. a levantar-se, ainda

que os seus passos sejam frágeis. Posicionou-se ao lado da dona J., que, devido à progressão do Alzheimer, se perde facilmente, sobretudo quando há rostos novos à volta. Pedi “autorização” para jogar com ela e assim foi. De mãos dadas, partilhámos o jogo. Quando era preciso avançar, dizia-lhe “vamos dar um passo para a frente”, e ela seguia. Quando era para imitar uma galinha, fazia primeiro o gesto, para que dona J. acompanhasse, e ela ria, ria com gosto. Durante todo aquele tempo, não perguntou as horas, como tantas vezes faz. Estava ali, entregue, a viver o momento com leveza e isso era tudo.

A certa altura, foi o senhor M. quem deu as ordens. A sua energia é sempre contagiante, canta, improvisa, diverte-se e diverte todos. Ordenava voltinhas, saltinhos à canguru, agachamentos. Esquecia-se do espaço disponível, das mesas encostadas às paredes, e ria-se quando o faziam lembrar. Chamava-se a si próprio “rei distraído”, e todos riam com ele. O seu entusiasmo é espontâneo e sincero é como se a presença dele autorizasse os outros a serem mais livres também. Apesar do envolvimento geral, notava-se que o grupo atual de alunos não se entregava tanto como o grupo anterior, que esteve até ao Natal. Talvez por estarem ainda a criar laços, ou por uma questão de personalidade. Participavam, sim, mas com mais reserva, eram as senhoras que puxavam mais pelos jogos, pelo ritmo, pela alegria do momento.

No segundo jogo, “Terra, Mar, Vivo ou Morto”, houve ainda mais movimento. Enquanto acompanhava a dona J. reparei que o senhor L., que tinha ido à casa de banho, regressava sem perceber bem as instruções. Fiquei perto deles, e acabei por orientar ambos, braços no ar, tronco curvado, um passo atrás. Era tudo feito com leveza, e com muitas gargalhadas. A dona J. ria-se sempre que ele se enganava, e ele ria com ela, partilhavam o momento.

O cansaço, porém, começava a instalar-se. Alguns senhores queixavam-se de tonturas. Até eu sentia nas costas os 25 anos que completava naquele dia. A técnica R. decidiu não avançar com o jogo dos balões. Em vez disso, propôs jogos de tabuleiro e memória, organizando pares entre alunos e idosos. A ideia era criar um momento mais calmo, mas ainda assim partilhado.

Sentei-me junto das senhoras, a dona G., a dona B., a dona F., a dona P. e também do senhor L. Havia apenas uma menina com elas, e decidi ajudá-la a gerir aquele pequeno grupo. Circulava entre elas, apoiando, sugerindo letras, explicando regras. O jogo, de formar palavras a partir de imagens, era conhecido, mas ainda assim exigente, por isso a envolvimento era visível. A menina acabou por se ligar mais à dona G., que precisa de maior proximidade devido à perda auditiva, e isso fez todo o sentido.

Ao lado, o senhor A., estava com outra menina, foi impossível não reparar na sua “ausência”. Já não era o mesmo porque antes do Natal, tinha momentos de grande autonomia, andava quase sem ajuda, reagia a estímulos, participava com humor. Agora, parecia ausente, distante, sem motivação. A menina tentou puxar por ele, primeiro com um puzzle simples, depois com jogos de associação de cores. Nada resultava. Não era uma questão de falta de interesse da menina, era a própria condição dele que se tinha agravado. Mais tarde, soube que não se tratava de um AVC, como inicialmente pensava, mas sim de uma doença rara, de nome complicado, que leva à morte progressiva das ligações cerebrais. Apesar de estar cognitivamente presente, o seu corpo vai falhando, as ordens deixam de passar do cérebro para os membros. É duro ver essa transformação e mais duro ainda perceber que ele parece triste, sem vontade, como se estivesse já a meio caminho de uma despedida silenciosa. A única resposta possível, ali, é o cuidado, não forçar, não insistir, estar.

O tempo foi passando. As senhoras mostraram-se muito ativas, terminaram puzzles com rapidez, trocaram entre si peças e sugestões. A técnica trouxe mais jogos. Para umas, um novo puzzle, para outras, jogos de associação. Era bonito ver a sala assim, cheia de pequenos grupos, conversas soltas, risos suaves. E o tempo passou rápido, como sempre passa quando se está com quem se gosta.

Ao final da tarde, já com o lanche preparado, pedi para sair um pouco mais cedo. Tinha compromissos adiados, combinados para aquele dia. Quando se levantei, algumas senhoras olharam-na com curiosidade “onde vai ela agora?”. Senti necessidade de dizer “hoje é o meu aniversário, vou festejar mais um bocadinho”. E logo começaram os protestos carinhosos “Então só dizes agora?”, “Isso não se faz!”. Técnicas, auxiliares, senhoras e senhores, todas queriam felicitar, cantar, celebrar. Porém, eu prefiro a

discrição no meu aniversário. Despedi-me com um sorriso, atravessei o corredor e saí. Levava comigo o silêncio bom de um dia normal, vivido com gente boa, num lugar que começa a parecer cada vez mais “casa”.

26 de fevereiro de 2025

Naquela tarde de fevereiro, a Associação parecia respirar um entusiasmo diferente. As senhoras estavam animadas, os preparativos já decorriam há dias, e o destino prometia algo fora do habitual, um baile de Carnaval interinstitucional, num pavilhão desportivo cedido por uma junta de freguesia de Guimarães, onde várias associações, lares e centros de convívio se reuniriam para celebrar.

Quando cheguei, percebi logo que a carrinha grande já estava cheia, incluindo as estagiárias, e acabei por seguir no carro com a diretora. Senti um certo pesar por não ir com as senhoras, gosto particularmente da viagem com elas, das conversas, dos silêncios cúmplices, mas aproveitei a oportunidade para estar mais próxima da diretora e conversar com ela com mais tranquilidade. Foi nessa viagem que a conversa se desenrolou de forma profunda e inesperada. Falámos da dona Jo., que, para surpresa de todas, tinha vindo, mesmo sendo testemunha de Jeová. Segundo a diretora, foi a nora quem insistiu, referindo que ela “não está bem em casa”, que “faz asneiras”. Esta afirmação abalou-me porque a dona Jo., que conheço como uma mulher lúcida, doce, envolvida nas atividades, com humor e uma presença sempre serena, não condiz com essa imagem. Fiquei mesmo perturbada com a ideia de que a perceção da família poderia estar tão desalinhada com aquilo que vivemos no centro.

A conversa estendeu-se também a outras idosas, como a dona A. igualmente descrita pela família como alguém “que não gosta de vir”, mas que na Associação se mostra bem-disposta, risonha e participativa. A diretora partilhou o que também sente, que esta instituição não é apenas para os idosos, mas também para as famílias, para quem cuida e carrega o dia-a-dia do cuidado em casa. E eu senti essa verdade com força. Esta associação não é um ponto final na linha do envelhecimento, mas um ponto de encontro, um espaço de respiro e de apoio.

Durante o caminho, ainda falámos da dona F., ausente há semanas. A diretora revelou que a senhora tem diagnóstico de bipolaridade, sinais de possível esquizofrenia e que, mais uma vez, são as narrativas familiares que justificam a ausência, neste caso, cuidar do marido doente. Pode ser verdade, mas também pode ser fuga, proteção ou desistência. E isso preocupa porque há presenças que se fazem sentir mesmo na ausência.

O senhor A. também foi tema inevitável. Desde o Natal que o vejo mais retraído, apático, quase ausente. Lembro-me bem de quando, raramente, se ri ou participa, guardo esses momentos como quem coleciona relíquias. Contei à diretora que, apesar de não ter uma relação tão próxima com ele como tenho com as senhoras, é impossível não me afetar com o seu silêncio prolongado, com a sua expressão sempre distante. A diretora confirmou que ele tem apoio psicológico e psiquiátrico e uma rede familiar atenta, mas que, ainda assim, há dores que não se deixam acompanhar, sobretudo quando vêm da não-aceitação de uma doença que muda tudo. Há lugares onde o corpo está, mas a alma ainda não chegou. E talvez o centro, por mais acolhedor que seja, não seja, neste momento, o lugar onde ele se sente em pertença.

Chegados ao pavilhão, o ambiente era vibrante, música a soar, balões pendurados, bancos ao longo da pista e mesas já preparadas para o lanche. As nossas senhoras estavam entusiasmadas com os adereços, com os brilhos e as purpurinas. A dona N. trouxe o seu habitual sentido de humor e elegância, a dona Ma. estava um pouco mais séria, mas compôs-se com um lenço vermelho vibrante, a dona A. ria-se, já antecipando as danças e o convívio.

Cada grupo trazia os seus disfarces, máscaras, chapéus de palha decorados, tiaras coloridas, uma diversidade de pequenos sinais de festa, onde o mais importante não era o traje, mas o espírito de brincar e pertencer. A música começou a ecoar com força e as expressões começaram a mudar. Algumas senhoras dançavam sem medo do ridículo, outras batiam palmas ao ritmo. Fui chamada logo para o centro da pista por uma das idosas da instituição parceira. Sem hesitar, dancei com ela, e depois com as nossas. Era como se naquele momento as hierarquias, os papéis sociais e as fragilidades tivessem sido deixados no “bengaleiro”, junto com os casacos.

Observei a dona F. levantar-se e dançar. A sua postura altiva, por vezes rígida, transformava-se numa alegria mais solta. Já a dona A., mais divertida, fazia os outros rir com os seus passos improvisados. A dona M., de início mais reservada, acabou por entrar na dança, puxada por risos e incentivos cúmplices.

No entanto, nem todas estavam confortáveis. A dona Jo., por exemplo, não dançou. Sentou-se num banco lateral e foi ficando mais calada. Aproximei-me dela, perguntei se estava tudo bem. Disse que sim, mas que preferia ver, observar. O seu olhar era doce, mas carregado. Como se dançar ali, com tanta gente, fosse uma fronteira que preferia não atravessar. O seu silêncio não era rejeição, era escolha, talvez necessidade.

O lanche foi partilhado entre bolos, chá e conversas barulhentas. Alguns senhores sentaram-se à parte, menos integrados. O Sr. A., sempre com o olhar ausente, comeu pouco e falou menos ainda. Sentei-me ao pé dele por instantes. Olhámo-nos, ele sorriu, quase impercetivelmente. Foi o suficiente para eu ficar um pouco mais ali. Às vezes, não se trata de mudar o humor de alguém, mas de lhe mostrar que não precisa de mudar nada para ser aceite.

Com o passar das horas, o entusiasmo começou a dar lugar ao cansaço. Algumas idosas adormeceram sentadas, outras começaram a suspirar discretamente. A música, antes alegre, começou a soar como ruído. A dona H. comentou “Isto já devia estar a acabar...” Ri, concordei, e senti o peso do dia no corpo delas. A festa, tão desejada, também cansa. E mesmo as celebrações mais leves podem tornar-se excessivas quando o corpo já pede descanso.

O regresso foi mais silencioso. O sol começava a descer, desenhando sombras longas pelas ruas de Guimarães. A carrinha partiu primeiro e eu segui de novo com a diretora. Desta vez, o cansaço parecia pesar nos ombros de ambas, mas a conversa voltou a ganhar corpo. Falámos de maternidade, ou melhor, da escolha de não ser mãe. A diretora partilhou que, aos 32 anos, sente a pressão da sociedade, das perguntas veladas, dos silêncios ruidosos. Disse-me “Nunca desejei ser mãe. Nunca foi uma vontade. Mas sinto-me julgada por isso.” Partilhei que também me interrogam, como se o futuro já tivesse um molde à minha espera. Foi uma conversa íntima, honesta, despojada de justificações. Falámos de projetos de vida, de como o trabalho no campo social também é uma forma de

“maternar” sem precisar de filhos biológicos. Cuidamos dos outros, ouvimos as suas dores, criamos espaços de crescimento e escuta. E isso, por vezes, exige mais entrega do que a maternidade tradicional. A Associação, nesse sentido, é um ventre comum, acolhe, nutre, protege e transforma.

Voltámos a refletir sobre a dona Jo. e sobre como, tantas vezes, os familiares projetam nos mais velhos imagens que não correspondem às suas vivências reais. A Associação torna-se, então, também um lugar de reposição de identidade, ali, os idosos podem ser vistos para além dos diagnósticos, para além das dificuldades. Podem ser artistas, dançarinos, poetas. E nós, que ali estamos, aprendemos com eles o valor da escuta sem pressa, da presença sem exigência.

Ao chegar à Associação, ajudei a acompanhar as senhoras até ao interior. Algumas já mal falavam estavam exaustas, mas havia nos olhos delas um brilho discreto, aquele que fica depois de um dia diferente. A dona O., com o humor ainda em alta, despediu-se com um “Para o ano há mais, não é menina?”. Sorri, sem saber se a promessa cabia a mim ou ao tempo. Nesse final de dia, compreendi mais uma vez que os bailes e os disfarces não são apenas brincadeira, são também gestos de resistência, de pertença, de afirmação de vida. Mesmo quando as pernas já tremem, mesmo quando o corpo pede repouso, há em cada dança um grito silencioso “Ainda aqui estou”. E, no fundo, talvez o maior desafio do envelhecimento não seja o corpo que falha, mas o mundo que deixa de escutar. Naquele pavilhão, ainda que por algumas horas, o mundo escutou e dançou com eles.

4 de março de 2025

Hoje foi o dia do desfile de Carnaval na freguesia onde se insere a Associação. Saí de casa perto da hora combinada para me encontrar com a diretora no Campo da Feira, o ponto de encontro para todos os participantes. Ainda no caminho, dei por mim a observar os primeiros carros estacionados no parque da freguesia vizinha, que, na verdade, é quase colada à minha. Pensei logo que devia ter deixado o carro ali, mas teimei em procurar lugar mais perto do recinto. Claro que não encontrei e lá tive eu de voltar atrás e estacionar onde sabia que havia lugar.

Enquanto caminhava de regresso, liguei à diretora para saber exatamente onde se encontravam. Disse-me que já estavam dentro do Campo da Feira, estacionados. Respondi que estava quase a chegar. A caminho, senti os olhares curiosos de algumas pessoas, ia vestida com roupa velha e um colete refletor por cima, uma visão algo caricata para quem não sabia ao que ia. Ao longe, avistei outros coletes e aproximei-me. Lá estavam a diretora, a chefe das técnicas, a equipa técnica, a auxiliar e dois idosos bem conhecidos, o senhor L. e a dona M. Havia outras senhoras que não reconheci de imediato, mas eram várias.

O grupo estava dividido, algumas mascaradas de “engenheiras de obras feitas”, com papéis afixados ao corpo, outras, entre as quais eu, a chefe das técnicas, a auxiliar, a técnica R. e o senhor L., fazíamos de trolhas, com cartazes a dizer “Tapa-buracos”. A diretora, vestida de PSP, e outra senhora de GNR, davam um toque de autoridade à brincadeira. Também se juntou uma senhora mascarada de varredora e outra com uma máscara que cobria todo o rosto, peruca vermelha, roupa insinuante e um maço de cigarros, encarnava uma figura provocadora, para efeitos de sátira.

O nosso veículo para o desfile era uma carrinha pick-up, toda decorada com cartazes a satirizar o eterno problema das obras nas estradas. Transportava utensílios reais de construção, carrinho de mão, baldes de areia, pás e outros objetos. A chefe das técnicas e a diretora andavam numa correria a finalizar os pormenores e a preparar toda a gente. A mim também me deram um capacete, um papel de “Tapa-buracos” colado às costas e até maquilhagem, bigode e barba desenhados a tinta facial. O ambiente era de puro entusiasmo, ninguém conseguia levar ninguém a sério, e isso tornava tudo ainda mais divertido.

A diretora reuniu-nos para explicar como iríamos representar, quem levava o quê, quando devíamos parar, como devíamos interagir com o público. A técnica R. e a auxiliar A. voluntariaram-se para levar os baldes de areia, eu, para puxar o carrinho de mão. Estava delineado um guião musical, certas músicas assinalariam momentos específicos, uma pausa para “beber cerveja”, o momento em que a mulher de peruca vermelha se juntava ao grupo, e o momento em que devíamos andar a tapar buracos e interagir com os “engenheiros” e o público. Descobrimos ainda que haveria um “arqueólogo”, chamado

sempre que encontrássemos um “osso” no meio da estrada, mais um detalhe delicioso nesta encenação.

Enquanto esperávamos o início do desfile, tirámos fotografias, rimos, observámos o cenário. O senhor L. acomodou-se na parte de trás da carrinha, onde já estava preparado um lugar para ele. Cada um de nós tinha um apito, e os dois “polícias” carregavam sinais de trânsito, um para avançar, outro para parar. Comentei com a diretora, entre risos, a ironia de haver tantas garrafas de água por abrir e as cervejas todas já vazias. Ela soltou uma gargalhada cúmplice.

Finalmente, começou o desfile. Fomos o segundo grupo a sair. Ouvia-se música e percussão ao longe. Assim que passámos os portões do campo, a moldura humana nas bermas da estrada tornava evidente que a festa já estava em andamento. Puxar o carrinho de mão não era difícil, mas o “bicho” teimava em desviar-se, já era antigo, mas ainda fazia o serviço.

Logo de início, entrei na personagem, comecei a implicar, em tom teatral, com as “engenheiras”, a mandar trabalhar, a reclamar das obras mal feitas. As pessoas que assistiam riam-se com vontade. A técnica R. e a auxiliar colocavam areia nos buracos da estrada, num caos fingido e encantador. De vez em quando, a carrinha parava, eu largava o carrinho e pegava noutras ferramentas para continuar a cena. As polícias davam ordens e regulavam o trânsito. A música do Toy assinalou a pausa, fingimos que bebíamos cerveja e caímos na folia. Quando tocou a música da mulher mascarada, lá nos “enroscámos”, esta é mesmo a palavra, encenando uma interação tão exagerada quanto divertida, para delírio da assistência.

A dada altura, recordei a diretora do episódio do osso. Pouco depois, encenou-se a descoberta de um “vestígio arqueológico” e o arqueólogo foi chamado para analisar. O público assistia com atenção e entusiasmo. A espontaneidade tomou conta do grupo. A auxiliar A. fingiu que estava completamente embriagada e atirou-se para o chão, a técnica R. encenou um resgate embriagante. Ríamos todos, enquanto fingíamos dar-lhe ainda mais “cerveja”.

Já perto da Junta de Freguesia e da igreja, a diretora encorajou-nos a continuar, a tapar todos os buracos que visse, para que os responsáveis percebessem a crítica. A certa altura, tínhamos tantos buracos pela frente que já não havia areia suficiente, tivemos de improvisar. A sátira ganhava corpo a cada passo.

O percurso terminou no mesmo local onde começámos. Estacionámos a carrinha, arrumámos os adereços e festejámos o sucesso. Fui ficando com o grupo da Associação até o desfile terminar. A chefe das técnicas perguntou-me se tinha gostado. Disse-lhe que sim, que foi muito giro, muito diferente de apenas assistir. A diretora fez a mesma pergunta quando me despedi, e voltei a confirmar. Foi uma experiência viva, irrepetível, de um Carnaval feito com gente da terra, criatividade e um sentido de humor afinado.

No caminho de volta para o carro, já só pensava em me sentar e beber água. O calor, a energia gasta, o riso constante... tudo pesava nas pernas. Olhei à minha volta, os passeios estavam cobertos de carros, as ruas cheias de gente. O caminho pareceu-me mais longo do que ao início da tarde, mas o cansaço que sentia era bom. Aquele tipo de cansaço que vem de um dia cheio de vida.

10 de março de 2025

A tarde começou com o céu carregado e uma chuva persistente que se fazia sentir nos ossos. Segunda-feira e chuva, uma combinação pouco promissora. Ainda antes de chegar à Associação, já suspeitava que o número de senhoras e senhores seria mais reduzido. O tempo, invariavelmente, pesa sobre o corpo e sobre o ânimo. Lembrei-me da minha experiência anterior, ainda na licenciatura, quando observei como o estado do tempo afetava visivelmente o humor das crianças. Com os adultos, embora menos notório à primeira vista, noto uma certa apatia, um silêncio mais denso, menos disposição para a conversa.

Ao entrar, cumprimentei a chefe das técnicas, a estagiária S. e a dona J. Aproveitei que ainda não havia muita gente e fui buscar as mantas guardadas para estes dias mais frios. Entreguei-lhe uma com um sorriso e ela agradeceu, aconchegando-se devagar na cadeira. Sentei-me um pouco com as estagiárias. Perguntei como estavam a sentir-se com o estágio, se estavam a gostar. Disseram que sim, e uma delas comentou que já estava

mesmo a terminar. A conversa ficou por ali, uma carrinha acabava de chegar. Saí para ajudar as senhoras a entrar. Reparei que o carro de um dos pais estava novamente estacionado na zona das carrinhas, o que dificultava o acesso de quem tem mobilidade reduzida, como o senhor A. Fomos buscá-las um pouco mais longe e, mesmo com a chuva, notei a alegria nos olhos delas ao verem-nos. Beijinhos no rosto, perguntas de circunstância, e a habitual boa disposição que me comove. Aquele entusiasmo ao chegarem é sempre contagiante.

Notei a ausência da dona G. e tive um pressentimento. A diretora já me havia confidenciado que a senhora se encontrava numa fase delicada, de regressão, e que a resposta social atual talvez já não fosse a mais adequada. Lembrei-me de algo que a dona G. me dissera em tempos, que fazia anos a 10 de março. Acordei com essa lembrança. Tantas vidas, tantas datas, e ainda assim aquele dia ficou gravado em mim, por isso quis muito dar-lhe os parabéns. Espero que a ausência de hoje seja apenas isso, a celebração do aniversário e não uma despedida silenciosa.

Hoje era dia da sessão de nutrição, integrada no projeto com a nutricionista. Como é habitual, as senhoras começaram por preencher os seus calendários. Enquanto as ajudávamos, fomos conversando. Notei que a dona F. tem usado com frequência brincos e colares diferentes. Gosto sempre de comentar, sei que isso a faz sorrir, e são detalhes que contam. Perguntei ao senhor A. como estava, mesmo sabendo que fala pouco, mas faço questão de manter estas interações, de lembrar que cada gesto, cada pergunta, cada elogio sincero pode iluminar o dia de alguém.

Por volta das três da tarde, a sala começou a compor-se. As cadeiras estavam dispostas para receber não só os nossos senhores e senhoras, mas também alguns sócios da Associação e visitantes que vêm assistir às sessões. A nutricionista chegou, começou a organizar os materiais e avisou, com alguma hesitação, que a sessão de hoje seria mais densa, com mais teoria e menos dinâmica. Já pedia desculpa de antemão. Antes de a sessão começar, fui até à dona Jo. porque percebi que ela precisava de conversar. Falou-me do fim de semana, de um retiro religioso a que tinha ido, relacionado com a sua fé enquanto Testemunha de Jeová. Partilhou também que o senhor L. já tinha pertencido à mesma religião. Ouvi com atenção, com curiosidade, mas sem invadir. Quando me disse que, para

eles, os conjugues não morreram, que continuam presentes, vivos noutra plano, achei aquela convicção profundamente comovente. Apeteceu-me perguntar mais, mas não o fiz. Era íntimo demais e percebi que o mais importante era escutar, acolher aquele momento. Contou-me ainda que, durante muito tempo, se afastou da prática religiosa devido a problemas graves de saúde. Partilhou detalhes da vida familiar que não cabe aqui mencionar, porque me pediu reserva e essa confiança é para mim sagrada. Ao longo da conversa, agradeceu-me por estar ali, por a ter ouvido. Disse que precisava mesmo de desabafar, e reforçou que não queria que aquilo fosse comentado com ninguém. Reafirmei-lhe que podia confiar, que os seus segredos estavam bem guardados.

Enquanto conversávamos, a sala ia-se enchendo com os senhores e senhoras de “fora”. A sessão começou e notei logo o desconforto de alguns dos nossos idosos. Não é que o tema não seja importante porque é, e o projeto, na sua essência, é muito válido. Porém, aquele formato, expositivo, demasiado teórico, não encaixa bem na energia deles. Estão habituados a mexer-se, a pintar, a rir, a participar. Estar sentados, a ouvir durante uma hora, é-lhes estranho e isso deve ser considerado. Já refleti bastante sobre isso, não é apenas a idade, é o ritmo de vida, a disposição, os interesses e até a história de cada um que moldam estas preferências... não é a mesma disposição, a mesma escuta, a mesma vontade. Na verdade, o que ali se vive, nas tardes de segunda-feira, é uma espécie de expectativa suspensa, um tempo de transição entre o pós almoço e o que ainda virá, um tempo que pede calor humano e palavras simples, não listas de nutrientes ou esquemas alimentares.

A sala enchia-se devagar, as cadeiras organizadas em meia-lua, algumas senhoras ajeitando os casacos nas costas para se protegerem do frio que teimava em entrar pelas frestas das janelas. Sentia-se no ar o cheiro a perfume doce e talco antigo, o cheiro das senhoras que se vestem com cuidado, mesmo num dia cinzento. A dona F. tinha hoje uma gargantilha dourada nova, que brilhava discretamente sob o cachecol de lã bege. Quando lhe disse que estava bonita, os seus olhos piscaram como quem agradece não só o elogio, mas o facto de ter sido vista. O senhor M., como sempre, sentou-se à direita da dona Joa. Não se tocam, nem trocam muitas palavras, mas procuram-se com o olhar sempre que há confusão na sala. São presenças firmes um para o outro, e isso basta-lhes. O senhor L., calado, mantinha os olhos semicerrados, parecendo às vezes adormecido, outras vezes

apenas recolhido nos seus pensamentos. Mesmo assim, quando alguém se aproxima e lhe toca no braço com leveza, ele sorri.

Durante a apresentação da nutricionista, as senhoras mexiam-se nas cadeiras, ajeitavam as saias, suspiravam baixinho. A dona A. não tinha vindo, como já era de esperar. Era uma segunda-feira chuvosa, e ela própria já me dissera uma vez “segunda é dia de preguiça. É dia de estar em casa, a ouvir a televisão a falar sozinha”.

A nutricionista, esforçou-se por manter o entusiasmo até ao fim, mas os rostos à sua frente revelavam mais fadiga do que interesse. Ainda assim, houve quem fizesse perguntas, a dona A. quis saber se o arroz branco engorda muito, a dona P. perguntou se podia continuar a pôr uma colher de mel na cevada. Foram dúvidas ditas com um certo pudor, quase a medo, como quem não quer parecer ignorante, mas também não quer abdicar das pequenas alegrias do paladar. A nutricionista respondeu com paciência, sorrindo, apontando para os cartazes que havia afixado com exemplos de pratos equilibrados, mas a verdade é que, enquanto ela falava, algumas das senhoras já recolhiam as mantas, outras cochichavam entre si e a dona G. dormia serenamente com a cabeça ligeiramente tombada para o lado direito.

A nutricionista agradeceu, houve palmas tímidas, e logo a sala se dispersou num murmúrio de cadeiras a arrastar, bengalas a bater no chão, passos vagarosos a dirigirem-se à saída. Não houve comentários desagradáveis nem críticas abertas, mas também não se sentiu entusiasmo. Foi uma sessão correta, sem dúvida, mas desalinhada com os desejos da maioria ali, naquele fim de tarde frio, o que se pedia era aconchego, talvez uma roda de conversa.

A dona M. aproximou-se de mim antes de ir à casa de banho, puxando-me pelo braço com delicadeza “A menina tem paciência, não tem? Eu não percebo nada destas coisas... mas gosto de quando há alguém que explica devagarinho. Gosto mais quando é a gente a contar histórias. Isso é que me ajuda.” Sorri-lhe e disse que a compreendia, porque compreendia mesmo. Às vezes, a informação chega, mas não toca, fica à superfície. E o que estas senhoras mais desejam não é que lhes expliquem como devem viver é que lhes perguntem como vivem, como viveram, o que ainda gostavam de experimentar.

Ao aproximar-me da entrada, já se ouvia, do interior, uma voz forte e inconfundível era o A. O som despertou um sorriso imediato entre mim, as técnicas e algumas idosas: “Ele voltou!”, comentaram com satisfação. O reencontro foi marcado por cumprimentos breves, mas calorosos. Na cozinha, a chefe das técnicas preparava panquecas de aveia para as crianças da creche. Enquanto mexia a massa, ia explicando “Costumo fazer com ovos, mas um menino é um alérgico e uma menina... então usamos leite de aveia e banana, ficam boas na mesma.” A conversa, aparentemente trivial, derivou para memórias recentes, a nutricionista que, no dia anterior, sugerira fazer pão com casca de banana com os idosos. Entre receitas e histórias, surgia a constatação de como uma simples troca de ideias pode abrir espaço para diálogos inesperados e cheios de vida.

Pelas portas, começaram a entrar as senhoras. O senhor M. cumprimentou com um abraço e ficou a conversar com a chefe das técnicas. A dona N. espalhava, como sempre, um perfume intenso. “Hoje apetece-me esfregar para ficar com esse cheiro”, brinquei, arrancando-lhe um riso satisfeito. A chegada de dona Fa. foi uma surpresa comovente, há mais de um mês que não aparecia. Explicou que atravessara um período depressivo, com longas horas de sono induzido, e que agora se apoiava mais na bengala. “Sou teimosa... às vezes isso é mau, mas também é bom. Dá-me força”, disse, firme.

Pouco depois, entrou dona G., que no dia anterior completara 84 anos. Recebeu parabéns atrasados, o rosto a iluminar-se como o de uma criança. Pequena, de caracóis brancos e sorriso fácil, lembrava a imagem que muitos guardam de uma avó carinhosa. Com todos reunidos, iniciou-se um jogo em roda, ao som de música, passava-se uma bola de mão em mão, quando a música parava, quem a segurava tinha de responder a uma pergunta ou executar uma tarefa. O hino nacional foi cantado com mãos ao peito, evocando memórias do tempo da escola primária, quando a sua entoação era obrigatória. A dona J. sorria, dançando ao ritmo, enquanto o senhor M., sempre pronto, cantava e acompanhava com entusiasmo. Quando a música mudou para um flamenco, a dona J. atirou o casaco ao chão e dançou com uma alegria quase teatral.

No final, a diretora sugeriu que todos regressassem aos lugares “em comboio”, provocando risos. Seguiu-se uma dinâmica de mímica, conduzida pelas estagiárias, com

papéis que indicavam ações, profissões ou animais. Entre gargalhadas, as participantes imitavam e adivinhavam, embora a atenção, com o tempo, se dispersasse um pouco devido a nem toda a gente ouvir.

O ambiente transformou-se com a chegada do A., artista convidado, empunhando uma guitarra. As crianças da creche, curiosas, aproximaram-se para tocar nas cordas. Ele acolheu o gesto com naturalidade e envolvimento. Logo começaram as canções, “Laurindinha”, “A minha machadinha”, “Alecrim dourado”... Músicas que uniam gerações, conhecidas tanto pelos mais velhos como por quem crescera em contacto com eles. O senhor M. parecia conhecer todas as letras, o Ângelo, animado, escolhia as que queria cantar. Algumas senhoras comentavam baixinho “Ele canta tão bem... como é que sabe isto tudo?” A dona Co., sentada próxima, interrompia de tempos a tempos para partilhar comentários, notícias sobre outras idosas, perguntas sobre quem trabalha ali, até expressões de impaciência, “Está bonito, mas quando é que acaba? Quero ir embora.” Com ela, as respostas eram sempre medidas, desviando o assunto para a música ou para a alegria do momento.

A meio da tarde, Dona Fa. pediu para ir falar com a diretora e a chefe das técnicas. Não conseguiu encontrá-las livres, mas confidenciou “Quando pego na tua mão, sinto-me segura.” Mais tarde, à hora do lanche, o senhor M. mostrava-se impaciente por regressar a casa, por isso sentei-me junto dele a conversar. Disse-me “Não faz sentido estar aqui e ela lá. É o amor da minha vida... queria levá-la a passear.” Guardou o pão no bolso e bebeu apenas o chá. O A., por vezes, falava alto, o que incomodava a dona J. Aproximou-se de mim e disse em voz baixa “Ele é muito chato... e é deficiente.” Imediatamente, expliquei-lhe que ela não poderia falar daquela forma porque poderia magoar os sentimentos de alguém e não era correto. Nos olhos dela, por instantes, surgiu compreensão, um lampejo de lucidez.

Já ao final do dia, quando algumas senhoras seguiam para as carrinhas, a dona J. mostrou vontade de ir até às crianças. Sentou-se, serena, deixando que viessem até si. Um livro passou de mão em mão, ilustrando e comentando imagens. O ambiente era calmo, diferente do habitual, e a dona J. não mencionou, como de costume, a espera pelo senhor Ma, o seu marido. Na despedida, apenas Ângelo permanecia, a ler em voz baixa uma

revista em braille. Era a mesma história de sempre, sobre uma família em tempos de guerra. Talvez fosse tempo de procurar-lhe novas leituras. O avô chegou para o levar, e o dia, cheio de reencontros, música e pequenos gestos de cuidado, chegou ao fim.

14 de março de 2025

A tarde começou com um movimento lento, quase preguiçoso, como se o corpo precisasse de mais uns minutos para entrar no dia. Algumas senhoras já estavam sentadas, trocando cumprimentos e pequenas queixas sobre o frio que se fazia sentir. A dona N., com um ar decidido, quebrou o murmúrio “Hoje vamos lá ver se isto anima”. As cadeiras iam-se compondo em círculo, e, sem grande alarido, percebeu-se que o A. também tinha chegado. A sua presença não passava despercebida, alguns olhares desviavam-se rapidamente, outros mantinham-se fixos, numa curiosidade contida. A dona F., prática como sempre, puxou uma cadeira para junto dela e disse “Senta-te aqui, rapaz, que há lugar para todos.” Foi um gesto simples, mas carregado de significado, a inclusão não acontece por acaso, alguém tem de abrir o espaço para que o outro entre.

Inicialmente, foi dinamizado um jogo com bolas coloridas que passavam de mão em mão, acompanhadas de risos quando alguém deixava cair ou trocava a direção. “Não é para o lado de lá, mulher!”, dizia a dona N. à dona B., entre gargalhadas. O A. hesitava nos primeiros movimentos, mas, aos poucos, começou a entrar no ritmo. Uma das crianças que estava a lanchar aproximou-se e, sem pedir licença, entregou-lhe a bola. Nesse instante, o gesto quebrou a linha imaginária entre “ele” e “os outros”.

Quando a música começou a soar, a energia mudou. O A., o artista, afinava a guitarra com um sorriso cúmplice, como quem sabe que dali a pouco todos estariam a cantar. Começou com um fado, mas logo passou a músicas mais alegres. “Quem aqui gosta de dança?”, perguntou. O “coro” foi quase uníssono “Nós dançamos sempre que der!” Percebi, sem esforço, que esse “nós” já me incluía. O compasso puxava-nos para um mesmo lado, dissolvendo fronteiras invisíveis. O A., agora mais solto, marcava o ritmo com palmas. As crianças imitavam-no, rindo, e a dona Fa. Incentivava “Isso mesmo, rapaz, põe força!” Era como se a música tivesse criado uma ponte silenciosa, onde já não havia “ele” e “nós”, apenas um grupo em partilha.

Quando cheguei ao centro de convívio, o burburinho habitual já se misturava com o arrastar das cadeiras e as vozes que se cruzavam de mesa em mesa. No canto junto à janela, a dona B. chamava pela técnica, pedindo um chá porque se sentia indisposta. O tom era sereno, mas insistente, não tanto pelo sabor, mas pelo conforto que procurava. As técnicas, ocupadas com outros afazeres, trocaram olhares e um comentário ligeiro, “Hoje é o chá, amanhã será outra coisa... é sempre alguma coisa consigo.” O riso foi breve, quase cúmplice entre elas, mas deixou no ar um travo amargo. A conversa dispersou, e o pedido pareceu perder-se. Momentos depois, entrou a diretora e a dona B., num gesto rápido, aproveitou para lhe contar. Sem hesitar, a diretora respondeu “Vamos arranjar já um chá para si.” E, de repente, as mesmas mãos que antes hesitaram puseram-se a aquecer a água, a preparar a chávena. Não era apenas o chá que se servia; era a confirmação de que, quando a voz certa ouve, a resposta acontece. A diferença não estava no pedido, mas no interlocutor. O mesmo gesto foi lido, primeiro, como capricho, depois, como necessidade legítima. Aqui, a validação não vem só da escuta, mas do estatuto de quem escuta. A reação transforma-se com a presença da autoridade, mostrando como o reconhecimento, muitas vezes, não depende apenas da relação, mas de quem detém o poder de decidir.

Pouco depois, para aquecer o corpo e animar a sala, preparámos um jogo. A dona Jo. observava a movimentação e quando o jogo começou, inclinou-se para o meu lado e disse, quase em segredo “No meu tempo não se fazia assim.” Quis saber como era, e ela explicou que no “rei manda” cada pessoa devia falar com o rei de forma individual, um de cada vez, para que todos tivessem oportunidade. Não era como agora, em que as vozes se atropelavam e um podia falar muitas vezes enquanto outros ficavam em silêncio. “Então diga, dona Jo. Pode expressar o que gosta, o que quer” tentei incentivar. Ela abanou a cabeça, riu-se, e pousou-me a mão no ombro “Deixe lá, menina... não é preciso.” “Claro que é preciso. A dona Jo. deve sempre expressar a sua voz... mas se não quiser falar, eu falo.” insisti. Acabei por explicar às técnicas a proposta dela. A resposta foi leve, sem compromisso “Hoje jogamos assim, para a próxima podemos ver.” A proposta da dona Jo. revelava um modelo de organização que garantia a vez de todos, contrariando a lógica espontânea, mas desigual do jogo atual. A recusa em mudar “hoje” evidencia como as

ideias dos idosos, mesmo quando pertinentes, são muitas vezes remetidas para um futuro indefinido, um futuro que, para alguns, pode nunca chegar.

Já o dia caminhava para o lanche quando o senhor M. se mostrou agitado, a dizer que queria ir embora. A pressão que fazia para que outros o acompanhassem gerava desconforto à volta das mesas. Sentei-me junto dele e, para mudar o rumo da conversa, perguntei “E se me ensinasse umas palavras em alemão?” O olhar, antes impaciente, ganhou uma centelha de interesse. Falámos sobre música, a que eu gosto, a que ele gosta. Depois, peguei no telemóvel e abri o *Google Maps*. “Já alguma vez viu a sua cidade alemã assim?” perguntei. Ele nunca tinha visto, por isso viajámos juntos pelas ruas virtuais, a mercearia onde comprava pão, a farmácia da esquina, o parque com estátuas onde gostava de passear. Apontava no ecrã com o dedo, sorrindo “Aqui... aqui eu passava todos os dias.” O que começou como vontade de ir embora transformou-se em viagem de regresso, não no corpo, mas na memória. Ao abrir a porta para as suas memórias, o espaço deixou de ser apenas dele para se tornar partilhado. Eu deixei de ser espectadora, ele deixou de ser narrador isolado. Tornámo-nos viajantes da mesma história, mesmo que os lugares fossem só dele. Aí, o “elas” e “eles” dissolveu-se, e percebi que, naquele momento, éramos “nós”, não por coincidência, mas por construção.

No fim da tarde, a sala já estava mais calma. Chávenas pousadas, cadeiras arrumadas. As histórias do dia, as “didas e as caladas”, ficaram no ar, misturadas com o cheiro do chá e o eco das risadas. E nesse espaço de partilha, entre um gesto de cuidado e uma palavra ouvida, o “nós” já estava ali, discreto, mas inteiro.

28 de março de 2025

Durante muito tempo, as notas de terreno foram o meu modo de estar. Eram a forma de olhar, de ouvir e de me situar entre as pessoas e as suas rotinas. Cada registo nascia do encontro com o outro, mas também do confronto comigo própria, com o que via, com o que sentia e com o que ainda não sabia nomear. Escrever era, mais do que um exercício académico, um gesto de cuidado, registar a memória do vivido, daquilo que não se queria perder.

Contudo, houve um momento em que senti que esse gesto começava a transformar-se. Já não se tratava de recolher impressões ou de ordenar o que via, percebi que a escrita estava a acontecer, de outro modo, dentro da própria realidade. As conversas, as risadas, os silêncios partilhados, tudo isso já continha a reflexão que antes eu procurava pôr no papel. As notas deixaram de ser o lugar onde as coisas aconteciam para se tornarem apenas o eco do que já estava vivo no quotidiano. Foi preciso tempo para aceitar que talvez este “diário reflexivo” tivesse cumprido a sua função. Depois de muito pensar, e também de uma conversa com a minha orientadora, percebi que continuar a escrevê-lo seria insistir num formato que já não servia o processo. A história já não precisava ser contada por mim, porque estava a ser contada com os outros, no ritmo dos dias, nas práticas e nas palavras que circulavam no grupo.

Deixar de escrever não foi desistir, foi reconhecer que a escrita se diluiu no próprio contexto. O diário não se fechou por cansaço, mas por coerência, porque o que começou como observação tornou-se participação, e o que nasceu como registo transformou-se em relação. Há um ponto em que o papel já não é fronteira, mas continuidade e foi aí que me despedi das notas, não como quem termina um trabalho, mas como quem agradece um caminho que o ajudou a ver melhor.

## **APÊNDICE B – GUIÃO DA ENTREVISTA À DT**

### **1. Apresentação e Objetivo da Entrevista**

- Agradecimento pela disponibilidade.
- O objetivo desta entrevista é compreender melhor o trabalho desenvolvido pela Associação e conhecer o seu olhar sobre a dinâmica da Instituição, informações que serão importantes para a análise da realidade no relatório de estágio.
- O que for partilhado será utilizado apenas para fins académicos e de reflexão sobre a prática profissional.

### **2. Caracterização da Associação**

- Podes falar um pouco sobre a história da Associação? Como e quando surgiu e quais foram as motivações que estiveram na sua origem?
- Qual é a missão e os principais objetivos da Associação?
- A Associação desenvolve um conjunto de serviços e atividades. Poderias destacar aqueles que consideras mais relevantes atualmente?
- Como se estrutura a equipa? (número de funcionários/as, voluntários/as, funções específicas...)
- Que tipo de parcerias a Associação mantém com outras entidades?

### **3. População (da Associação) e Comunidade**

- Quem são os principais beneficiários da Associação? (faixa etária, perfil socioeconómico, necessidades específicas...)
- Como é feita a seleção ou encaminhamento dos idosos?
- Que tipo de impacto a Associação tem tido na comunidade local?

### **4. Recursos e Infraestruturas**

- Como são financiadas as atividades da Associação? (apoios públicos, privados, donativos...)
- Que recursos físicos e materiais a Associação possui? São suficientes para as necessidades diárias?
- Existem dificuldades ou limitações em termos de recursos humanos e materiais?

#### 5. Dinâmica e Desafios da Associação

- Que desafios sente que a Associação enfrenta neste momento?
- Que estratégias têm sido pensadas ou colocadas em prática para lidar com essas dificuldades?
- Existe alguma mudança ou projeto futuro previsto para melhorar as condições da Associação e dos idosos?

#### 6. Envelhecimento Ativo e Autonomia

- Existem casos em que se nota uma evolução na autonomia dos idosos? Que fatores contribuem para essa melhoria?
- De que forma a Associação trabalha com as pessoas idosas a aceitação do envelhecimento? Como lidam com questões de identidade e autoimagem, especialmente no caso das mulheres que não se reconhecem nas suas “fotografias atuais”?
- Há estratégias pensadas para ajudar os idosos a viver o envelhecimento de forma mais positiva?

#### 7. Participação e Voz dos Idosos

- Como se assegura que os idosos têm a sua voz ouvida na definição das atividades? Há espaço para que possam sugerir ou adaptar as atividades às suas preferências?
- Consideras que a participação deles influencia a sua motivação e bem-estar?
- De que formas a Associação poderia reforçar a participação ativa dos idosos na sua própria rotina?

## 8. Comunidade, Famílias e Relações

- Como vê o envolvimento das famílias no percurso dos idosos dentro da Associação? Sentes que há proximidade ou algum afastamento?
- A participação na Associação contribui para expandir a rede de apoio das pessoas idosas? Nota-se a criação de laços que fortaleçam o seu bem-estar emocional e social? (técnicas, profissionais, pessoas que frequentem por vezes os projetos da Associação...)
- Há iniciativas para integrar mais a comunidade e as famílias no quotidiano da Associação?

## 9. Relações, Laços e Pequenos Momentos de Partilha

- Para além das atividades, que importância atribuis aos momentos espontâneos de conversa, partilha e interação entre os idosos e a equipa?
- De que forma essas relações e pequenos gestos podem ter um impacto significativo na vida dos idosos? Consideras que são tão importantes quanto as atividades estruturadas?
- Como vê o papel do/a educador/a social na promoção desses momentos e na criação de um ambiente mais acolhedor e significativo para os idosos?

## 10. Impacto e Avaliação

- De que formas é possível perceber o impacto da Associação na vida dos idosos? Para além das atividades, como avalias a importância das interações diárias, da cultura partilhada e das redes de solidariedade que se criam no quotidiano?
- Existem mecanismos de feedback por parte dos idosos e das suas famílias?
- Que histórias ou exemplos positivos poderiam ilustrar o impacto da Associação?

## 11. Considerações Finais

- Há algum aspeto que consideres importante destacar e que ainda não tenha sido mencionado?

- Como vê o futuro da Associação nos próximos anos?
- Existe alguma recomendação que possas dar para quem trabalha ou quer trabalhar neste setor?

## 12. Agradecimentos

- Não esquecer de agradecer novamente à DT.

## APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA À DT

6 de março de 2025

MT [Mestranda] - Então eu já tinha agradecido, mas outra vez obrigada por teres mostrado a tua disponibilidade! Eu já tinha explicado o motivo da entrevista, mas é para eu... apesar de estar aqui já há algum tempo para perceber também um bocado mais a tua perspetiva como diretora e também não só sobre o funcionamento da associação, mas também a tua perspetiva sobre outras coisas que são relacionadas com a área social. Como eu tinha dito basicamente esta entrevista vai ser com base para ajudar a fazer o meu relatório, a construção do meu relatório de projeto, mas inevitavelmente acaba também por construir um bocado de conhecimento e material pois à posteriori... porque como tu leste o conhecimento informado a minha tese depois vai ser publicada se calhar até vou fazer palestras não sei não é quem sabe ahah, então pronto é nesse sentido ok? Antes de mais eu queria que tu falasses um bocadinho, se não te importares, sobre ti, ou seja, o que é que te motivou a para a área que estás, é social não é, mas que é que tu tiraste? O que é que te faz continuar? Pronto ahah...

DT [Diretora Técnica] – Ahah ora bem, então eu não era nada desta área eu era de artes, eu tirei artes no secundário ahah, e então no meu 12º, como eu costumo dizer eu estava meio em depressão porque eu não sabia, não fazia ideia para o que é que eu queria ir porque na área das artes o que me fascinava era tipo a parte de belas artes então o que eu poderia criar e fazer o que eu quisesse, mas isso não dá futuro ahah. Pronto, é verdade e então eu não gostava de nenhuma das outras áreas e então fui falar com a psicóloga da escola e então ela na altura mostrou-me o curso de educação social e disse “olha eu acho que poderia ser por aqui acho que tu até tinhas vocação e tal” e eu está bem ahah pronto se você diz se calhar até tenho. Pronto e então mesmo assim eu tentei artes ahah, mesmo ela dizendo isso, mas depois no final das contas fui então para a educação social.

MT - Mas tiraste 10º? 11º em artes?...

DT – Fui até ao 12º, foi 10º,11º e 12º sim.

MT - Ah...

DT – Sim ahah, pronto e depois é que eu passei então porque as disciplinas eram as mesmas dos exames.

MT - Sim sim.

DT – Ahah e então entrei na terceira fase porque eu tinha tentado belas-artes tentei outra vez eu ahah, então foi tipo o último recurso ahah. Pronto, durante o percurso eu queria crianças eu sempre quis trabalhar com crianças e então fiz a licenciatura depois meti-me num mestrado e durante o mestrado como eu só tinha a sexta e sábado consegui um *part time* a trabalhar com idosos nas T. pronto, num projeto um bocadinho como o que nós fazemos aqui eles eram muito ativos e faziam muitas atividades mexiam-se muito aquilo também era só da parte da tarde e aquilo tipo cresceu ali um bichinho de... Para além disso, falando aqui um bocadinho também dos avós não é, eu sempre tive uma ligação muito forte com os meus avós, na altura eu também estava a fazer a minha tese que era sobre a interação dos avós com os netos que eu achava não estava como foi no meu tempo não é e acabei por comprovar porque com um estudo que fiz efetivamente havia muitas crianças que estavam com os avós, mas não estavam pronto era como se passavam só lá em casa estavam só lá em casa pronto, e não faziam atividades com os avós pronto isso tudo lá está esse trabalho para mim foi tipo o que me fez levantar aqui ahah para me apaixonar por esta área dos idosos e pela área social. Entretanto, depois foi aí que apareceu este bichinho de abrir algo cá porque em P. não existia nada do género e nós somos uma freguesia com tanta gente e a partir daí meti-me então no programa de empreendedorismo e consegui o financiamento.

MT - Que fixe...

DT - É ahah.

MT – Então tu deves ser uma pessoa muito orgulhosa de ti nesse sentido, não é?

DT - Oh sim, sim,

MT - Uau!

DT – É, eu às vezes sinto que, não sei se te acontece isso, mas quando às vezes alcançamos alguma coisa naquele momento fico feliz, mas já estou a pensar ahah e agora o que é que eu vou fazer ahah.

MT - És uma pessoa muito ativa, mas isso é extraordinário, não fazia ideia mesmo que tinha sido através disso, isso é muito bom.

DT - Pronto e como lá está como aquele projeto que se chama, é da C., Projeto [...] e como é um projeto com pessoas muito ativas parece que eu comecei a perceber que não é aquela coisa que nós temos dos idosos que parece que não fazem nada, não, eu trabalhei com idosos que faziam muito e eles eram muito capazes e então pronto se calhar isso também puxou aqui ahah.

MT - Despertou.

DT – É mais um bocadinho.

MT - Então nesse sentido podes falar um bocadinho da associação... eu sei na primeira vez que nos encontramos um bocadinho a sua origem porque é que..., mas fala mesmo concretamente, ou seja, tu olhaste para a comunidade de P. que é que te levou “eu vou fazer algo diferente daquilo que existe” e o que é que esse diferente, não é?

DT – Sim, por exemplo antes de ou durante a altura que eu estava no programa de empreendedorismo, e já a pensar um bocadinho no futuro eu fazia muito voluntariado e fiz um voluntariado na junta de freguesia. A junta de freguesia tinha um ateliê com algumas senhoras que até participam agora nos bordados que são nossas sócias. Pronto e acabei por esse voluntariado conseguir aquele núcleo de senhoras que já eram muito ativas puxá-las um bocadinho para outro tipo de coisas como é que funcionava aquele ateliê era só mesmo elas iam para lá faziam tricô faziam qualquer coisa que queriam, mas não tinham ninguém tipo a dizer olha hoje vamos fazer isto hoje vamos fazer aquilo e aquele voluntariado serviu um bocadinho para isso. Era eu e outra colega que íamos e dinamizámos atividades e as senhoras adoravam pronto e para além de que como não havia aqui em P. existe um lar não é e lá está como somos uma freguesia grande com uma população de idosos muito grande e como funcionava tão bem onde eu estava ainda por

cima nós trabalhamos com... se não me engano cinco ou seis freguesias eu pensei fogo então se eles trabalham com cinco ou seis freguesias nós aqui é só para trabalhar com uma.

MT – Sim sim sim.

DT - Acho que, não é, tentando perceber aqui a população e as necessidades e os gostos que as pessoas têm acho que faz todo sentido abrir pronto e claro este projeto foi sendo trabalhado no programa de empreendedorismo e depois lá está quando eu ganhei os 10000 EUR e falei com algumas pessoas que fazem parte agora dos membros da instituição começamos a refletir um bocadinho 10000 EUR ainda é um valor mais ou menos para se calhar não fazermos só uma coisinha, não é, só um espacinho onde os senhores fazem atividades, mas se calhar criarmos já algo mais...

MT - Que depois seria também a posteriori expandir.

DT - Pronto e então foi mesmo isso então nós pensamos haver uma associação sem fins lucrativos pronto pedimos opiniões também não é, e depois já com o intuito de depois sermos instituição pronto porque sendo instituição já conseguimos ter e abrir mais serviços e pedir e abrir respostas sociais com a Segurança Social e pronto e acho que até correu muito bem nós começamos com um grupinho pequenino depois entretanto reparámos que quem nos procurava muito eram pessoas com Alzheimer e assim com alguns problemas mais cognitivos e então nós começámos a tentar nos especializar um bocadinho mais nisso e pronto e depois fomos crescendo aos pouquinhos.

MT - Sim, e no que se refere aos idosos tu sempre pensaste então mais centro de convívio do que centro de dia ou já pensaste?...

DT – Já pensamos sim ahah.

MT – Ahah, sim porque isso até é mais habitual.

DT – Sim sim.

MT - Não é?

DT – Mas nós queríamos manter o centro de convívio e abrir também centro dia porque efetivamente é uma resposta que está em falta até como os lares, mas requer outro tipo de... e quando nós abrimos aqui a creche o nosso projeto era para abrir as duas coisas, mas a Segurança Social cortou-nos as pernas.

MT - Mas era interessante também porque isso acabaria por convidar outros idosos e até com outras necessidades porque normalmente quem vai para o centro dia até não está assim tão não é nas condições que temos no centro de convívio eu lembro-me por exemplo quando foi o magusto nós fomos ao lar uma senhora veio-me perguntar porque é que aquelas pessoas tão novas estavam numa associação estavam no lar e depois tive a explicar não é um lar é um centro de convívio e tudo mais porque realmente vê-se que pronto lá está os as vossas senhoras e os senhores têm outro dinamismo não é pronto, mas isso também, depois vamos falar, tem a ver com o que vocês fazem com eles não é que eles não estão sentados a olhar para uma televisão certamente. Pronto, então para além...

DT - Não sei se já respondi a tudo? Ahah.

MT – Ah sim, sim, já disseste as motivações e tudo por isso já respondeste. Quando tu pensaste em a idealizar uma missão e os principais objetivos como é que te veio à mente? O que é aquilo que tu recorreste, digamos assim, para idealizar isso?

DT - Ora bem é exemplos também, teve que ser não é, mas sempre com o foco de sermos uma instituição de excelência, apresentar bons serviços com bons colaboradores não é, respeitar as pessoas principalmente e respeitar que eles têm um passado eles não são crianças... não é por chegar a idosos que são crianças agora, pronto, mas acho que sempre foi nessa ótica de criar novos serviços, ter um bom serviço, dar um bom serviço à comunidade trabalhar para a comunidade porque para além dos nossos serviços, infelizmente essa parte está um bocadinho parada, mas nós há um tempo atrás conseguimos fazer um levantamento dos idosos que estão sozinhos em casa e fomos tentando aqui trabalhar um bocadinho com eles infelizmente agora com a abertura da creche e isto é o início e está a ser assim um bocado difícil não estamos a conseguir gerir

tudo não é, mas era uma coisa que ficava em *off* não é porque nós não divulgávamos, mas nós trabalhamos muito com a comunidade e com as instituições que trabalham em intervenção social então o que fosse necessário nós íamos fazíamos visitávamos pronto o que também é bom não é porque não trabalhamos só para quem está connosco não é só para os nossos serviços, mas trabalhamos também para a comunidade em si.

MT - Lá está tu e a C. [chefe das técnicas] já me tinham dito que isso até era em correlação com a Câmara municipal, não é?

DT - É um Programa 65+.

MT - Pois, isso é muito interessante!

DT - Porque nós, por exemplo, desde que abrimos a instituição qualquer coisa que nós víamos que nós podíamos participar nós... imagina ok se calhar dá um bocadinho mais de trabalho, mas faz sentido nós estarmos, sermos vistos, por exemplo se a Câmara pedir alguma coisa nós dizemos logo que sim, nós temos de conseguir fazer ou se sei lá, por exemplo, nós fazemos parte do Guimarães Concelho Cuidador que é para os cuidadores do Programa 65+.

MT - Esses cuidadores também são cuidadores informais?

DT - Sim também são para os cuidadores informais... estava a pensar nós fazemos parte mais... fazemos parte da CSIF [Comissões Sociais Interfreguesias] neste momento eu também estou com um qualificador da CSIF que... não sei se conheces?

MT - Tem a ver com alguma coisa de formação não? Senão estou a confundir.

DT - A CSIF é isto pronto acaba por ser importante porque até como vives cá ahah, acabas por perceber então P., G., S. C. e S. M. pertencem à CSIF do V. do S., Guimarães é dividido pelas várias "csifes" lá em baixo no placar se depois quando desceres se quiseres dar uma vista de olhos é um desenho que tem assim várias cores, pronto e nós fazemos parte da CSIF do V. do S. e o que é que isto significa? Que todas as instituições, associações, escuteiros paróquias juntas, sei lá tudo o que existe na freguesia faz parte dessa Comissão

e então de vez em quando são feitas reuniões em que o Presidente da Comissão tem sempre um Presidente da junta de freguesia vai rodando pelas freguesias todas juntem a esses grupos todos para sei lá debater em alguma sei lá... atividade que queiram fazer qualquer coisa depois para além disso existe um grupo mais pequenino que pronto aí é que eu sou a qualificadora, um grupo mais pequenino em que imagina é área da saúde, área da educação o programa 65+ e juntamo-nos assim... são neste momento... nós somos para aí seis juntamo-nos quinzenalmente para discutir casos, criar projetos neste momento nós estamos a trabalhar num projeto para depois apresentar à alargada depois para eles decidirem se querem avançar com isso ou não pronto, mas imagina, por exemplo, se nós quiser abrir alguma coisa quando nós quisermos abrir a creche nós temos que pedir um parecer à CSIF, pronto e depois a CSIF vai pedir ao CLAS [Conselho Local de Ação Social], que é o CLAS? É o geral de todas as freguesias e isto quem é o Presidente? É o Presidente da Câmara pronto pois acaba por ser ahah...

MT - Eu não fazia ideia que tinha esses processos todos...

DT - Sim sim, estas equipas mais pequeninas sem ser da CSIF, da alargada, as mais pequeninas começaram há relativamente pouco tempo antigamente era só mesmo a Comissão e eles iam reunindo a trabalhar, mas pronto acaba por estas pequeninas fazerem um trabalho mais recorrente.

MT - Pois e acaba por ser algo mais mesmo concreto que é mais muitas vezes para associações não é porque se for uma coisa muito alargada é muito mais difícil obter resposta... que interessante eu não fazia de todo ideia, eu pensei que pronto tinha um projeto no teu caso conseguiste ganhar não é tiveste aquele financiamento e depois foste pedir à Câmara para abrir, pensei que era isso.

DT - Não não ahah.

MT - Uau tem muitas etapas.

DT - Sim tem muitas etapas imagina nós quando abrimos a instituição... a associação na altura era a associação, nós juntámos um grupo de pessoas que naquele caso tinha de ser 16 pessoas dentro dos membros da direção Assembleia e Conselho fiscal e fomos ao

notário já com o nome e com os estatutos porque... o que é os estatutos? É tipo um órgão, o lamento de toda instituição pronto é porque tem assim umas belas páginas com muita informação ahah, pronto e fomos lá pronto, isto é, tem um custo não é claro que se teve de pagar pronto e a partir daí nós abrimos a instituição demos uma morada aquilo tudo alugámos um espacinho ali no centro de P. e demos essa morada e depois pronto começámos...

MT - Não era perto da igreja? O senhor L. já me falou que era perto da igreja ahah.

DT - Sim era perto da igreja, pronto e depois aí é que começamos a fazer o trabalho de falar junto à Câmara e assim o que é que nós queríamos fazer.

MT - Pois que extraordinário. Em relação ao conjunto de serviços e atividades que vocês desenvolvem cá na associação, qual é que tu achas que são mais relevantes ou achas que são todos importantes como é que tu?... Ahah porque tem SAD não é... isso como é que é?

DT - Eu acho que são todos que dentro do... é assim nós sempre que abrimos um serviço é porque sentimos que há necessidade de o abrir e lá está nós abrimos a instituição com uma resposta que não existia que era o centro de convívio, abrimos o SAD que era uma resposta que não existia e abrimos a creche que já existia, mas era uma necessidade...

MT - Pois têm imensas crianças a precisar...

DT - Não é, acaba por ser sempre... tentarmos avaliar o que é preciso e claro pensando também na instituição e a sustentabilidade essas coisas todas...

MT - Então o SAD é o único que existe na freguesia? São vocês?

DT - Sim.

MT - Então havia mesmo uma necessidade...

DT - Completamente! Imagina antigamente era o que muita gente comentava, mas ninguém queria saber então S. C. vinha fazer coisas a G. ah não a P., G. vinha fazer as

higienes a P., e ninguém abria um serviço de apoio domiciliário que não faz muito sentido ahah.

MT - Pois não faz sentido de todo. Em termos de equipa como é que ela se estrutura? Podes falar... até eu não sei se tu olhas dessa forma eu até acabo por olhar em duas equipas, que é equipa da creche e a equipa do centro de convívio e SAD... eu faço um bocadinho essa separação, mas por exemplo quantos funcionários é que tu tens? Voluntários já me tinhas explicado mais ou menos porque é que não existem se quiseres podes novamente abordar... ou seja funções que elas tenham não sei se calhar a área que elas têm, se elas têm algum tipo de formação?...

DT - Ok, sim existe efetivamente, acaba por ter que existir não é, nós queremos que sejam todas uma equipa, mas durante o dia cada uma está no seu serviço e é impossível realmente não haver essa divisão. Pronto neste momento nós somos onze e nós esta parte da formação para nós é muito importante todas as pessoas que entraram agora na creche têm a formação as meninas as colaboradoras da parte dos idosos todas têm formação na área achamos que é um ponto mesmo importante!

MT - Sim sim.

DT- Até achamos que é mais importante até do que a experiência porque é assim é mais importante... pronto acaba por um não estar descurado alguém pronto porque não tem experiência se for uma pessoa que nós falamos com ela e entre nos nossos valores e que ache que o nosso projeto também faz sentido para ela nós pronto olha contratámos não é ahah, pronto tentamos sempre sensibilizar as pessoas no sentido de que não gostamos muito de estar sempre a mudar de pessoas porque já aconteceu isto aqui na creche duas ou três vezes e é chato temos que estar depois os pais vêm pessoas diferentes e pronto não foi por culpa nossa, mas pronto é uma coisa que...

MT - É uma coisa que também não podem controlar.

DT - Sim, mas pronto todas têm minha formação nas áreas que estão, algumas têm mais experiência outras menos, mas pronto sim também tentamos explicar o projeto e o que é que fazemos...

MT - Sim e em termos também... que acontecem em alguns lugares de diferenciação de faixa etária eu vejo que vocês aqui também não têm, ou seja, vocês contratam lá está aquelas pessoas que estiverem dentro dos vossos valores e que tiverem a formação vocês não têm qualquer tipo de...

DT - Sim sim.

MT - Pronto isso é muito bom. Que tipo de parcerias é que a associação tem ou mantém com outras identidades? Têm parcerias?

DT - Parcerias temos... é assim eu não sei se era bem este tipo de parcerias que estavas a perguntar, mas nós temos com as instituições aqui ao redor que nós fazemos várias atividades intergeracionais, agora ultimamente não se tem feito grande coisa, mas nós, por exemplo o magusto, foi no lar, costuma-se... os Santos Populares costumam ser no centro social de S. C... nós fizemos uma festa de verão aqui no mural e convidamos...

MT - Os senhores já me falaram ahah.

DT - Pronto ahah e vamos tentando essas parcerias com as outras instituições que consideramos que são muito importantes. Em relação a outras nós temos algumas parcerias ou protocolos para os sócios então quem for nosso associado nós temos alguns protocolos, por exemplo, de desconto na dentista já tinhas ouvido falar?...

MT - Já ouvi as senhoras a falar nisso ahah, eu estou sempre com os ouvidos atentos e ouvi-los a falar... a dizer “porque é que não te tornas sócio e tens estes descontos? Olha vou aqui e tenho desconto então” ...

DT - Na veterinária... pronto temos alguns... depois vamos acabando por ter se calhar algumas parcerias meio que informais porque, por exemplo, se nós precisar de transporte o teatro C. sede-nos a carrinha o rancho folclórico também pronto tudo organizado com tempo nós conseguimos também vamos fazer uma parceria com a casa da Juventude às vezes, por exemplo, no Carnaval costumamos pedir a coluna este ano não pedimos, mas costumamos pedir ahah, mas assim parcerias formais não tínhamos assim...

MT - Mas então têm mesmo uma ligação muito forte com a comunidade?

DT - Nós tentamos sim ahah.

MT - E foram vocês que tomaram o primeiro passo de abordar ou até recorreram a vós? Como é que fizeram?

DT - Pois é por exemplo quando nós abrimos a instituição nós fomos apresentar logo ao lar porque achámos que fazia todo sentido, fomos apresentar ao teatro apesar de já nos conhecermos todos antes disso ahah, mas fomos apresentar o que é que nós queríamos fazer, fomos fazendo várias reuniões com várias instituições daqui para nos darmos a conhecer para explicarmos o que é que nós queríamos fazer isto logo mesmo no início depois outros vão contactando connosco. Ah nós temos uma parceria com a E. que é de psicologia então elas às vezes têm consultas com alguns alunos daqui da escola e eles vêm e nós cedemos o nosso espaço para eles terem as consultas, ah e temos com a nutricionista também pronto...

MT - Pois em relação a ceder o espaço já vi às vezes... que às vezes acontece quando os senhores não estão ou... que acontece às vezes aqui algumas dinâmicas vocês cedem às vezes o espaço?

DT - Sim, pronto neste momento está a acontecer essa da nutrição mas pronto nós com a A. [doutora nutricionista do projeto] já temos uma relação há algum tempo porque ela sempre foi muito disponível e quis fazer estas sessões com os senhores e agora está a fazer um mestrado e precisava de uma amostra maior e depois nós estamos a ter neste momento a Formação do Crescer Seguro que é uma formação do da *ProChild* eles estão a fazer esta formação para todas as creches de Guimarães que se inscreveram quem quisesse e então eles... nós somos uma das parcerias que eles têm para ceder o espaço então quem quiser inscreve-se vem fazer a formação aqui e vem no dia, por exemplo, esta semana não houve para a semana já há na quinta-feira.

MT - Isso é muito interessante.

DT - Sim e lá está é mais uma coisa que quando nos ligam a pedir nós tentámos ao máximo conseguir fazer não é, arranjar forma de conseguir...

MT - Como vocês abriram em 2019, não é?

DT - 2018 ahah...

MT - 2018 ahah e...

DT - Abrir portas foi em 2019 ahah.

MT - E agora a creche foi no setembro passado, ou seja, vocês até são uma associação relativamente nova ah jovem e parece que já estão aqui a mexer muito com... não é, com o vosso espaço aqui ao vosso redor. Isso tu achas que é, ou seja, tiveste uma boa reciprocidade? Ou também às vezes existe assim um bocado de lá vêm estes jovens aqui querer mudar tudo ahah.

DT - Ahah pronto é assim não sei se posso dizer ahah...

MT - Exatamente é isso que eu estou a dizer tu respondes àquilo que estás confortável...

DT - É o que é e está tudo certo ahah.

MT - Eu posso fazer asteriscos se quiseres desabafar agora ahah.

DT - Não sim não, não, não fomos recebidos como nós achávamos que íamos ser pronto porque houve aqui uma ligação política que não existia, mas que acharam que era o que estava a acontecer mas não era verdade de todo pronto ahah e então não fomos muito bem recebidos o que nós sentimos é que nós não estamos aqui para ser melhores nem piores do que ninguém nós estamos aqui para trabalhar para a comunidade e para trabalhar para as pessoas que temos cá não é e claro se calhar nós lá está como temos uma equipa jovem e somos uma instituição jovem e queremos mostrar também trabalho não é...

MT - E diferença.

DT – E diferença também se calhar pronto... como nós participámos em tudo e mais alguma coisa andamos sempre aqui tentamos estar se calhar acaba por não ser bem recebido pronto é o que é ahah pronto, já foram coisas que nos chatearam mais agora...

MT - Sim podiam era de tomar de exemplo, não é?

DT - Pronto acho que sim e quererem fazer mais também porque acho que...

MT – Exatamente!

DT - Acho que faz todo sentido.

MT - Lá está como tu contaste quando vocês então abriram vocês abordaram as instituições e com a maior acessibilidade possível acho que deviam logo ver que não é..., mas isso é uma coisa acho que é normal e eu acho que é uma coisa humana não é ahah por isso pronto. Em relação aos principais beneficiários da associação poderias falar, nomeadamente, na faixa etária o perfil socioeconómico as necessidades específicas como é que eles, ou seja, eles abordam-vos? As famílias? Os idosos? Ou vocês também procuram, como é que acontece?

DT – Ora bem, neste momento, as famílias abordam-nos e nós temos uma sala cheia não é.

MT - Cada vez mais.

DT - Eu acho isso às vezes até nos ligam e perguntam “ainda tem vaga” e nós já está a ficar um bocadinho apertadinho pronto como no início nós tínhamos que procurar então até através da divulgação não é, essa parte do socioeconómico para ser muito sincera não é algo que nos faça qualquer diferença, é assim eu acho que nós temos desde pessoas com pronto reformas mais baixinhas e com algumas que felizmente estão bem e que pronto acho que temos de tudo pronto, se calhar conseguimos perceber mais no serviço de apoio domiciliário (SAD) porque temos que pedir os valores e assim para fazer as contas dos serviços, mas pronto acho que temos um bocadinho de tudo em relação às faixas etárias nós neste momento devemos ter dos 60 perto dos 90, não temos ninguém nos 90, mas

pronto para dar assim uma margem grande pronto e o que nós procuramos é sempre pessoas mais pronto lá está podemos falar do senhor A. se calhar porque ele não é a pessoa desculpa é a A. deixa só atender... já não sei onde é que íamos...

MT – As questões socioeconómicas não é, depois estavas a dizer as idades, que tens até mais ou menos 90 anos...

DT – Ah e estava a falar das dificuldades não é... assim imagina por exemplo nós só pedimos que a pessoa consiga chegar cá pronto que por nós não temos condições para ter pessoas que não consigam, mas pronto tentámos aqui abranger sempre todas as pessoas que nos procuram porque claro...

MT - Sim também acho que até acabam por cobrir as duas coisas não é porque o SAD se calhar é para as pessoas que estão mesmo muito debilitadas que eu já fui ver pronto e o centro de convívio mesmo aquelas pessoas que ainda estão até nas suas capacidades mentais apesar de algumas já terem dificuldades como a dona J. que tem Alzheimer, mas que ainda conseguem estar aqui e se envolver pronto.

DT – Sim sim.

MT - E a seleção ou encaminhamento lá está são as famílias que vos procuram?

DT - Ultimamente sim.

MT - Pois vocês têm mesmo muita procura, ou seja, já chegaram a ter de dizer que não a alguém?

DT - Isso ainda não aconteceu, mas vai custar ahah.

MT - Eu por acaso desde que estou aqui estou a ver cada vez entrar mais gente todas as semanas.

DT – É o que acontece... imagina por exemplo muito brevemente nós vamos perder mais uma pessoa, não é perder fisicamente quer dizer é fisicamente ahah, mas não para...

porque imagina como nós somos uma resposta tipo de passagem eles quando começam a ter mais dificuldades têm que passar para outra resposta pronto e isto vai acontecendo.

MT – E quem é que é?

DT - A dona G.

MT – A sério?... Ainda disse esta semana à R. [técnica do SAD e do centro de convívio] que estava a vê-la muito ai...

DT - Só que imagina ela está mesmo a precisar.

MT – Pois está!

DT - Ela vive com um filho que não ajuda nada, a outra filha também não vive aqui mesmo em P. que não consegue estar sempre presente e cada vez mais...

MT - Sim sim ela está a regredir bastante, lá está eu ainda fui ontem tive de ajudá-la a fazer as fichas de contas e tudo e ela sempre foi muito esperta e rápida no raciocínio, mas ela estava mesmo... que tinha mesmo que ajudar a pensar pronto.

DT - Mas vamos continuar no apoio domiciliário por isso pronto continuar aqui uma ligação...

MT – Eu por acaso não tinha pensado nessa pergunta, mas até te faço é como é que vocês fazem esta separação porque tenho a certeza de que já vocês tiveram idosos que já partiram que lá está com esta passagem para outra resposta como é que vocês?... Tu neste caso estás aqui como é que fazes essa gestão e até mesmo as técnicas não é porque elas estão mesmo no terreno inclusive até quando eu fui com elas fazer a visita ao SAD elas falaram que às vezes é difícil porque afeiçoam-se às pessoas e elas acabam por falecer.

DT - Supostamente nós não nos podemos afeiçoar porque imagina eu acho que a pessoa pelo menos a mim falo por mim que me custou mais foi uma senhora que nós ainda estávamos num espaço lá em baixo e ela tinha estado connosco na sexta-feira no fim de

semana caiu no domingo faleceu olha então aquilo foi tipo um choque porque ela estava bem ela tipo, mas tinha estado connosco e foi a primeira vez que eu me tive que sentar com o grupinho e dizer o que é que aconteceu porque eles iam saber e viram que ela não estava porque tínhamos um grupinho muito pequenino então aquilo foi assim um bocado foi um respirar fundo e tentar assim amenizar aqui um bocadinho dizer olha pronto aconteceu e elas ficaram em choque claro, mas lá está nós claro que nós temos que lhes dar o melhor e dar carinho e miminho, mas temos sempre que criar aqui um bocadinho uma separação porque senão vai custar sempre infelizmente acho que ultimamente o que é que tem acontecido por exemplo como aconteceu ao senhor Jo. eles vão e deixam de vir ainda estão em casa ainda vão, mas depois parece que já houve estás a ver aquele?...

MT - Sim eu sei...

DT - Aquele desmame, mas aos poucos e poucos pronto e depois quando sabemos a notícia ficamos “oh que pena” pronto.

MT – Mas já fizeram o trabalho interno, não é? A desligação... não é bem desligação, mas é um bocado isso...

DT - Aos poucos e poucos. Mesmo com o SAD acho que uma das senhoras também nos custou foi a primeira senhora que nós tivemos...

MT - Foi essa que as técnicas me falaram.

DT - Pronto foi difícil claro não é foi a primeira senhora foi tipo ela chegou está cá connosco nas atividades e depois fomos vendo também a degradação, mas este trabalho é muito ingrato por causa disso, nós sabemos quando eles vêm para nós já no princípio já não é por uma boa coisa...

MT – Porque eles estão a precisar de alguma coisa nem que seja de companhia isso também já pronto... e tu consideras e sentes... consegues ver o impacto que tem tido na comunidade? Porque lá está abriste e tiveste aquele propósito de fazer este projeto para fazer diferença... tu sentes que após quase 7 anos ahah já sentes que fizeste diferença? Como é que?... Ou é complicado perceber isso?

DT –Eu acho que sim acho que primeiro lá está eu acho que qualquer pessoa que vê os nossos senhores não é, percebe e começa a trabalhar um bocadinho com eles que pronto são ativos não é e depois a partir do momento sei lá passado um mês eles já parecem uma pessoa completamente diferente não é mais animada mais... pronto depois lá está acho que o facto da nossa taxa de pessoas a experimentarem e ficarem de ser muito alta ahah é muito raro alguém vir e não ficar e depois acho que o *feedback* que vamos recebendo não é das pessoas por exemplo acho que um dia que foi bastante marcante e que sentimos pronto que as pessoas estavam mesmo bem e gostar do que nós estamos a fazer foi o dia da inauguração em setembro acho que muitas pessoas estavam felizes, tivemos muita gente pronto.

MT - Como é que são financiadas as atividades da sua associação? Ou seja, tens apoios públicos? Privados? Donativos? Como é que funciona?

DT - Nós temos apoios públicos da Câmara, Junta... todos os anos a Câmara tem um programa que é para todas as instituições em que nós temos de escrever um projeto e entregar à Câmara depois eles decidem a verba que depois... pronto e depois privados nós não temos.

MT – E donativos consegues?...

DT - Neste momento não temos...

MT – E achas que isso se deve ao facto de ser lá está uma instituição social e agora abriste a creche, mas é, nomeadamente, para os idosos achas que?...

DT – Acho que sim porque lá está uma coisa é nós dizer assim nós estamos a trabalhar com crianças que nós queremos fazer por exemplo um espaço sensorial se calhar se nós formos apresentar isto a uma empresa qualquer eles se calhar dizem sim, agora olhe nós queremos uma carrinha para levar os idosos a passear se calhar, mas pronto não tem o mesmo impacto infelizmente não tem, mas isso é um trabalho que nós queremos melhorar...

MT - A imagem que vocês passam por exemplo o teatro que vocês fizeram acho que isso é uma cena assim que chama atenção e pronto.

DT - E mesmo a forma como se calhar isto depois nós vamos crescendo e melhorando não é a forma como nós se calhar estávamos a abordar as empresas se calhar também poderia não ser a melhor então nós estamos a tentar melhorar também essa parte apresentar assim se calhar de uma forma mais interativa talvez não é do que nós fazemos e é ter também o reverso da moeda do que é que imagina não é nós estamos a pedir mas também o que é que...

MT - Podem dar, atribuir à empresa.

DT - Pronto e se calhar nós vamos trabalhar um bocadinho isso para depois poder apresentá-los.

MT - Porque hoje em dia acho que lá está o espírito solidário, da empatia de querer ajudar voluntariamente que antigamente existia com muitas empresas não é que no final do ano “este dinheiro vai para ajudar uma causa” se calhar hoje em dia já não é assim... é complicado então tens que te adaptar mesmo que até os teus valores não vão um bocadinho com isso porque não compreendes dentro de ti, mas tens que te adaptar para... porque é preciso infelizmente nós funcionamos com dinheiro não é...

DT - Sim sim sem dúvida.

MT - E os recursos físicos e materiais que a associação possui são suficientes para as necessidades diárias ou não? Nomeadamente, por exemplo os transportes achas... é complicado...

DT - Sim eu acho que até o que se calhar está mais em falta neste momento é mesmo a questão das carrinhas porque acho que o resto sim claro que há sempre coisas que faltam, mas acho que até do que temos e do que conseguimos claro que a passagem do espaço lá de baixo para aqui foi muito boa para a instituição porque crescemos muito fez uma diferença muito grande na evolução e acho que pronto claro há sempre coisas e mesmo a creche ainda não está completamente equipada pronto...

MT - Está muito bem ahah.

DT - Ahah, mas sim acho que está assim mesmo mais a precisar é as carrinhas...

MT - São as carrinhas não é que... não é o estado delas pronto porque elas estão bem, é mesmo número porque está mesmo a ver muita gente e eu já reparei por acaso algumas senhoras e elas até não elas não esperam muito, ainda ontem a dona F. nem 10 minutos esperou, mas tu conheces como ela é e já estava “porquê que eu não fui? Eu sou de mais longe e porque é que aquela que é mais perto do que eu já foi?” e eu respondo que é para facilitar o percurso e está tudo bem “olhe eu ainda estou aqui, vai me deixar sozinha? E brinco com ela” e depois nesse momento chega a Ma. [técnica do SAD e do centro de convívio], ou seja, nem 10 minutos ela esperou, mas há aquela inquietação... e eles gostam muito de estar aqui, mas quando chega a hora no fim do lanche...

DT - Sim é verdade, todos querem ir para casa.

MT - Ainda foi ontem que eles estavam mesmo entretidos pronto eles estavam a lanchar e a pintar e eu até disse “lanchem que depois vai ficar frio depois têm outra altura para pintar não se preocupem”, mas eles estavam ali “agarrados” que extraordinário... Pronto e em termos de recursos humanos eu vejo lá está tens outros funcionários tu achas que tens dificuldades ou limitações em encontrar pessoal que venha trabalhar para aqui ou está tudo bem?

DT - Não ahah temos, é assim nós neste momento temos as funcionárias necessárias para a creche sim necessárias para a parte dos idosos, mas principalmente para a creche nós achamos que pelo menos mais uma pessoa para ficar tipo assim em... a abranger todas as salas e a tratar de outras coisas que era necessário claro depois a nível financeiro, pois não é tão fácil e apesar de haver muita gente com a formação e nós temos dificuldade não sei se somos muito exigentes ahah estou a brincar com isto, mas nós não somos exigentes, mas há algumas coisas que se as pessoas nos disser nós ficámos logo assim aqui com um bocadinho de pé atrás porque nós temos um projeto que nas outras instituições pelo menos do que nos dizem não funciona assim e foi lá por exemplo se a pessoa nos disse nos falar dos castigos não conseguimos logo porque não faz sentido e senão nos falarem do amor e do... e não é que as crianças precisam de brincar muito nós pronto uma pessoa que

nós tivemos cá disse “eu costume mandá-los para...” como é que ela chamou? É tipo aqueles que chamam do cantinho do pensamento pronto e vão ali para o cantinho, “mas também são 2, 3 minutinhos”. Porem mais regras se calhar no pré-escolar sei lá quando eles já estão quase a entrar para a escola não é porque na escola vão ter regras, agora na creche quando eles estão cá até aos 3 anos pronto e acaba por nós vir e já percebemos que mesmo a própria formação nós tivemos pessoas a dizer isto, “mas eu aprendi isto na formação o cantinho do pensamento” e nós olhar para ela e dizer, mas acho que isto dá-se... é dado na formação pois e depois que é um problema das formações falando das auxiliares é que tu tens uma formação dos 0 aos 12 o que não faz sentido porque como é que uma criança dos 0 é igual a uma de 12 não é? Não faz sentido, pronto então nós temos assim algumas dificuldades em... pronto.

MT – Mas tem mesmo às vezes haver com formação e daquilo que eu vi na outra associação que estive a fazer observação participante [licenciatura] às vezes também tem a ver com às vezes o que as pessoas trazem de casa porque acho que as pessoas às vezes encaram... os profissionais, as crianças estão cá como se fossem da família e não são, ou seja sentem-se à vontade para fazer determinadas coisas, por exemplo prendê-los uma cadeira que eu já assisti com uma criança de 3 anos que não faz sentido e então trazer isso para aqui... acho que fazem muito bem porque lá está são as vossas crianças e acho que ainda mais nos dias de hoje acho que há muito essa conceção de que as crianças não têm direitos, ou seja, não é parece que são vistas um bocado abaixo do adulto, não têm vontade isso não faz sentido todos tem que haver ali um equilíbrio.

DT – Sim e deixá-los ser crianças não é eles têm muito tempo para ter regras.

MT – E quais é que são os principais desafios que a que a associação enfrenta atualmente? Tens assim algum desafio que te tire um bocadinho o sono?

DT - Ora bem é o mesmo desde o início, é o nível financeiro pronto neste momento felizmente estamos melhores, mas há... temos ainda muitos encargos e temos de gerir tudo muito bem para conseguir pagar tudo ao final do mês é muito complicado sim, mas o desafio maior é sem dúvida o nível financeiro. Assim mesmo no presente para além do financeiro tem sido os recursos humanos também pois temos de andar aí a gerir algumas coisas...

MT - Porque isso acaba por influenciar o outro, não é? Eu acho que do que eu vejo pronto como tu disseste há bocado está um bom número, mas claro que uma pessoa ou outra sempre dá mais flexibilidade.

DT - Sim e se alguém falhar não é... ainda temos a M. [técnica do SAD e do centro de convívio] de baixa e já tenho que fazer ali uma ginástica...

MT - Mesmo... Ainda há pouco tempo até perguntei já estava até preocupada... Como é que têm sido desenvolvidas estratégias para ultrapassar esses desafios maiores e lá está, é flexibilidade?...

DT - Sim sim lá está ao nível financeiro foi sempre... às vezes também fazer mais choradinhos aqui e ali que tem de ser ahah, nós na direção somos cinco pessoas e depois acaba por tentarmos que cada um vá... sei lá por exemplo o vice-presidente acaba por conseguir estar mais ligado à Câmara e assim pronto... e assim nós não estamos a pedir nada do que seja... nós mostrámos trabalho, nós não é nós não estamos olha chega e nós estamos aqui sentados...

MT - Não, não, vocês trabalham muito.

DT - Por isso achámos que também não estamos a fazer nada de outro mundo, mas pronto a nível financeiro e isso a nível sei lá as estratégias que vamos arranjando por exemplo e tentando aqui refletir sobre as nossas práticas melhorar por exemplo a formação que eu estou a fazer neste momento é sobre... é para pequenas e médias empresas nós não somos uma empresa, mas somos uma IPSS e acaba por se conseguir ir buscar muitas coisas que acontecem lá e que nós podemos trazer para aqui e pronto e sempre apesar de muitas coisas que eles estão a dar eu já ter ouvido isto e aquilo e acaba por como agora estamos na prática não é.

MT - Despertar...

DT - Isso e refletirmos em equipa o que é que podemos melhorar pronto o que acaba por não ser muito fácil porque nós somos cinco na direção só três é que estão sempre presentes e o resto isto falando de assembleias conselho fiscal não sei quê praticamente é

pronto acaba por ser um bocadinho depois claro todos têm os seus trabalhos, as suas vidas, mas pronto nós lá os três alguma coisa conseguimos gerir da melhor maneira pronto ahah

MT - E lá está então, nomeadamente a formação que estás a tirar, ou seja, tu tens de sempre despertar e como estavas a fazer refletir então existe alguma mudança ao projeto futuro que tu ou lá está na vossa direção vocês estão a prever para melhorar as condições cá na associação ou?...

DT - Ora bem com isso queres dizer algo assim planeado?

MT - Sim sim.

DT - Neste momento não, mas vai começar assim mudanças de por exemplo novos projetos de abrir novos serviços e assim para já nós vamos parar um bocadinho porque queremos mesmo solidificar o que temos, mas lá está com as ideias que estão a vir também da formação vamos ter que refletir aqui sobre algumas coisas que que vamos ter que implementar claro acho que podem ser um bocadinho difíceis, mas que se se começarmos a implementar com calma e assim tentar acho que pode fazer a diferença na instituição.

MT - Tu já tinhas falado há bocado, mas achas que realmente existem casos em que tu notas mesmo a evolução da autonomia dos idosos? Ou seja, quais é que achas que foram os fatores que contribuem para essa evolução as atividades, ou seja, envolvência que vocês têm com eles?

DT - Também e o facto de saírem de casa sim faz toda a diferença não é porque... temos pessoas que passavam o dia no sofá a ver televisão e a partir do momento, a partir do momento que saíram de casa e estão ativos estão a conversar com outras pessoas porque às vezes eles até podem não querer fazer grande coisa, mas saíram de casa estão num sítio diferente e vêm pessoas diferentes e riram se de qualquer coisa que aconteceu eu acho que isso faz toda diferença.

MT - E de que forma é que achas que a associação trabalha com os idosos para eles aceitarem o envelhecimento? Ou seja, como é que lidam com as questões de imagem, nomeadamente, as senhoras que eu reparei por exemplo quando naquela atividade mesmo muito gira que eu acho que as marcou para sempre que vocês fizeram as fotografias... quando elas receberam as fotografias muitas delas diziam literalmente “quem é esta gorda? Quem é esta velha que está nesta imagem? Não me reconheço, esta não sou eu” ...

DT – Pois para ser muito sincera nós não se calhar não estávamos a trabalhar muito isso claro que tentarmos amenizar se alguém tiver um bocadinho mais triste ou se tiver não é nós tentamos aqui até nós vamos conversando muito com eles também que eles às vezes gostam de falar qualquer coisa pronto e nós sentámo-nos e às vezes vêm com uma coisa qualquer e nós deixamos eles falarem não sei e lá passo... em relação à imagem efetivamente pronto tirando pontualmente este tipo de coisas não é das maquilhagens e cabeleireiro..., mas se calhar é assim eu acho que o nosso grupo acaba por até não ter tanto ou não se sentir assim tão não é porque as pessoas sentem-se mais ativas ou o facto de a pessoa saber que vai ter que sair de casa já vai tirar a roupa de casa não é já vai começar a usar se calhar mais as roupinhas que estavam lá não mais paradas...

MT - Meter uma joia...

DT - Pronto aí acho que isso sim principalmente para as mulheres fazem sempre assim mais...

MT - Porque isso até leva para outro caso que é vocês têm muito mais idosos mulheres do que homens achas que isso tem alguma coisa a ver até com valores da sociedade?

DT - Eu acho que sim, as mulheres para este tipo de atividades são mais abertas, os homens supostamente gostam mais de estar no cantinho deles no café jogar à sueca não sei e os que nós vamos tendo são um bocadinho diferentes se calhar desse grupo por isso é que eles vêm para cá as senhoras pronto é mesmo isso eu acho que como elas também depois ficam mais por casa não é mesmo tendo um marido se calhar um marido sai e elas ficam em casa e acaba por...

MT – A respeito do SAD a M. [técnica do SAD e do centro de convívio] a que não está cá ela até tinha me dito que ela então começou a fazer o trabalho do SAD que ela percebeu que tinha muitas mais mulheres que homens ela até comentou que pensa que isso também deve lá estar por isso que eu falei dos valores da sociedade porque ela acha que as mulheres têm mais facilidade em pedir ajuda e o homem já não se sente assim tão não é pronto... E em relação lá está a viver com o envelhecimento dos idosos, então vocês não pensam diretamente estratégias não é por eles viver de forma mais positiva esse digamos essa passagem na sua vida não é, mas involuntariamente lá está por causa das atividades e tudo mais isso acaba por acontecer não é...

DT - Sim porque os objetivos do centro de convívio é mesmo isso, é retardar a institucionalização não é ou até mesmo fazer com que não tenham de ir não é como “matar” aqui um bocadinho a solidão e o isolamento por isso pronto acaba por englobar aqui...

MT - Como é que vocês conseguem assegurar que os idosos tenham a sua voz ouvida por exemplo na definição das atividades ou necessidade das atividades ou seja há algum espaço em que eles possam sugerir ou adaptar alguma atividade às suas preferências ou como é que funciona?

DT - Pronto nós chegamos a ter uma caixa de sugestões pronto que entretanto depois com a mudança e não sei quê ela estragou se é, mas nós tentamos sempre ouvir e tentámos quando vem para cá alguém sempre perguntar o que é que gosta de fazer o que é que fazia em casa pronto para tentar perceber não é e adequar aqui um bocadinho eu acho que felizmente nós não temos assim ninguém que se recusa sim porque eles sendo todos levados pronto claro que há uma coisa ou outra que por exemplo a dona J. o pintar para ela... mas a dona J. lá está às vezes há muitas coisas que para ela naquele dia e naquele momento não vão resultar não sei eu acho que é um bocadinho tentarmos levar tentar mostrar que se calhar aquilo vai lhes fazer bem e pronto até porque como nós semanalmente temos tantas atividades diferentes acaba por abranger aqui todos os gostos não é...

MT - Claro isso até vai ao caso de se tu não te importares de falar um bocadinho do projeto que vocês têm mesmo que é o intergeracional, não é?

DT – Sim sim.

MT - Isso é muito interessante e se calhar até veio um pouco das experiências que tu tiveste não é do teu trabalho de voluntariado?...

DT - Sim e por acaso veio porque o filho da C. [chefe das técnicas] na altura estava na associação de estudantes aqui na escola do B. e aí ele é muito ativo também falou connosco no sentido de criarmos um projeto então que desse para eles virem cá pronto e então começou com a turma dele aí eles virem assim tipo meio que piloto a começar assim e depois foi um projeto que ficou e o professor diz que o *feedback* é incrível de todos os jovens e dos nossos...

MT - Eles ficam todos animados eu acho que também lá está como é que funciona é uma turma que depois vai o ano todo ou não é por semestre?

DT - É por semestre porque, isto é, na aula de cidadania, na unidade curricular de voluntariado então eles estão a presenciar na prática o que é um voluntário.

MT - Na minha altura não havia nada disso ahah.

DT - Nem na minha ahah.

MT - A minha cidadania era justificar faltas e ficar a olhar uns para os outros.

DT – Eu acho que ainda fiz uns trabalhinhos quaisquer ahah.

MT - Porque o grupo que veio até ao Natal por exemplo não estou a dizer que este pronto não é também ativo mas o que veio até ao Natal era sensacional tipo não sei era mesmo extraordinário ver os miúdos e as senhoras perguntavam mesmo “quando é que eles vão vir” ... e consideras que a participação dos idosos, ou seja, das senhoras e dos senhores influencia a sua motivação e o seu bem-estar, ou seja eles puderem participar com a sua voz no caso também como estavas a falar da caixa de sugestões quando isso acontecia tu vias que isso?...

DT - Sim e o facto de por exemplo... nós na Expo P. fazemos sempre um espetáculo diríamos assim aquilo que estávamos a falar do teatro eu acho que todas as vezes que nós nos pomos a mostrar que são capazes à frente de um público eu acho que eles ficam maravilhados.

MT - Emancipados, não é?

DT - É e depois são assim “correu bem não correu bem?”

MT - Sim quando foram cantar os reis principalmente a dona C. perguntou “foi assim muito mau” a rir-se e eu não ahah...

DT - Ahah, mas eu acho que eles ficam mesmo contentes e divertem-se porque...

MT - Pelo menos eu não me sentia assim desde que estavam na escola aquele nervosinho de estar a cantar à frente de toda a gente ahah.

DT - Sim, mas lá está eu acho que tu também chegas a uma altura que é do género “também já não tenho nada a perder, posso ser o que eu quiser” ahah.

MT - Isso é bom e às vezes claro... também há pessoas mais velhas muito indelicadas, mas pronto.

DT - A dona J. uma vez íamos com ela na rua e ela assim para um senhor “que gordo” ahah.

MT - Eu lembro-me de contares isso quando fomos ao magusto... Agora de que forma é que achas que a associação poderia reforçar a participação mais ativa dos idosos na sua rotina achas que, ou seja voltar a trazer a caixa de sugestões ou o que tu achas?

DT - É assim nós estamos sempre a tentar pensar em novas atividades por exemplo nós terminamos a atividade física com o professor que tínhamos por isso temos o Guimagym pronto eles também e então agora temos o A. [professor de artes] pronto porque vai visitar-nos nestas próximas semanas.

MT - Podes falar um bocadinho sobre isso porque está muito interessante.

DT - Pronto foi ele que nos ligou e propôs e pronto nós achamos que ele efetivamente tinha sim tinha potencial e que o que ele nos propôs fazia todo sentido e ele vem cá para fazer arte terapia ... não se pode dizer com terapia ahah porque se calhar... pronto, mas o foco dele é fazer arte terapia e musicoterapia, mas mesmo com as crianças nós chamamos-lhe a orquestra das cores e o outro não sei quê do movimento... pronto, mas damos nomes diferentes para não chamar de terapia para amenizar pronto e vamos tentando de fazer depois cá por exemplo agora eles também com o tempo assim também não gostam tanto, mas no verão vamos tentar sempre sair lá fora às vezes ou só o sair daqui para eles faz muita diferença.

MT - Por acaso as senhoras já me falaram que já chegaram a ir ao café que até na festa de S. B. do ano passado como puderam ir porque este ano não puderam por causa de haver o projeto da nutrição não é, mas o ano passado foram, ou seja, elas lembram-se de tudo e falam com muito amor por acaso... e como é que vês o envolvimento das famílias no percurso dos idosos na associação? Será que há proximidade ou algum afastamento que é que tu achas?

DT - Depende sim, mas eu acho que felizmente acho que as que temos cá nós até conseguimos ter uma ligação e mesmo se os convidarmos para vir para alguma coisa eles até vêm com gosto e por exemplo agora no Natal nas fotografias, nós pegamos nos números dos filhos e mandamos as fotografias e a maioria a pronto mandou “ah que bonito”, pronto ficaram contentes acaba por ser um bocadinho o chamar a família para ver o que os pais ou os avós estão a fazer e é engraçado acho que é engraçado não é porque, normalmente, os avós vão ver os netos ahah aqui é ao contrário.

MT - Porque vocês também tentam fazer isso com a creche não é... ainda agora no Natal e agora no Carnaval que até fizeram uma festa para as crianças, mas os pais também podiam vir e podiam vir mascarados e isso é muito bom.

DT - E com a creche é muito mais fácil ainda aquela mãe que teve aqui ainda agora no outro dia fez uma atividade com eles veio cá fez uma atividade tanto com a sala de 1 ano como com a sala dos 2 e outra mãe também já veio também já fez atividades pronto acaba por nós também tentar envolver os pais não só nas festas, mas mesmo durante o ano...

MT – É interessante ainda mais sendo bastante multiculturais não é porque tem isso era mesmo muito interessante vocês agora pronto ainda são um bocado recente, mas um dia que conseguissem fazer um projeto nesse sentido ia ser muito fixe.

DT - Sim por exemplo a S. [técnica da creche] noutra dia estava a comentar que estava a tentar desafiar uma mãe que é a mãe do A. e do Ab. para vir cá fazer tipo um *workshop* culinário porque a comida deles também é diferente, ela disse “eu não gosto muito de cozinhar” ahah, mas por exemplo no Natal e como na feira de outono nós pedimos às famílias para trazer comidas típicas e por exemplo os brasileiros trouxeram pão de queijo, coxinhas... pronto e é bom porque por exemplo nós reparámos que as famílias de brasileiros iam buscar mais se calhar até o que é mais tradicional da cultura e tínhamos ali um bocadinho de tudo.

MT - A participação da associação achas que contribui para expandir a rede de apoio dos idosos, ou seja, nota-se que se cria aqui uma ligação de laços que fortalece o bem-estar emocional deles até mesmo lá está com as técnicas, contigo com as pessoas que frequentam por vezes os projetos da associação não é por exemplo a nutricionista, os jovens... que é que tu achas?

DT - Acho que sim e lá está era como estava a dizer há bocado eu acho que às vezes eles procuram-nos mesmo para sei lá às vezes para pedir um conselho que até o conselho devia ser pedido se calhar a um filho, mas como eles sentem confiança em nós acabam por também sentir que o podem fazer...

MT - Isso é muito bom lá está porque a rede deles então de apoio aumentou. Eu vejo muitas vezes eles até têm muita afinidade com a M. [técnica do SAD e do centro de convívio] principalmente ela também já está aqui há mais tempo e às vezes pedir alguma coisa... E achas que há iniciativas para integrar mais a comunidade e as famílias no quotidiano da associação integrar, ou seja, lá está trazê-los para dentro da associação com os idosos não sei criar alguma espécie de algum convívio que possa acontecer até festivo?...

DT - Pois nós nos eventos, normalmente, as feiras são sempre abertas à comunidade aos sócios ou aos idosos sei lá a toda a gente e mesmo a comunidade quem quiser participar nós tentamos sempre divulgar.

MT – Pois porque vocês fazem muitas iniciativas não é, as sopas...

DT – Isso foi os escuteiros dinamizaram e nós participamos, mas sei lá agora vamos participar agora na festa de S. J. a Expo P., a feira afonsina... pronto e tirando os eventos que nós já fazemos cá.

MT - Para além das atividades que importância é que atribuías aos aumentos espontâneos de conversa, de partilha e interação entre os idosos e equipa o que é que tu achas? Isto sou mais a refletir sabes porque eu dou mesmo muito valor às relações eu acho que as senhoras... o facto de eu muitas vezes me sentar com elas a lanchar a minha frutinha ahah e só de estar ali nós não estamos a falar de “nada”, mas o facto de eu estar ali com elas e elas poderem falar o que elas quiserem não sei acho que... Tu valorizas?

DT – Sim sim.

MT - Porque eu acho que também quando tu entras na sala pronto isto é um bocado de observação, mas acho que as pessoas ficam contentes por te ver e querem realmente falar contigo então...

DT – Eu ultimamente não tenho tido essa prática, mas pronto eu durante muito tempo eu chegava e cumprimentava toda a gente com um beijinho ahah.

MT – Eu tento fazer isso também às vezes é difícil ahah.

DT - Pronto agora como também não tenho estado tanto com eles pronto, mas eles sabem...

MT – Sim, mas até atividades e tudo eu vejo que muitas vezes descas e vais fazer com eles...

DT – Pois porque como a M. [técnica do SAD e do centro de convívio] não está...

MT – Mas é bom acho que eles ficam muito contentes... então achas que... valorizas?

DT – Sim muito até mesmo com a equipa nós ultimamente não temos feito, mas nós tentamos fazer sempre um jantar pronto com toda a gente para fugir um bocadinho do que a rotina não é e se calhar também convivermos fora daqui falarmos de outras coisas sem ser o trabalho.

MT – Exato. Então achas que lá está esse pequeno gesto às vezes de estar um bocadinho com eles de falar ter aquela abertura de que se quiser desabafar, para ouvir falar... achas que às vezes são tão importantes como as atividades que acabas por estruturar?

DT – Sim.

MT - E como é que tu vês... porque tu tiraste educação social certo como é que tu vêes o papel do educador social na promoção desses momentos, ou seja, na criação do ambiente ainda mais acolhedor e significativo para eles?... Refletir um bocadinho, já tens pouco trabalho ahah.

DT – Ahah já foi há muito tempo Marta.

MT- Não foi nada, tens 22 ahah.

DT – Ahah. Sei lá eu acho que o foco da educação social é e como há uma frase que diz é dar a cana e ensinar a pescar acho que fomos sempre muito por aí e dar as ferramentas, dar as atividades e tentar que sejam eles mesmo os ativos e não sermos nós fazer...

MT – Tudo.

DT – Sim, porque por exemplo para nós não faz sentido estar a fazer uma ficha e chegarmos lá e dizer assim “olhe é assim que se faz”, não, nós vamos tentar puxar...

MT – Orientar...

DT - Se começarem assim “hoje não estou muito para ler”, pronto eu vou ler, mas então mas depois temos que os dois em conjunto chegar à resposta acho que isso faz toda a

diferença para puxar aqui não é porque nós vamos muito para a estimulação cognitiva não é porque a estimulação cognitiva tem muito que se diga...

MT - Vocês até têm oficina de cognição, não é? Às quartas-feiras?

DT - Sim sim, depende terças ou quartas.

MT - Como agora está o artista A. [professor de artes] à terça agora é mais... vocês variam muito nutrição, arte... Por acaso eu lembrei-me há uns tempos atrás parece quase uma universidade sénior às vezes.

DT - Sim.

MT - Existe uma em Guimarães não sei se até era interessante de haver aqui uma outra ligação.

DT - Pois, mas é um bocadinho longe...

MT - Pois é, é mesmo perto da estação de comboios lá para a beira do Palácio das Flores. Pronto e de que formas é que achas que é possível perceber o impacto da associação na vida dos idosos, para além das atividades como é que avalias a importância das interações diárias, ou seja, da cultura partilhada e das redes de solidariedade que se criam no quotidiano? Já pensaste sobre isso?

DT - Isso é uma das coisas que nós vamos ter de melhorar que é tentar sei lá no final de por exemplo em agosto... nos sentar e tentar medir mais isto... imagina lá está quando alguém nos vier perguntar alguma coisa nós se calhar termos inquéritos ou termos tipo entrevistas para fazer aos senhores para tentarmos perceber efetivamente este impacto...

MT - Exato, eu ia perguntar até se existem mecanismos de *feedback* por parte dos idosos e das famílias.

DT - Só falado pronto...

MT - Mas isso é importante, vocês pelo menos fazem esse trabalho, há quem não faça nada.

DT – Sim e é mesmo muito importante, mas acho que também devia ter algo sei lá por exemplo vamos candidatar-nos ao programa de financiamento e assim e se calhar esse era trabalho que já estava feito.

MT – E até apresentar a vossa imagem a possíveis empresas que lá está em termos de donativos e tudo, mostrar mesmo a positividade e realidade que existe... e que histórias ou exemplos positivos é que poderias ilustrar para mostrar o impacto da associação? Tens algum assim que te vem à cabeça?

DT – São muitos por isso é que estou ahah estou a brincar...

MT - Se calhar por causa da familiaridade não é, vês aquilo tanto no teu dia a dia que não é uma coisa que te...

DT - Lá está se calhar depois há aqueles exemplos de uma pessoa ou outra que nos veio dizer isto não é pronto que reconhecem o trabalho que estamos a fazer pronto acho que lá está eu acho que se calhar é isso quando alguém nos vem dar os parabéns não é, pelo espaço e quando um familiar nosso liga por isto ou por aquilo e no final nos diz olhe obrigado pelo que está a fazer pela minha mãe ou pelo meu pai pois acho que faz toda a diferença.

MT - Agora as considerações finais há algum aspeto que consideres importante destacar que ainda não tinha sido destacado?

DT – Já não me lembro de metade do que disse ahah.

MT - Eu depois mostro ahah. Como é que vês o futuro da associação nos próximos anos ou és uma pessoa que vive o presente e não pensa muito no futuro?

DT - Eu acho que sou mais essa pessoa do viver o presente... quer dizer vivo o presente penso no futuro, mas o futuro se calhar mais próximo de pensar ok acho que era importante implementarmos isto fazemos isto e não se calhar do tipo pensar daqui a dois anos pronto isso não sou muito pessoa de pensar com muito tempo ahah.

MT – Pronto viver um dia de cada vez ahah, e a última pergunta, existe alguma recomendação que possas dar para quem trabalha ou quer trabalhar neste setor... é mais uma recomendação um conselho que possas dar para quem trabalha ou quer trabalhar neste setor da área social.

DT – Resiliência ahah, não eu acho que é uma área muito bonita não é porque nós trabalhamos com pessoas com sei lá se for com as crianças com a evolução das crianças se for com os idosos com uma pessoas que já têm muita história e muita cultura para nos entregar e acho que... aquela questão que nós estávamos a falar da outra vez no carro, acho que sim que esta questão do voluntariado e de experimentar, mas várias coisas acho que é super importante claro que nós queremos todos ter um emprego e está tudo certo não é porque nós precisamos todos de ganhar e de seguir com a nossa vida, mas acho que às vezes aproveitarmos pequeninas coisas eu acho que é aquela coisa de que nós nunca perdemos em ir pronto.

MT - Mas achas que até mesmo se não for na área?

DT – Sim sim.

MT – Pois eu comecei aos 16 por exemplo ahah.

DT – Ahah, eu fiz isso também pensado mesmo no início desde pequenina trabalho porque os meus pais têm um restaurante e alojamento neste momento felizmente é só alojamento e o restaurante é só para quem... é o A. e S. e pronto e eles na altura quando eu era mais pequenina faziam... dobravam cuecas imagina vinha da fábrica mão-de-obra e eles faziam em casa sim... e a minha mãe sempre me pôs a fazer.

MT - Agora que eu estou a pensar não comecei aos 16 também já foi muito mais cedo que a minha mãe já teve uma confeção e eu também era obrigada a trabalhar ahah.

DT - Pronto então se calhar lá está isso traz-nos com que quase nós se tiver que fazer fazemos ahah não é claro e porque já vimos daí isso é preciso fazer nós metemos mãos à obra e por exemplo isto é uma coisa aqui na instituição que também toda a gente faz tudo não é por x ser isto ou ser aquilo que não pode limpar uma casa de banho que não pode ir

com o senhor à casa de banho isso se alguém vier também dessa forma ahah também não faz sentido, até porque já reparaste nas outras instituições é tudo ou doutores ou assim, não faz sentido.

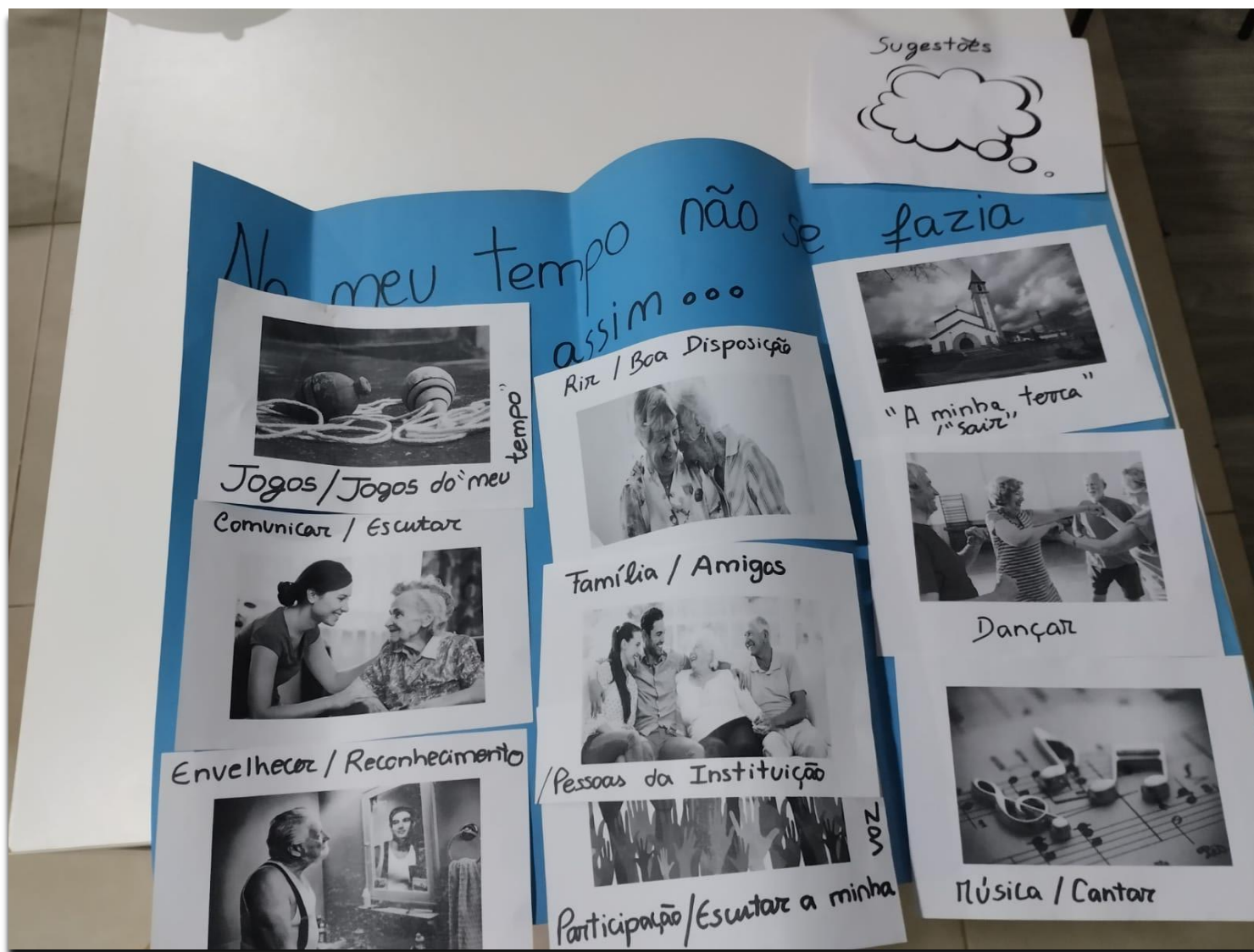
MT – Eu também acho que não faz sentido ninguém vai morrer por limpar.

DT – E toda a gente sabe as suas responsabilidades e o que tem de fazer por isso... sim, sim e nem faltas ao respeito porque todos temos um nome não é.

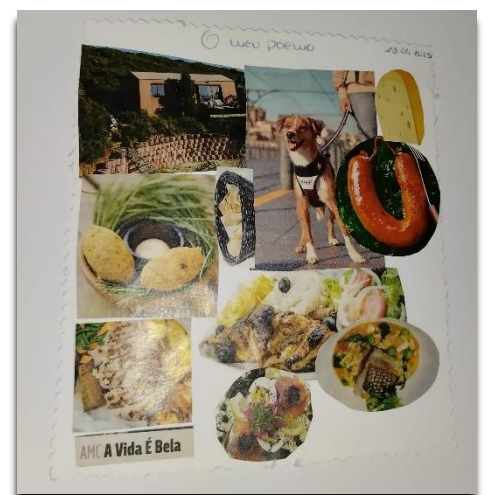
MT - Pronto eu também por acaso penso da mesma forma nem gosto. Pronto acho que é isso, obrigada!

DT – Obrigada eu!

# APÊNDICE D - AÇÃO "NO MEU TEMPO NÃO SE FAZIA ASSIM"



# APÊNDICE E - AÇÃO "O MEU POEMA"



## APÊNDICE F - AÇÃO “DÁ-ME UMA PIADA E DOU-TE UM APLAUSO”



## ANEXOS

### ANEXO A – EXEMPLO DO CALENDÁRIO NO CENTRO DE CONVÍVIO

Outubro 2025

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

iCalendario.pt

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO

P.PORTO

**M**

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL  
ESPECIALIZAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO  
E EDUCAÇÃO DE ADULTOS

**À Volta da Mesa: Escuta, Humor e  
Participação no Quotidiano de um  
Centro de Convívio de Pessoas Idosas**  
Marta Sofia Malheiro Vieira

