

Orientação

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a todas as idosas que participaram no projeto e que me acompanharam durante este longo caminho, pela sua vontade de querer participar, pelas histórias, pelos sorrisos, pelas palavras de agradecimento que foram dizendo.

Em segundo lugar, agradeço à Professora Liliana Lopes, orientadora do meu projeto pelo apoio, pela bibliografia que me forneceu, pela sua disponibilidade e orientação face aos constrangimentos, dúvidas que fui revelando ao longo deste percurso e, pela clarificação proporcionada no encontro de estratégias para o desenvolvimento do projeto.

Em terceiro lugar, agradeço à Catarina, Educadora Social do Cantinho dos Avós que desde o primeiro dia demonstrou disponibilidade para me ouvir, pelo apoio e pela confiança que me foi confinada para a realização do projeto.

Em quarto lugar agradeço às minhas colegas de turma do mestrado, pelo seu apoio durante todo o projeto e pelas partilhas realizadas em contexto sala de aula, nomeadamente na unidade curricular *Seminário* bem como, em contexto extracurricular.

Em quinto lugar, agradeço ao meu namorado, Nuno Sá, pelo apoio incondicional durante o meu percurso académico, especialmente, este ano, desde o início deste projeto.

RESUMO

O relatório que se segue apresenta um projeto desenvolvido com a população idosa, do género feminino, com idades compreendidas entre os 78 e os 88 anos de idade. Este projeto denominado “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma” foi construído sob os pressupostos da metodologia de investigação ação participativa, sendo consequentemente co-construído por todas as participantes.

As técnicas e os métodos escolhidos utilizaram-se com o intuito de produzir conhecimento com as pessoas sobre a sua realidade, por forma a obter a informação necessária para a planificação de um projeto centrado nos princípios e pressupostos da educação e intervenção social. Dentro destas duas grandes áreas, os temas basilares do projeto foram a educação de adultos e a educação para a cidadania.

O desenho do projeto surgiu dos problemas e das necessidades identificadas pelas idosas e, por sua vez, objetivos, estratégias e atividades foram delineadas por forma a colmatá-los. Em termos gerais, o projeto concebeu-se para produzir mudanças relativamente à participação das idosas em processos de tomada de decisão sobre o Cantinho dos Avós e à valorização pessoal e grupal das suas competências pessoais, sociais e grupais.

O projeto esteve em constante avaliação e reflexão o que permitiu, ao nível dos seus resultados, identificar algumas mudanças de ao nível dos processos de tomada de decisão das participantes no projeto.

Palavras-chave: Idoso, Educação, Cidadania, Participação.

ABSTRACT

This report presents a project developed with a group of elderly women with ages comprehended between 78 and 88 years old. This project, named “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma”, was developed within the framework of the participatory action research methodology, thus being co-developed with all the participants.

The techniques and methods were used with the intent of producing knowledge with the subjects of their reality, in order to obtain the necessary information to plan a project centered on the principles and purposes of the social education and intervention. Between this big areas the main themes of the project were adult education and the education for citizenship.

The project design originated from the issues and needs identified by the group of women, with the creation of the objectives, strategies and activities planned to address them. In broad terms, the project was conceived to achieve a change in elderly woman participation in big decisions processes about Cantinho dos Avós and personal and group valuation about social, personal and groupal competences.

The project was in constant evaluation which permitted, based on results, to identify some changes regarding the participants’ in decision making processes.

Keywords: Elderly, Education, Citizenship, Participation.

ÍNDICE

Introdução	1
Parte I - Fundamentação Teórica	4
1. O Idoso: Um Ser em Comunidade	4
1.1. As Redes de Relação	12
1.2. A Terceira Idade e o Desenvolvimento Humano	18
1.2.1. O Processo de Envelhecimento	19
1.3. A Educação de Adultos como Prática da Educação para a Cidadania	25
1.3.1. O Educador Social como Profissional	26
1.3.2. As Idosas: da Consciencialização à Conscientização - A Relação	
Dialético-Pedagógica	29
2. A Metodologia em Educação e Intervenção Social	32
2.1. A Investigação Ação-Participativa	33
2.2. A Avaliação de Projetos	38
Parte II - O Projeto "Movimentando o Corpo e a Mente, Uma por Todas e Todas por Uma"	41
3. A Análise da Realidade	42
3.2. O Cantinho dos Avós	43
3.3. Caracterização das idosas	45
4. Avaliação do Contexto	50
5. Desenho do Projeto - Avaliação de Entrada	56
6. Desenvolvimento do Projeto - Avaliação do Processo	60
7. Avaliação do Produto	69
Considerações Finais	73

Referências	78
Apêndices	81
Apêndice I “Conhecendo o meu corpo”	81
Apêndice II “Falar sobre Igualdade de Género no caso português”	83
Apêndice III “Exercitando o corpo”	85
Apêndice IV “Quem sou eu?”	87
Apêndice V “Confias em mim?”	89
Apêndice VI “Desafiamo-nos? Uma por todas e todas por uma”	92
Apêndice VII “Idadismo – O que é? Quem somos?”	94
Apêndice VIII “Lança o novelo – Todas por uma”	96
Anexos	97
Anexo 1 “Declaração de consentimento”	97

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Índice de Envelhecimento em Portugal

Quadro 2 - Taxa Bruta de Natalidade em Portugal

Quadro 3 – Modalidade da Investigação - Ação

Quadro 4 – Limitações físicas das idosas

Quadro 5 – Problemas e Necessidades

Quadro 6 – Recursos

Quadro 7 – Potencialidades

Quadro 8 – Atividades realizadas e número de participantes presentes

LISTA DE ABREVIACOES

AVC – Acidente Vascular Cerebral

CA – Cantinho Dos Avós

CIPP – Context, Input, Process, Product

ESE – Escola Superior de Educação

IA – Investigação Ação

IAP – Investigação Ação-Participativa

INE – Instituto Nacional de Estatística

JFP - Junta de Freguesia de Paranhos

OMS – Organização Nacional de Saúde

SOC – Seleccion, Optimização, Compensação

UP – Unidade Empresarial de Paranhos

INTRODUÇÃO

O presente projeto foi proposto no âmbito de duas unidades curriculares, *Seminário e Projeto*, integradas no plano de estudos do 2ºano de Mestrado em Educação e Intervenção Social, na especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, decorrendo de um percurso que se iniciou a Janeiro de 2016, no Cantinho dos Avós, situado no Bairro do Outeiro na freguesia de Paranhos do distrito do Porto, onde se foi construindo e avaliando um projeto participado com a população idosa que frequenta este espaço, tendo como peculiaridade a participação apenas do sexo feminino.

Este relatório está dividido em duas partes. Na primeira parte estão contemplados dois capítulos (1 e 2) que correspondem ao enquadramento teórico e ao enquadramento metodológico, respetivamente. O primeiro capítulo apresenta, primeiramente, uma caracterização do idoso como categoria social, elencando algumas teorias sociológicas do envelhecimento, contrapondo-as com exemplos da realidade atual. Em seguida, é apresentada uma reflexão em torno das respostas sociais existentes para a população idosa na sociedade portuguesa; as formas como estas podem condicionar ou proporcionar o envelhecimento bem-sucedido do idoso, do ponto de vista transformador e numa lógica de desenvolvimento face às mudanças constantes da realidade; e dos modos pelos quais instituições e os profissionais se adaptam à mesma.

A segunda parte deste capítulo remete para uma caracterização mais abrangente sobre a terceira idade, onde se reflete sobre o idoso, centralizando-se numa abordagem de carácter psicológico, abordando as suas capacidades e limitações. Alicerçada a esta caracterização mais completa, remete-se para o assunto do envelhecimento ativo, iniciando-se por uma abordagem histórico-

sociológica sobre este conceito e, que ações têm sido desenvolvidas para a sua efetivação, no seio das sociedades humanas que estão a envelhecer.

Posteriormente, apresenta-se uma reflexão referente à educação de adultos como prática de uma educação para a cidadania. A cidadania e a educação de adultos foram os grandes temas centrais e basilares deste relatório, dado que orientaram toda a ação deste projeto.

Após a fundamentação teórica do projeto, surge o enquadramento metodológico, onde é apresentada e fundamentada a metodologia que orientou todo o percurso desde ao processo de integração, ao seu desenvolvimento e posterior término. Para a concretização do projeto “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma” foi privilegiada a metodologia de investigação ação participativa, sendo esta a mais adequada no âmbito de projetos educativos e transformativos. Neste ponto, é justificada a escolha das técnicas e dos métodos utilizados para a construção do conhecimento da realidade e para o desenho do projeto. Articulado com este tópico, vai-se descrevendo o processo de integração no Cantinho dos Avós, através de exemplos, enumerando as estratégias a que se foi recorrendo e utilizando para conhecer o contexto e as idosas, e criar relações de proximidade e confiança.

Seguidamente à fundamentação da metodologia escolhida, pode observar-se uma reflexão sobre o modelo de avaliação de projeto utilizada, identificando-se os vários processos do projeto na área da educação e da intervenção social.

A segunda parte do relatório diz respeito ao projeto “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma”. O processo que serve de mote para que se pense num projeto e que, é transversal ao mesmo, dada a sua continuidade para a avaliação e reformulação, diz respeito à análise da realidade, a qual é possível compreender e conhecer como foi construído o conhecimento acerca do Cantinho dos Avós. Explicitada esta análise, apresenta-se o desenho do projeto com os problemas e as necessidades

identificados pelas participantes bem como, a finalidade, objetivos gerais e específicos e as suas ações.

De acordo com o modelo de avaliação de projeto escolhido, faz-se uma descrição reflexiva sobre os processos do projeto através de distintos momentos e processos de avaliação: avaliação de contexto, avaliação de entrada, avaliação de processo e avaliação do produto, que permitem compreender e clarificar o percurso que o projeto tomou ao longo do tempo.

Apesar de este ter sido um projeto que se realizou num curto espaço de tempo, foi um projeto participado, onde de facto, se verificou que as idosas não correspondem à imagem frágil e inativa que a sociedade portuguesa, na sua maioria, atribui à figura do/a idoso/a.

PARTE I - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.O IDOSO: UM SER EM COMUNIDADE

Para iniciar este capítulo, considerou-se fundamental caracterizar o idoso dentro dos quadros teóricos da sociologia do envelhecimento, nomeadamente, a *teoria da atividade*, a *teoria da desvinculação* e a *teoria da modernização*. Esta última teoria será mais aprofundada no capítulo 2. A *teoria da atividade* permite caracterizar o idoso enquanto categoria social na medida em que evidencia que “o envelhecimento bem-sucedido significaria a manutenção, pelo maior tempo possível, das atividades iniciadas na meia-idade, e estas, quando necessárias, seriam substituídas.” (Havighurst, 1961, cit. por Doll et al, 2006). Contrariamente à teoria da atividade, o mesmo autor, apresenta a *teoria da desvinculação* onde o sucesso é alcançado quando as pessoas, por um processo natural se afastam das atividades sociais, por um desejo pessoal.

Ora, para que este envelhecimento bem-sucedido se desenvolvesse com mais eficácia foi introduzida a influência da personalidade como fator preponderante nas atividades escolhidas pelas pessoas. Segundo os dados do *Kansas Study City*, estudo realizado em 1955 na universidade de Chicago, a adultos de várias faixas etárias (Lehr, 2000 cit. por Doll et al, 2006), chegou-se à conclusão que nenhuma das duas teorias explicavam o conceito de envelhecimento bem-sucedido na sua totalidade, pese embora, revelaram a relação entre o nível das atividades e o nível de satisfação de vida, com a influência da personalidade.

A teoria da atividade teve um *segundo momento* realizado a partir de um estudo, realizado pelos autores Lemon, Bengtson e Peterson em 1972, onde estes sistematizam a teoria da atividade do envelhecimento: introduzindo-se

novos conceitos como a atividade, mudanças de papéis, satisfação da vida, autoconceito, estabelecendo a relação entre eles. Para melhor compreensão da relação entre o nível de atividades de carácter individual e social e o grau de satisfação de vida, os autores definiram três tipos de atividades:

Atividade Informal, inclui relações com parentes, amigos e vizinhos;

Atividade Formal, diz respeito à participação em organizações formais: associações, sociedades;

Atividades Solitárias: inclui atividades de natureza solitária tais como assistir a televisão, leituras ou *hobbies* (Lemon, Bengtson, Peterson, 1972, p.153, tradução Johannes Doll, cit. por Doll et. al, 2006).

Pese embora, no âmbito do estudo conceberam-se 7 hipóteses, nas quais se realizaram testes, apenas duas foram validadas, sendo essas que se referem: a primeira diz respeito às atividades informais: estas, especialmente se realizadas com amigos, estão diretamente relacionadas com a satisfação da vida; a segunda refere que as atividades informais estão mais fortemente ligadas à satisfação da vida, comparativamente às atividades formais.

Apesar de vários estudos realizados em torno da teoria da atividade como teoria que explana a relação entre o envelhecimento bem-sucedido e a satisfação da vida da pessoa idosa tendo em conta vários fatores, surge um *terceiro momento* desta teoria onde McClelland, 1982, cit. por Doll et al, 2006, amplia esta teoria, aliando o processo de envelhecimento com a teoria da subcultura do envelhecimento. É nesta abordagem que o autor defende que a autoconceção se reveste de importância para o entendimento e a adequação da atividade social, na procura do envelhecimento bem-sucedido. Isto é, no estudo realizado pelo autor, o sujeito que se conhece a si próprio, tem consciência de si, terá mais facilidade em encontrar atividades que contribuam para um maior grau de satisfação na sua vida. Deste modo, a teoria da atividade procura explicar o modo como os indivíduos se adaptam às mudanças relacionais de acordo com a idade concluindo que, se por um lado as pessoas mais velhas e mais ativas sentem-se mais satisfeitas com a sua vida

comparativamente às pessoas passivas; por outro, as pessoas mais velhas podem vir a substituir a perda de papéis por novos, de forma a manterem o seu lugar na sociedade (Hooyman, Kyak, 2002 cit. por Doll et. Al,2006).

Face a estas conclusões, denota-se que a população idosa, exclusivamente do género feminino, que frequenta o Cantinho dos Avós, percebe este espaço como um espaço de convívio e de partilha sobre o seu dia-a-dia. A senhora E.S. afirmava que o Cantinho é um espaço amigável e que “é melhor estar aqui do que em casa sem fazer nada...”. Outro testemunho da Senhora B. aproxima-se desta visão sobre o espaço “Cantinho dos Avós”: “Eu gosto muito de vir para o Cantinho, prefiro vir para aqui do que em casa, que estou sozinha”. Estas afirmações vão ao encontro do que a teoria da atividade nos diz sobre a necessidade das pessoas mais velhas, após saída do mercado de trabalho, revelarem necessidades de encontrar atividades compensatórias às anteriores. Assim, as atividades compensatórias têm como finalidade uma maior satisfação da vida em pessoas adultas e idosas, o que contribui também para uma vida ativa das pessoas idosas.

Partindo dos pressupostos que caracterizam a teoria da atividade, esta trouxe vários contributos para o envelhecimento bem-sucedido das pessoas, bem como o surgimento de políticas públicas nos anos 70 no que diz respeito a investimentos, verificou-se a introdução da educação não formal, para adultos e idosos, nos centros de lazer para idosos (Siqueira, 2002; Bearon, 1996, cit. por Doll et al. 2006).

A teoria da atividade foi uma das teorias clássicas do envelhecimento mais importantes para caracterizar o idoso como categoria social. Os seus contributos permitiram compreender como é possível envelhecer bem estabelecendo a relação entre o nível das atividades e o nível da relação com a finalidade de alcançar, sobretudo, satisfação de vida das pessoas adultas e idosas.

No entanto, é importante ainda caracterizar o idoso, segundo outra teoria clássica do envelhecimento: *teoria da desvinculação*. Esta teoria tenta explicar, pela primeira vez, “o processo de envelhecimento com base nas mudanças nas

relações entre o indivíduo e a sociedade” (Marshall, 1999, cit. por Doll et al, 2006).

Cumming e Henry (1961, cit. por Doll et al, 2006), foram os autores que desenvolveram a teoria da desvinculação, partindo do senso comum partilhado sobre a velhice. Assume-se que o envelhecimento é algo inevitável e, à medida que a pessoa vai envelhecendo ocorrem mudanças sociais, nomeadamente no que concerne às interações entre a pessoa e os membros que compõem o seu meio social. Os mesmos autores referem, ainda, que o processo desvinculativo pode ser iniciado quer pelo sujeito ou pelo próprio sistema social. Este processo pode ser finalizado através do rompimento total entre o indivíduo e o sistema social. Para compreender a diminuição das interações entre o indivíduo e a sociedade, é preciso que se observem algumas mudanças. Cumming e Henry (1961, cit. por Doll et al, 2006), formularam três tipos de mudanças que orientaram a sua observação, onde a primeira dizia respeito às *mudanças visíveis na quantidade de contactos sociais* (número de pessoas e contactos, e os propósitos desses mesmos contactos); a segunda tem a ver com a *qualidade dos contactos*, que seria observada através do padrão da interação o indivíduo e os outros. Esta mudança permitiria compreender a diminuição do envolvimento. A terceira mudança corresponde às *alterações na personalidade da pessoa* causando um menor envolvimento com os outros e uma maior preocupação consigo próprio.

Além destas mudanças, os mesmos autores consideraram que o processo desvinculativo ocorre de forma diferente entre homens e mulheres. O papel do homem era ser a pessoa que trazia o sustento económico para a família através do trabalho que desenvolvia fora de casa, o que permitia que o homem mantivesse uma ligação intrínseca com o mundo profissional. Esta ligação implicava que a sua família tivesse determinado *status* social. No caso da mulher, o seu papel estava alicerçado numa componente mais social, ligada à igreja e à escola. Era função da mulher conhecer e saber os valores e os ideais da sociedade onde estava inserida. Na família, o seu papel era sobretudo de moderadora, no alívio das tensões e conflitos existentes ou que pudessem

desenvolver-se no seio familiar, bem como era considerado o pilar no que respeita à transmissão dos valores e regras que orientam a ação de cada membro e da própria família (Cumming & Henry, 1961, cit. por Doll et. al, 2006).

Pese embora a *teoria da desvinculação* ter sido desenvolvida na década de 60, a realidade dessa época é diferente dos tempos atuais e, no caso da população idosa que frequenta o Cantinho dos Avós, o seu percurso de vida diferencia-se da análise e dos pressupostos que sustentam a teoria no que respeita ao papel da mulher. Todas as senhoras idosas trabalharam durante toda a sua vida para outrem: em casas de senhores, tomando conta dos filhos deles ou fazendo as lidas domésticas - é o caso da senhora I.M. e da senhora B., embora o último emprego da senhora B. tenha sido numa padaria e o da senhora I.A. nos correios; a senhora E.T. foi auxiliar numa creche, as senhoras I., D. e N. foram costureiras durante toda a sua vida, embora a senhora I. também tivesse sido ama da segurança social; e a senhora O. trabalhou numa loja de luvas, tendo a função de costureira. Trabalhou também numa imobiliária, em Angola, e como último emprego trabalhou num “tasco” com o marido. Apesar de todas as idosas terem estado vinculadas a alguma profissão, isso não as impediu de exercerem o seu papel de mãe e esposa dado que sempre acompanharam os seus/suas filhas/os no seu percurso enquanto crianças, adolescentes e adultos no que diz respeito à educação, saúde e higiene. Contrariamente ao postulado da *teoria da desvinculação* e atendendo à época histórica em que foi construída, denota-se que o percurso de vida das idosas não se ajusta aos pressupostos sociais da realidade q partir da qual se elaborou a teoria referida.

Ao nível das mudanças que Cumming e Henry (1961) identificaram na sua observação empírica com pessoas idosas, constatou-se que pelo menos 7 das 9 idosas que participaram no projeto recordam com nostalgia a sua profissão e o trabalho que desenvolviam antes de se reformarem. A senhora O. dizia “Antes [no passado] é que era... Andávamos nos campos a colher o milho, e a levar o jornal [ao patrão] ...”. Além disso recordavam com alguma tristeza as pessoas que já partiram, que faziam parte da sua rede de vizinhança, aliando a

este fator a descrição de como se encontravam algumas zonas habitacionais na freguesia de Paranhos no passado: dizia a D.I. “A dona G. que morava ali, coitadinha já partiu. Lembra-se da fábrica da pedra que havia ali para cima?”, perguntando à senhora N., que morava em Salgueiros, Paranhos. Tendo em conta que pelo menos 3 idosas já moram no bairro do Outeiro há mais de 50 anos, a questão das mudanças ao nível das infraestruturas e da rede de vizinhança é algo que está bem presente na memória das idosas: dizia a senhora E.S. “Esta zona aqui antes era só mato, depois [anos mais tarde] é que construíram mais blocos”. Pelo menos para duas idosas, o papel de trabalhadora, foi um processo com períodos dolorosos e de sofrimento “Oh menina, nem me faça lembrar... foi muito complicado... A minha mãe estava doente e eu tinha de limpar as escadas dos prédios durante o dia todo e não podia cuidar dela [mãe da senhora F.] que estava doente...” dizia a senhora F. O mesmo sentimento de tristeza e cansaço foi percebido por todas as idosas quando a senhora I. discursava sobre a sua história de vida “Comecei a tomar conta de crianças quando tinha 8 anos (...) os donos batiam-me e davam-me farinha de pau para comer quando eu via que eles comer puré com bife (...) Durante toda a minha vida foi sempre a servir os outros...” Em ambos os casos, denota-se que o facto de as senhoras terem deixado o exercício no campo profissional proporcionou, de certa forma, uma mudança com impacto positivo, no sentido em que no presente não têm as preocupações que tiveram no passado, nem tão pouco o sofrimento que o exercício daquele trabalho provocava quer a nível emocional quer afetivo.

De salientar que, embora as mudanças ao nível de trabalho sejam recordadas, na sua maioria, como uma viagem a um passado árduo, atualmente, as idosas vivem em conformidade com a sua situação atual, isto é, existe, no seu discurso uma aceitação de si e do mundo que as rodeia, conscientes das suas limitações. A questão da conformidade é um tema que estará explanado no subcapítulo 2.

No fundo, esta abordagem remete para a definição de desengajamento ou desvinculação que personifica os processos de mudança ocorridos na vida das

peçoas, “um processo inevitável durante o qual muitas das relações entre uma peçoas e os outros membros da sociedade são rompidas (...)” (Damionapoulos, 1961, p.211, tradução Johannes Doll cit. por Doll et al., 2006). Partindo da definição de desengajamento e face aos exemplos elencados no parágrafo anterior, verifica-se que o desengajamento é um processo adaptativo (Siqueira, 2002, cit. por Doll et al.,2006).

Este autor refere que o processo de envelhecimento está diretamente relacionado com a desvinculação indivíduo-sociedade. A inevitabilidade desta desvinculação é algo funcional e positivo na medida em que, se por um lado, a saída dos idosos possibilita a entrada dos jovens para o mundo do trabalho, por outro, as interações entre o indivíduo, que vai envelhecendo, com o sistema social vão diminuindo.

Ora, se por um lado, é importante que haja rotatividade no mercado laboral, também é de extrema importância que existam respostas sociais para a população que está a envelhecer e que por vários motivos, teve de sair do mundo laboral e abraçar uma nova realidade que é desconhecida.

Tendo sido com a população idosa que se desenvolveu este projeto, no âmbito do estágio que decorreu no Cantinho dos Avós, é importante aliar ao conceito de idoso enquanto categoria social, e às suas especificidades, uma reflexão à volta do conceito de comunidade e qual é a importância que o idoso confere às interações desenvolvidas na multiplicidade dos espaços comunitários, institucionais e familiares onde se envolve. Além disso, a reflexão debruça-se sobre o trabalho em rede e sobre a sua efetivação numa lógica de desenvolvimento comunitário. Salienta-se também ainda o impacto das redes sociais existentes para o bem-estar social dos idosos, bem como a promoção efetiva da sua participação enquanto cidadãos ativos na sociedade portuguesa.

O idoso não se caracteriza meramente pela definição da sua condição cronológica. A análise acerca deste conceito transcende ainda a vertente individual, sendo necessária uma avaliação do idoso enquanto sujeito social. É um ser humano que vive numa sociedade globalizada, que se rege por leis,

costumes e tradições onde o processo de socialização e o exercício de direitos e deveres legitimam o contributo que o idoso-indivíduo pode dar enquanto parte integrante da sociedade, e enquanto grupo social. Na Constituição da República Portuguesa de 1976, artº 72, no que respeita à terceira idade refere-se que *“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”*.

Considerando o idoso com um ser social, importa refletir nestes pontos, de que forma é que o idoso se integra e movimenta nos diferentes espaços que frequenta individual e socialmente. Além disso, importa salientar a importância da existência das redes relacionais na terceira idade e compreender de que forma é que esta é avaliada por este grupo social. A reflexão acerca destas questões é articulada com os conceitos de *comunidade* e de *desenvolvimento*, numa perspetiva integradora, transformadora do idoso como ser individualizado e do idoso como um grupo.

1.1. As Redes de Relação

Em Portugal, verifica-se que ao longo dos anos, a população idosa tem vindo a aumentar exponencialmente. Em 1961, o número de idosos por cada 100 jovens correspondia ao rácio de 27.5. Este valor foi aumentando significativamente, ao longo das décadas seguintes, até ao ano 2000, chegando ao valor de 98.8. A partir de 2001, o índice de envelhecimento correspondia a 101,6, valor que continuou a aumentar, de um modo mais gradual. Entre os anos seguintes, de 2002 a 2009, o aumento do rácio em média rondou os 2,03. Já em 2010, o índice de envelhecimento correspondia ao rácio de 121,6, tendo este valor aumentado, de forma pouco significativa até 2012, atingindo o rácio de 129,4. Desde 2012 até 2015, este valor aumentou exponencialmente, verificando-se o valor de 143,9 (Quadro 1). (INE, PORDATA, 2016).

Em 2014, pela análise do índice de envelhecimento dos 28 países pertencentes à União Europeia, Portugal com o rácio de 138.6 encontra-se na 5ª posição, como o país com o índice de envelhecimento europeu mais elevado. Em primeiro lugar está a Alemanha (159,1), sendo a Irlanda o país com o menor rácio de índice de envelhecimento (58) (Eurostat in INE, PORDATA, 2016).

Analisando os valores percentuais do índice de envelhecimento em comparação com a percentagem referente à taxa bruta de natalidade, isto é, o número de nados-vivos que nascem por cada 1000 residentes, verificou-se que em Portugal, na década de 60, atingíamos o valor percentual de 24,1. (Quadro 2)

Nas décadas de 70 e 80, este valor teve uma queda progressiva até aos anos 90, atingindo os 11,7%. Nesta década, importa salientar que, entre 1990 e 1995, a percentagem de 11.7, foi diminuindo até os 10.9, sendo que a partir de 1996 este valor aumentou gradualmente até ao ano 2000, atingindo novamente os 11,7%. A partir desta data, até 2007, este valor foi diminuindo gradualmente, havendo um aumento percentual de 0.2%, entre 2007 e 2008 (de 9.7 para 9.9). Entre 2009 e 2014 verificou-se uma diminuição do nascimento

de nados vivos, havendo um aumento em 2015, para 8.3% (INE, PORDATA, 2016).

Quadro 1 – Índice de Envelhecimento em Portugal

Anos	Índice de Envelhecimento Rácio (%)	Anos	Índice de Envelhecimento Rácio (%)
1961	27,5	2006	110,4
1970	32,9	2007	112,6
1980	43,8	2008	115,1
1990	65,7	2009	117,8
2000	98,8	2010	121,6
2001	101,6	2011	125,8
2002	103,3	2012	129,4
2003	104,7	2013	133,5
2004	106,6	2014	138,6
2005	108,5	2015	143,9

Fonte/Entidade: INE/PORDATA, 2016

Quadro 2 – Taxa Bruta de Natalidade em Portugal

Anos	Taxa bruta de natalidade (%)	Anos	Taxa bruta de natalidade (%)
1960	24,1	2002	11,0
1970	20,8	2003	10,8
1980	16,2	2004	10,4
1990	11,7	2005	10,4
1991	11,7	2006	10,0
1992	11,5	2007	9,7
1993	11,4	2008	9,9
1994	10,9	2009	9,4
1995	10,7	2010	9,6
1996	11,0	2011	9,2
1997	11,2	2012	8,5
1998	11,2	2013	7,9
1999	11,4	2014	7,9
2000	11,7	2015	8,3
2001	10,9		

Fonte/Entidade: INE/PORDATA, 2016

Com o avanço na área de saúde, a esperança média de vida aumentou, potenciando a longevidade da população nacional e mundial. No caso português, no que respeita aos dados da esperança média de vida nos homens, em 1960 correspondia a 61,1 anos, em 2014 este valor aumenta para os 78,0. Já no caso das mulheres, em 1960 viviam até aos 66,7 em média, e em 2014 este valor chega aos 84,4, verificando-se na globalidade da população, uma esperança média de vida de 81,3 (INE, 2016). No cantinho dos Avós, a população idosa é do género feminino, e a idade cronológica das senhoras varia entre os 78 e os 88 anos. Das 9 idosas que frequentam ativamente o Cantinho, apenas uma delas ainda tem o marido vivo. Os restantes casos faleceram por doença, e apenas num dos casos a morte decorreu de acidente. Factos que comprovam que a esperança média de vida em Portugal é superior no género feminino, tendo em conta a população que frequenta o Cantinho.

Para além dos avanços na área da saúde como fator preponderante para o aumento da esperança média de vida, importa analisar a relação entre o índice de envelhecimento e a taxa bruta de natalidade, concretamente no caso português, que poderá estar relacionada com o novo paradigma associado aos valores da família na sociedade atual. Esta afirmação surge porque, nas sociedades tradicionais, o conceito de família assentava no casamento, tendo este como grande finalidade o nascimento dos/as filhos/as. Este seria o grande objetivo e significado de família. Atualmente vivemos numa sociedade onde o desejo de ter filhos é uma opção do casal, é uma escolha. Ter filhos deixa de ser parte integradora do projeto comum dos pais, priorizando-se como objetivo de cada cônjuge o alcance da felicidade (Fernandes, 2007).

Deste modo, a crise demográfica das sociedades ocidentais relaciona-se com as alterações sociais ao nível da família. A transformação no papel dos pais e no conceito de família justifica, de certo modo, a diminuição do número de nados vivos que se tem verificado, ao longo dos anos. Consequentemente, assiste-se ao fenómeno da inversão da pirâmide etária. Se na década de 60 era visível uma pirâmide etária onde a base, correspondente à faixa etária infantil,

apresentava valores superiores, comparativamente à faixa etária da população idosa, atualmente observa-se o inverso. É alarmante que a tendência desta inversão continue a aumentar gradualmente, isto é, a população idosa continuará a aumentar e os números no que respeita à população infantil tenderão a diminuir.

Face ao exposto, interessa compreender que respostas sociais se desenvolveram pelo Estado Português tendo em conta a mudança de paradigma: a inversão da pirâmide etária, a emergência das necessidades e exigências da população idosa, a profissionalização dos trabalhadores da área social e de saúde orientados para este setor de intervenção e a adequação e relação das infraestruturas e serviços em prol do bem-estar social deste grupo populacional.

Tendo em conta a extensão e complexidade deste tema, centrar-me-ei fundamentalmente, no que respeita à intervenção em rede, refletindo sobre o tipo de relações institucionais e comunitárias de apoio ao idoso, bem como o papel dos técnicos da área social junto da população idosa.

É necessário compreender que tipo de dinâmicas são utilizadas pelos técnicos sociais e os pressupostos que orientam a sua ação no terreno com a população idosa, bem como é necessário conhecer que tipo de trabalho se vai desenvolvendo ao nível individual (micro) até ao nível comunitário (macro). Quando se fala em tipo de trabalho, refiro-me às áreas de intervenção que existem atualmente, e que assentam numa lógica de promoção do bem-estar da população idosa. É de salientar ainda o trabalho que é desenvolvido ao nível comunitário, quem é que participa na comunidade e de que forma é que este é considerado um processo integrador e transformativo da comunidade envolvente.

Para iniciar a reflexão sobre a lógica de desenvolvimento comunitário, importa focar primeiramente em comunidade, sendo este um espaço situado num determinado território, onde as pessoas formam um grupo com interesses, objetivos e sentimento de pertença em comum (Ander-Egg, 1980,

p.45 cit. por Carmo). Além disto, é importante que os seus membros tomem consciência do sentido da partilha, proporcionando a interação e a participação efetiva, para a resolução de problemas na identificação de potencialidades e recursos. Embora existam as comunidades virtuais (Rheingold, 1996) onde as interações e os encontros entre pessoas com os mesmos interesses, valores e metas ocorrem através do ciberespaço, focarei aqui o conceito de comunidade enquanto espaço interativo.

Quando falamos em desenvolvimento comunitário, no entender de Egg (1980, p.69, cit. por Carmo, 1999), este caracteriza-o como “uma técnica social de promoção do homem e de mobilização de recursos humanos e institucionais, mediante a participação activa e democrática da população, no estudo, planeamento, e execução de programas ao nível de comunidades de base, destinados a melhorar o seu nível de vida”. Pensar numa lógica de *empowerment* e de desenvolvimento comunitário é também reconhecer os princípios vigentes que orientam a sua ação, na atualidade (Carmo, 1999):

- Princípio das necessidades sentidas, a identificação das necessidades deve partir não só, por parte dos técnicos, mas também pela população.
- Princípio da participação, remete para o envolvimento total da população durante todo o processo;
- Princípio da cooperação, colaboração eficaz entre o setor público e o setor privado;
- Princípio da auto-sustentação, implica que o (s) processo (s) definidos para a mudança, estejam em constante avaliação de forma a evitar futuros retrocessos;
- Princípio da universalidade entende-se que o sucesso de um projeto obedece a uma lógica de desenvolvimento em determinada população, na sua globalidade e não apenas na soma das suas partes.

Posto isto, é importante referir que os conceitos de comunidade e desenvolvimento estão relacionados, aquando da existência de necessidades e problemas sentidos pela população e do processo de tomada de consciência inerente aos interessados, pela forma como problematizam e avaliam todo o

processo, numa lógica de emancipação e transformação da realidade em que vivem. De referir ainda, a importância da relação de proximidade estabelecida entre os técnicos, instituições e população, fundamental para a ativação dos recursos endógenos e exógenos à resolução dos problemas identificados, na procura da melhoria das condições de vida da população interessada.

1.2. A terceira idade e o desenvolvimento humano

A terceira idade e o desenvolvimento humano são dois temas que estão relacionados e que se cruzam dada a variedade de perspectivas e as especificidades das idosas que frequentam o Cantinho dos Avós. Estas idosas encontram-se na quarta idade, sendo de importante reflexão a compreensão em torno das capacidades e competências físicas, sociais e económicas, bem como das limitações e das dificuldades que vão surgindo nesta fase do ciclo vital. Segundo Cordeiro o envelhecimento é “um período de grande mudança e permanente adaptação às novas condições de vida, todas elas mais ou menos marcadas pela limitação e pela perda” (1987, p.236). Tal como o autor referencia, esta etapa de vida revela várias mudanças que acarretam não só, mas também novos desafios e exigências.

Neste ponto abordam-se também as teorias de mudanças que explicam o desenvolvimento do ciclo de vida, segundo a perspectiva de Levinson e Erikson, no que respeita à faixa etária do adulto e do idoso.

1.2.1.O Processo de Envelhecimento Humano

O envelhecimento da população é um dos maiores desafios da atualidade.

Antes de se iniciar a temática do processo de envelhecimento importa compreender que cada idoso apresenta uma variabilidade interindividual que é superior aos restantes grupos etários, isto porque, tendo em conta a acumulação de experiências que o indivíduo vai obtendo ao longo dos anos, apresentam-se competências ou incapacidades que, em contacto com o meio envolvente, se vão expressar (Paúl & Fonseca, 2005, p.26).

Na realidade portuguesa verifica-se que ainda não existem linhas orientadoras definidas, adequadas às necessidades emergentes que carecem a atenção no domínio político e social. Neste sentido, interessa introduzir a reflexão sobre o conceito de envelhecimento ativo e, envelhecimento bem-sucedido sobre a perspetiva de vários autores.

Por envelhecimento ativo, entende-se “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p.13). Este conceito não remete, apenas, para a condição física da pessoa mas também para a participação ativa, desempenhando vários papéis na esfera social, económica e política. O tema do envelhecimento ativo deve ser analisado à escala individual e social, isto é, o envelhecimento da população é um fator inevitável à condição humana e, para isso, é necessário a criação de mecanismos e condições necessárias para o envelhecimento ativo quer do indivíduo, quer da população em geral.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2005, p.14), o envelhecimento ativo já não diz respeito apenas à satisfação das necessidades; verifica-se uma nova abordagem no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas nomeadamente à igualdade de oportunidades. Para além do reconhecimento dos direitos humanos é preciso definir um planeamento estratégico com ações que visem um processo de envelhecimento ativo adequado à população. Para isso importa refletir sobre a questão da

heterogeneidade. Cada indivíduo apresenta características físicas, emocionais e intelectuais diferentes, por isso, é preciso construir um modelo integrado que atenda às necessidades individuais e da comunidade, apelando à participação efetiva dos participantes.

Para melhor compreender o conceito de idoso do ponto de vista psicológico, é importante refletir sobre o *conflito*. O conflito é um fator determinante que faz parte da condição de se estar vivo, reporta-se a aspetos internos e também, a aspetos externos. O desenvolvimento do ser humano progride através da boa ou má resolução de uma série de conflitos ou crises que ocorrem ao longo do processo de crescimento do indivíduo, sendo estas que tornam o indivíduo mais forte ou enfraquecido (Paúl & Fonseca, 2005, p.139).

A vida adulta é uma das maiores fases do ciclo vital, onde o desenvolvimento psicológico quer nesta fase como na velhice, sofre alterações na dimensão do eu e da cognição. Sendo duas grandes fases que se diferenciam da infância e da adolescência, importa refletir sobre as teorias de mudança que alguns autores defendem e que explicam o desenvolvimento do ciclo de vida.

Erikson foi um dos primeiros autores a estudar o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida. Para este autor, o desenvolvimento “resulta da interação entre os instintos inatos e exigências”. Face a estas exigências o sujeito tem de lidar com determinadas crises que podem ocorrer, assumindo um carácter complexo. O sujeito deve ser capaz de lidar com estas crises e adaptar-se a cada uma delas (Marchand, 2001, p.28). O modo como o sujeito lida com as situações irá definir, gradualmente, a sua *identidade*.

No caso específico do CA, realizou-se um centramento na fase da velhice, partindo do estágio que corresponde, aproximadamente, ao período a partir dos 65 anos e que diz respeito à crise psicossocial *Integridade vs Desespero*.

Esta fase de vida caracteriza-se por um momento de retrospeção onde o idoso faz um balanço da sua vida, no que respeita ao cumprimento dos objetivos e das metas que foi conquistando ao longo da sua vida. Esta retrospeção pode ocorrer de duas formas distintas: por um lado, recorda-se

dos momentos positivos e deseja continuar a viver de um modo satisfatório onde abraça todas as conquistas alcançadas até à data, revelando o desejo pessoal de viver com dignidade e integridade. Por outro lado, o seu pensamento e o seu modo de estar na vida desenvolve-se num pensamento de ansiedade, associada à antecipação da idade avançada, da perda da autonomia e da morte. Neste momento introspetivo, o indivíduo é absorvido por um estado de desespero e de angústia (Rabello & Passos, s/d).

Para Levinson (1978) o ciclo de vida desenvolve-se ao longo de 4 eras ou estações, sendo a estrutura de vida (*life structure*), o conceito chave da sua teoria. Para o mesmo autor, as estruturas de vida desenvolvem-se por “sucessivas interações entre o eu e o mundo externo” compreendendo a interação com os sujeitos, contextos e instituições (Marchand, 2001, p.22).

Embora o autor tenha definido quatro estações, no que se refere a este projeto, privilegiou-se a quarta estação, *vida adulta tardia*, dado que a população idosa que participou no projeto tinha idades compreendidas entre os 77 e os 87 anos. Segundo o autor, esta última fase da vida adulta é caracterizada pela adaptação à perda das capacidades físicas e aos problemas do domínio psicológico decorrentes da perda juventude (Levinson, 1978, cit. por Marchand, 2001, p.27). O estudo que Levinson desenvolveu para dar resposta à sua questão inicial “O que é ser adulto?” teve como sujeitos-alvo, sujeitos do sexo masculino, e na avaliação das entrevistas biográficas realizadas aos mesmos, identificou alguns resultados ocorridos decorrentes da crise associada à quarta estação. Dado que resultados apresentados não se identificam com a população idosa que participou neste projeto, Costa & McCrae, obtiveram, no mesmo ano, com indivíduos, também eles do género masculino, resultados diferentes que se aproximam da realidade do CA. Dentro dos três resultados encontrados pelos autores, destaco o resultado 1 (R1) e o resultado 3 (R3) para reflexão:

R1 “ A maior parte dos sujeitos não sofre de nenhuma crise”

R3 “ a crise é uma manifestação e consequência de uma ampla instabilidade psicológica, que remonta a períodos que precedem a vida adulta” Marchand,

2001, p.28). No CA, alguns dos momentos mais difíceis ocorridos durante a vida, pelas idosas, não revelaram que as mesmas, na sua generalidade tivessem uma crise mal resolvida. Nem sempre as memórias foram momentos felizes e, quando trazidos ao presente, remontam àquela experiência e a sentimentos que, até à data, não tinham sido partilhados, mas também não foram esquecidos.

Para que se compreendam as mudanças desenvolvimentais inerentes ao processo de envelhecimento, reflete-se sobre o *modelo biopsicossocial*, que permite uma análise diversificada acerca dos domínios biológico, psicológico, ecológico e sociocultural. No que respeita ao domínio físico, verificam-se alterações na medida em que, ao longo do tempo, as perdas serão superiores aos ganhos (Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989, cit. por Fonseca, 2004, p.130). Note-se que os mesmos autores afirmam que, para o idoso na quarta idade, estas limitações ganham relevo, traduzindo-se em limitações ao nível do funcionamento individual global (p.131). No domínio psicológico, abrange várias vertentes que dizem respeito a aspetos cognitivos, emocionais, de personalidade e aprendizagem. Para além destes fenómenos, está subjacente a plasticidade intra-individual no adulto idoso que funciona de duas formas:

1 – Relaciona-se com a *equifinalidade*, exemplificando-se como o modo como as pessoas podem alcançar o bem-estar psicológico (Brandstadter & Greve, 1994, cit. por Fonseca, 2004, p.131.) mesmo tendo percorrido diferentes vias;

2 – Pelos *acontecimentos de vida*, que permite ao investigador compreender os limites da capacidade adaptativa do idoso, quando se depara com determinada situação (Fonseca, 2004, p.131).

Quanto ao domínio ecológico, este diz respeito à relação da pessoa com o meio envolvente, sendo que ao longo da vida, podem ocorrer alterações na velhice. Exemplo disso, é a reforma onde o/a idoso/a abandona o local de trabalho, podendo, por um lado, isolar-se no contexto habitacional (Fonseca, 2004, p.132), ou por outro, no caso das idosas que participaram no projeto, a integração num espaço de sociabilidade na comunidade, como o centro de

convívio, como um espaço fundamental para a partilha e convivência durante o período em que este está aberto (segunda a sexta feira das 14:00 às 15:00).

Por último, no que diz respeito ao domínio sociocultural, existem vários fatores sociais e culturais que desempenham um papel fundamental na condição psicológica do ciclo de vida do idoso. Vanderbosh (1998, cit. por Fonseca, 2004, p. 133), demonstra como a família, o trabalho, o estado e a religião, revelam impacto, positivo ou negativo, no idoso. No que concerne à família e ao trabalho, o autor exemplifica a perda de um cônjuge ou a passagem à reforma como dois acontecimentos sensíveis para o idoso, onde este necessita repensar a sua identidade social e delinear estratégias adaptativas para a sua vida.

No trabalho com as idosas, faixa etária com qual se desenvolveu este projeto, foi necessário desenvolver estratégias e mecanismos que permitissem o envelhecimento bem-sucedido ou, pelo menos, que a qualidade de vida fosse um critério importante para a continuidade do exercício diário das suas tarefas.

O recurso ao modelo SOC, modelo de “selecção-optimização-compensação”, criado por Baltes em 1987, permitiu dar resposta aos vários domínios do modelo psicossocial enunciados anteriormente, especialmente a partir da meia-idade e durante a velhice (Baltes, 1997, 1998 et al, cit. por Fonseca 2004, p.213). O principal fundamento deste modelo pressupõe que ao longo do ciclo vital, vai havendo várias alterações no que respeita aos objetivos escolhidos pelo indivíduo, o que implica “mudanças sistemáticas na distribuição dos recursos.” (Fonseca, 2004, p.213).

Mais do que as definições iniciais sobre o envelhecimento bem-sucedido que diziam respeito à satisfação de vida ou a um ajustamento do sujeito, Baltes e Baltes (1990, cit., por Fonseca, 2004, p.214), acreditam que este modelo é mais inclusivo na medida em que analisa um conjunto de fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, que permitem compreender a diversidade dos idosos, no que respeita aos valores, interesses, saúde, entre outros. A sigla SOC diz respeito à *selecção*, significando “especificação e diminuição da amplitude de alternativas permitidas pela plasticidade

individual”. Esta estratégia permite equilibrar e trabalhar os ganhos e as perdas do percurso do indivíduo (Neri, 2006). Segundo a mesma autora, a *compensação* compreende o encontro de alternativas que permitiu o funcionamento do sujeito, por exemplo, o uso do aparelho auditivo.

No caso específico, do grupo etário dos idosos, este modelo apresenta três vantagens:

- 1 – O sucesso deste modelo surge pela heterogeneidade e diversidade existente neste grupo etário, não se resume a valores ou padrões universais. Cada caso é um caso diferente.
- 2 – Enaltecer as “propriedades funcionais, subjetivas, dos comportamentos” dos interessados, com vista a dar resposta os desafios e constrangimentos que revelam;
- 3 - A relação entre os ganhos e as perdas pode ser equilibrada, pela utilização deste modelo para que o/a idosa/a sejam capazes de lidar com os mesmos, de forma autónoma (Baltes e Carstensen, 1996, cit. por Fonseca, 2004, pp.214-215).

1.3. A EDUCAÇÃO DE ADULTOS COMO PRÁTICA DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

O educador social é um profissional multifacetado com múltiplas funções. É multifacetado na medida que é um ser humano que deve ter um conjunto de características que lhe possibilitam uma maior proximidade com o outro e que lhe permita, ainda, obter o maior número de informações possíveis no contexto onde se insere para que a sua intervenção revele o melhor desempenho possível. É ainda um profissional multifuncional, na medida em que o trabalhador social é, ao mesmo tempo: um educando, pois aprende com os sujeitos com quem trabalha e está em constante processo de aprendizagem, procurando sempre superar-se e querer saber mais sobre determinado assunto ou tema; um investigador que procura a informação que precisa, acionando todos os mecanismos necessários e os vários agentes; e um educador, que procura estabelecer uma relação próxima com os/as educandos/as para que, em conjunto, desenvolvam a construção do conhecimento, permitindo educar educar-se.

1.3.1. O Educador Social como Profissional

Ao longo de todo o projeto, foi assumido em simultâneo, o papel de investigador e educadora dada a sua complementaridade no processo educativo, de pesquisa e relação. Este subcapítulo inicia-se com uma abordagem teórica acerca da área da educação social, demonstrando algumas perspectivas defendidas por vários autores, refletindo sobre as práticas desta área. O papel do educador social é aqui evidenciado, tendo em conta a prática educativa e as funções desenvolvidas. Clarificando o seu posicionamento metodológico no e para o trabalho com a população idosa com a qual se desenhou um projeto educativo.

A educação social é considerada uma área de excelência na medida em que permite que o investigador se relacione com pessoas, de várias faixas etárias e possa desenvolver um projeto participado. A educação ajuda a ser e a conviver com os outros, sendo esta uma contínua progressiva configuração da condição humana (Ortega, 1999, p.17 e 18). Sendo o educador social um profissional que trabalha para e com os outros, procurou-se saber mais sobre a faixa etária idosa. Foi necessário rever conteúdos relacionados não só com a educação, cidadania, a terceira idade, tal como foi possível averiguar e aprofundar nos capítulos anteriores, mas também, compreender que o papel da educadora está intrinsecamente aliado aos processos de investigação na medida em que foi necessário um aprofundamento dos grandes quadros teóricos referenciados anteriormente, tendo-se sentido a necessidade de (re) educação e autoavaliação enquanto profissional.

Quando se abordou um novo contexto de intervenção apesar de toda a bagagem cultural, académica e social de que se partia, a realidade é, sempre, como um *“tesouro por descobrir”* (Carvalho & Baptista, 2004,p.61). Como diria Caride (2005, p.35), a educação como ciência é *“um estilo de pensamento e de acção orientado a compreender e a interpretar a realidade das coisas com a intenção de melhorar o nosso conhecimento e acção na realidade”*, e permitiu

que se desenvolvesse um processo de autoaprendizagem acerca do contexto e de autoconhecimento numa dimensão pessoal e profissional.

Abordar o conceito de educação social, e para que se compreenda a complexidade e especificidade da acção educativa, salienta-se que a pedagogia social é a “ciência matriz da educação social”, onde se verifica uma relação entre a teoria e a prática, pela “transversalidade de saberes e a conexão entre reflexão e acção” (Carvalho & Baptista, 2004, p.59).

O educador social é um ator social, enquanto pessoa integrada e cidadão pleno. Enquanto profissional assume uma multidimensionalidade de competências das quais têm consciência. Dentro do quadro das competências, a condição humana é o cerne para o desenvolvimento da ação educativa mas não basta; o educador necessita de outras competências de carácter técnico e competências informais, tais como o autodomínio, a abertura ao outro e a capacidade de para enfrentar e superar o risco e o sofrimento (Carvalho & Baptista, 2004, p.58).

Durante o desenvolvimento do projeto, teve-se a oportunidade de se relacionar com pessoas da terceira idade, num centro de convívio, estabelecendo relações de proximidade com as pessoas e com a singularidade das situações. Neste contexto relacional, houve condições para a autopromoção enquanto *profissional do terreno*. (Baptista, 2001, p.57) Foi em conjunto com as pessoas, pela partilha das experiências que se construiu o conhecimento da realidade. Salientou-se ainda que, as idosas são seres humanos com uma história de vida repleta de vivências, positivas e menos boas, as quais se teve a oportunidade de ouvir e apreender.

Mais do que as funções associadas à/ao educador/social previamente estabelecidas, como agente de mudança, mediador, técnico de relação, o trabalho com as idosas evidenciou e despoletou competências pessoais por exemplo, a capacidade de escuta ativa, a tolerância e a afetividade. Esta última característica foi desenvolvida ao longo do tempo, embora com uma certa distância visto que, desde fevereiro, mês em que se iniciou este projeto, as idosas tiveram conhecimento de que este contacto quotidiano seria algo

temporário. Salienta-se que o carinho e a afetividade foram demonstrados também, pelas idosas, dada a relação de proximidade e confiança que se criou ao longo do tempo. Além disso, esta demonstração foi sempre algo espontâneo por parte de todas as pessoas em questão, na medida em que algumas idosas viviam sozinhas e, foram revelando esta necessidade de afetividade.

1.3.2. As Idosas: da consciencialização à conscientização – a relação dialético-pedagógica

É possível fazer a ponte entre a relação que deve ser estabelecida entre o educador e o educando onde ambas as partes aprendam, aprendendo em conjunto.

Faz sentido que a reflexão se debruce essencialmente sobre a relação educadora/educanda, dado que, para construção deste projeto verificou-se a existência de uma educadora e um grupo de educandas. Este foi um processo de aprendizagem e de construção de projeto mútuo, desenvolvendo-se trocas de aprendizagem entre ambas.

Embora o processo de aprendizagem e toda a construção do projeto se tenha desenvolvido num tempo limitado, considero que, tal como os autores Carvalho & Baptista afirmam, a educação não deverá estar condicionada a um determinado período ou fase da vida, mas deve ser “encarada como uma dimensão fundamental da existência humana, assumindo uma pluralidade de formas com a finalidade de comprometer todos, e cada um, numa relação dinâmica com o mundo, com os outros e consigo mesmas.” (2004, p.60).

O processo de aprendizagem durante o projeto desenvolveu-se através da qualidade da participação das pessoas que “aprendem a conhecer a sua realidade; a refletir; (...) clarificar sentimentos e comportamentos; (...) respeitar opiniões” (Bordenave, 1983, p. 72), num processo participativo uma vivência coletiva e não individualizada.

“Quando o homem compreende a sua realidade, pode levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções.” (Freire, 1981, p.16). A tomada de consciência das idosas é traduzida por aquilo que o mesmo autor denomina de *consciência ingénu*a, que numa fase inicial se compreendeu pelo seu discurso evidenciando-se “uma certa simplicidade, (...) na interpretação dos problemas” (p.21) e até mesmo, antes desta interpretação, as participantes

revelaram dificuldade em encontrar problemas e necessidades, afirmando que “estava tudo bem”. Outra característica desta consciência, que diz respeito à “realidade estática e não mutável” (p.22), esteve patente quando as idosas manifestavam a sua opinião sobre alguma proposta de tema que se tentou introduzir, com o intuito de conhecer a realidade, afirmando “burro velho não aprende línguas”; “nós não fizemos escola, não sabemos responder”. Compreendeu-se assim que este seria um obstáculo à emergência de pensamento crítico das participantes. Porém, o processo transformativo é um processo gradual onde a passagem para a *consciência crítica* implica, em si mesma, uma “constante rutura, ora lenta, ora brusca” (p.25) contrariamente à estabilidade que representa a manutenção de hábitos e rotinas.

A transformação não ocorre de fora para dentro, mas sim de dentro para fora, isto é, partindo das relações que o sujeito tem com a realidade, que são resultado de estar com e para a realidade, “pelos atos de criação, recriação e decisão, vai ele dinamizando seu mundo. Vai dominando a sua realidade.” (Freire, 1967, p.43). Este pensamento devolve a possibilidade de libertação. Em todos os momentos deste projeto, as decisões foram tomadas pelas idosas sem o constrangimento de obrigatoriedades ou imposições a partir de lugares de autoridade. As mesmas foram detentoras do poder, sendo capazes de afirmar sobre o que queriam e o que não queriam para si e para o projeto. Fala-se portanto, de uma *educação libertadora*, a qual Paulo Freire defende, em contraposição com a educação bancária, em que se desenvolveram processos de conhecimento sobre si e sobre a realidade, promovendo o diálogo, numa relação horizontal, de par a par. Este tipo de relação dialética assenta na definição que, Timóteo e Bertão (2012,p.16), defendem sobre a Educação social “como uma educação emancipatória, transformadora e transformativa”, como se pretendeu com este projeto.

Para além desta relação dialética, fez todo o sentido o desenvolvimento de uma relação de ajuda com o grupo. Embora o projeto tenha ocorrido num curto espaço de tempo, evidenciam-se algumas características fundamentais da relação desenvolvida pelas idosas. A relação de ajuda caracterizou-se pela

qualidade da relação onde se apoiou o projeto realizado e a intencionalidade dos processos relacionais, permitiram a contribuição para a mudança (Timóteo, 2010). O fator tempo não permitiu a consolidação desta relação mas a afetividade e a relação de proximidade permitiu avanços para a construção do projeto. Caracteriza-se também como uma relação educativa, havendo processos de socialização e de desenvolvimento, “o ato educativo é um ato de encontro” (Postic, 1990) consigo mesmo e com os outros, que é possível através das relações sociais. A função educativa permite oferecer pontos de referência e esquemas de atuação, onde os sujeitos têm o poder de escolha sobre o que é melhor para eles. Para além da partilha durante todo este período foi necessária a aceitação do outro como um ser rico, independentemente de todas as suas características, limitações e conhecimento e dos problemas apresentados, “a ação educativa é a partilha quotidiana da vida, por intermédio de trocas verbais e de atividades, bem como o empenhamento do profissional num “aqui e agora” com um ou vários sujeitos” (Capul & Lemay, 2003, p.95).

Assim, havendo uma consciência de si, compreende-se o conceito de cidadania e viver em plenitude consigo e com o mundo em redor. O passo para a mudança, para o processo de conscientização é um processo lento, onde o sujeito parte à descoberta de um mundo novo, na procura da melhoria das suas condições de vida. No fundo, considera-se que o processo educativo, descobrir-se e descobrir com os outros pode ser o caminho para a autorrealização e para a felicidade.

2. A METODOLOGIA EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

A investigação acção participativa foi a metodologia privilegiada que orientou todas as tomadas de decisão e de acção para o desenvolvimento do projeto. Esta metodologia enquadra-se no paradigma sociocrítico permitindo um conjunto de quadros e concepções sociológicas e valorativas, presentes na área da investigação (Coutinho, 2009, p.357)

Partindo deste pressuposto fala-se em investigação acção participativa como o mote para a construção e avaliação do conhecimento da realidade do CA, bem como, se apresenta uma reflexão sobre as técnicas, métodos e estratégias utilizados para a concretização do projeto.

Neste grande ponto, reflete-se ainda sobre o processo de integração no Cantinho dos Avós, abordando algumas fases que o caracterizam, referindo como foi o acolhimento, como se desenvolveram as relações de confiança e de proximidade, articulando sempre a escolha de estratégias e técnicas com o posicionamento metodológico orientador de investigação acção participativa.

2.1. A INVESTIGAÇÃO AÇÃO-PARTICIPATIVA

Antes de iniciar a reflexão acerca da metodologia de Investigação Ação Participativa é necessário definir este grande conceito.

O essencial da Investigação - Ação pressupõe colmatar os problemas de determinado contexto, pelo encontro de respostas a esses mesmos problemas (Coutinho et al, 2009, p.2) e ainda pretende que a prática reflexiva do investigador, planifique e introduza alterações nessa mesma prática.

Neste sentido, pode-se constatar que o processo de investigação ação proporciona um tipo de aprendizagem entre os intervenientes, no que concerne à vivência de um mesmo problema que é sentido e reconhecido por todos. Esta metodologia desenvolve-se numa espiral de ciclos de planificação, ação, observação e reflexão. É, portanto, um ciclo de aprendizagem onde, “encontramo-nos perante um tipo de investigação qualitativo como um processo aberto e continuado de reflexão crítica sobre a ação” (Pérez, 1996).

Ora, para se compreender esta metodologia é necessário caracterizá-la e, havendo quase total unanimidade por parte de vários autores, constatou-se que são as seguintes: (Baskerville 1999, Santos et al, 2004, cit. por Coutinho et al, 2009, p.7.):

- “Desenvolve-se de forma cíclica ou em espiral, consistindo na definição do âmbito e planeamento, antes da ação, seguido de revisão, crítica e reflexão;”
- “Facilita um misto de capacidade de resposta e de rigor nos requisitos de investigação e ação;”
- “ Proporciona uma ampla participação geradora de responsabilidade e envolvimento;”
- “Produz mudanças inesperadas e conduz a processos inovadores;”

Não é por acaso que a metodologia de investigação ação participativa é a que mais se coaduna com projetos em educação social. A IAP tem dado várias contribuições para a prática educativa transformativa. Se, no contexto escolar, o professor deve assumir o papel de agente de mudança, será possível que o mesmo consiga envolver todos os seus alunos neste processo. Para que essa

mudança aconteça, implica a mudança de mentalidade e de formas de atuação (Sanchez 2005, cit. por Coutinho et al, 2009, p.8).

Como a investigação acção apresenta vários modos de atuação, será necessário afirmar que esta considera três modalidades: *técnica, prática e emancipadora*. Este projeto teve como posicionamento na modalidade *emancipadora* tendo em vista as suas características: (Quadro 3)

Quadro 3 – Modalidade da Investigação-Acção

Modalidade	Emancipadora (Crítica)
Objetivo	Participar na transformação social
Papel do Investigador	Moderadora do processo
Tipo de conhecimento que gera	Emancipatório
Forma de Ação	Pela ação
Nível de Participação	Colaboração

Esta modalidade é mais ambiciosa do que as outras duas modalidades acima referidas na medida em que implica que a intervenção no sistema produza a transformação. Esta transformação deve ser coletiva e envolver todos os intervenientes na procura de soluções que promovam a qualidade e a melhoria do campo de acção (Coutinho et al, 2009, p. 365). Os mesmos autores consideram que esta modalidade é a que mais se aproxima do paradigma socio-crítico na medida em que existe uma intencionalidade para a mudança.

O paradigma socio-critico foi o paradigma de eleição que orientou a ação do projeto, durante o processo de investigação-acção participativa. Contrariamente ao paradigma positivista e interpretativo, o paradigma socio-critico procura a mudança, revela uma intencionalidade de transformação da realidade. Para Stenhouse,1983, cit. por Coutinho, 2009, p.357, o paradigma socio-critico caracteriza-se pelo seu “maior dinamismo na forma de encarar a

realidade, maior interatividade social, maior proximidade do real pela predominância da praxis, da participação e da reflexão crítica,..."

A investigação ação é a metodologia que estabelece uma relação simbiótica com a educação, sendo esta a que caracteriza a prática e a reflexão do professor-investigador (Latorre, 2003, p.20). Partindo deste pressuposto de aprendizagem sobre si e sobre o outro, de reflexão e de ação, construiu-se a relação dialética *educadora-educanda (s)* abordada no capítulo anterior, em que, ao longo deste projeto, me posicionei como educadora e investigadora social. A dinâmica e a relação estabelecida entre *reflexão e ação* pode ser observada de três modos: 1. *Reflexão na acção*; 2. *reflexão sobre a acção*; 3. *Reflexão sobre a reflexão na acção*. (Schon, 1983).

Antes de se iniciar o posicionamento segundo os três modos que o autor defende, escolheram-se algumas técnicas de carácter quantitativo e qualitativo que orientaram a ação e permitiram uma aproximação cada vez maior à realidade.

Os três modos que o autor definiu enquadraram-se na forma como o processo de integração se foi desenvolvendo isto é, primeiramente, iniciou-se um processo de observação sobre a dinâmica do grupo das idosas e das atividades que eram desenvolvidas no CA. Nos momentos iniciais acedeu-se a um documento "Normas de funcionamento do CA" fornecido pela educadora social, técnica responsável pelas idosas do centro de convívio Cantinho dos Avós, onde se verificou que, dentro das três áreas de intervenção, Teatro, Música e Trabalhos Manuais, apenas esta última era desenvolvida pela técnica, a qual justificou que era a única área para a qual reconhecia ter competências.

Ainda neste modo 1. *Reflexão na acção* conseguiu-se observar que os trabalhos manuais que as idosas realizavam eram propostos pela educadora social, e estavam relacionados com a costura, sopa de letras, pintura, decoração para as épocas festivas. Para poder conhecer as idosas e criar uma relação com as mesmas começou-se por realizar alguns destes trabalhos em conjunto com elas, tentando estabelecer algum diálogo para compreender um pouco a sua história de vida. A educadora social foi uma pessoa importante

para este processo de integração dado que, na terceira ida ao contexto foi pedido às 3 idosas presentes que, de uma forma geral, contassem um pouco da sua história de vida. Aqui utilizou-se a máquina fotográfica como meio audio para recolher o máximo de informação possível. Embora não tenha sido uma entrevista estruturada e não tenha havido um guião, conseguiu-se obter muitas informações sociográficas, o percurso académico e profissional e os familiares com os quais revelam manter laços. De acordo com todos os exemplos anteriormente enunciados considerou-se como técnica de recolha de dados mais adequada a *observação participante*, o que permitiu uma recolha mais profunda e complexa da realidade ao longo dos primeiros meses de estágio e, para além desta técnica registei as *notas de campo* após as saídas do local de estágio com informações que permitiram refletir e conhecer a realidade.

Um instrumento de investigação que foi utilizado para conhecer a opinião das idosas e para construir com elas conhecimento sobre dois temas relacionados com a cidadania, tendo sido umas das atividades do projeto e avaliadas, mais à frente, na parte II foi a utilização dos grupos de discussão. Este instrumento é definido por Logan, 1997, cit. por Galego & Gomes, 2005, p.177) como uma técnica qualitativa que permite que o moderador obtenha o maior número de informação possível, sendo este o que controla o grupo.

Outra técnica que permitiu aprofundar conhecimento com as idosas foram as conversas informais que, espontaneamente surgiam por parte das idosas aquando dos contactos com o contexto. Exemplo disso foram alguns desabaços sobre acontecimentos do seu dia, partilha de experiências com os seus familiares ou sobre os passeios mensais organizados pela Junta de Freguesia de Paranhos.

Pelo modo como se foram estruturando as escolhas ao nível de métodos e técnicas de recolha e análise de informação, fruto o posicionamento metodológico adotado, considera-se que a ação investigativa assentou no paradigma emergente isto é, diferente do paradigma dominante. O paradigma emergente assume um tipo de pesquisa baseada em valores, assumindo três orientações fundamentais para o desenvolvimento da comunidade: a primeira

diz respeito a uma ligação entre o compromisso e a democracia participativa e daí surge a segunda: *empowerment* das cidadãs idosas; e a terceira tem que ver com uma aproximação entre a teoria e a prática (Lima, 2003, p.310).

A investigação acção participativa apresenta-se como uma nova forma de investigar: a introdução do fator mudança, implica não só a criação de um projeto com vista à melhoria das condições de vida dos interessados, mas também que se conheçam os valores, as histórias e os locais que caracterizam a realidade, “Criar condições de visibilidade de tudo isto será um contributo para a consciência da comunidade (re) acorde, (...) para que aumente a auto-estima ou se crie alento para o necessário esforço de construção da história” (Lima, 2003, p.309).

Note-se que se assumiu pessoalmente um papel importante na moderação e descobrimento sobre si, sobre o contexto e sobre as pessoas. Contudo, foi importante salientar que, a investigação acção participativa defende que todas as participantes do projeto foram autoras e protagonistas durante este processo. Tendo sido este um projeto que reforçou o empoderamento das participantes, a tomada de consciência foi um dos aspetos mais importantes para o desenvolvimento do projeto “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma”.

2.2. A AVALIAÇÃO DE PROJETOS

A investigadora assumiu sempre uma posição crítica ao longo de todo o processo, realizando reflexões que lhe permitiam compreender se o projeto estava a cumprir o seu desenho inicial ou se, foram ocorrendo desvios que alterassem o rumo do projeto.

A avaliação de projetos é um processo que implica uma reflexão constante. Para Espinoza (1986, p.14) “Avaliar é comparar num determinado instante o que já foi alcançado mediante uma acção e o que se deveria ter alcançado de acordo com uma prévia programação”. Para que o processo avaliativo aconteça, foi necessário que a investigadora se questionasse sobre vários pontos. Primeiro sobre quem deveria realizar esta avaliação, em segundo qual deveria ser o objeto de avaliação, em terceiro lugar foi necessário considerar qual o âmbito do objeto de estudo e por fim, compreender a finalidade do processo avaliativo do projeto (Rivière, 1989, p.31 cit. por Serrano, 2008). No que respeita à compreensão sobre o porquê da avaliação do projeto, evidencia-se duas razões fundamentais defendidas por Cembranos (1988, p.187):

1. Possibilita receber um *feedback* por parte dos participantes acerca das estratégias, atividades e ações definidas para o projeto, sob uma perspectiva crítica e reflexiva, para compreender o que pode e deve melhorar;
2. Assume a responsabilização dos intervenientes no domínio social e comunitário no processo de tomada de decisão.

A avaliação deste projeto teve em conta, indicadores qualitativos e quantitativos que foram definidos numa fase inicial, os quais acompanharam todo o processo avaliativo. Estes indicadores foram referenciados na parte II do relatório, onde a investigadora identifica e justifica o porquê da escolha dos mesmos.

Para que a avaliação do projeto “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma” se concretizasse foi necessária a escolha de um modelo avaliativo adequado e integrado. O modelo CIPP foi o modelo que a

investigadora escolheu sendo este definido como a avaliação é o processo de identificar, obter e proporcionar informação útil e descritiva; a planificação, a realização e o impacto devem servir de orientação para a tomada de decisões, solucionar os problemas de responsabilidade e promover a compreensão dos fenómenos implicados.” (Stufflebeam & Skinfield, 1995). Os mesmos autores defendem que a avaliação é um instrumento que auxilia a melhoria dos projetos bem como as pessoas que dele usufruem e fazem parte.

O projeto foi desenhado e discutido por todas as idosas que quiseram fazer parte do mesmo. Exemplo disso, foi que, desde logo, verificou-se uma aceitação unânime no que respeita à introdução da atividade física no quotidiano do CA, por parte da investigadora, dado que, o centro de convívio não tinha recursos humanos especializados nesta área embora, a técnica do CA, realizasse alguns exercícios relacionados com a ginástica, esporadicamente (essencialmente nas estações mais quentes). Embora esta tenha sido uma estratégia, denotou-se ao longo do projeto algumas mudanças de opinião por parte das participantes acerca da atividade física. Este exemplo foi avaliado numa das etapas do projeto, tendo sido especificamente na *avaliação do processo* que se conseguiu compreender esta alteração.

A avaliação do processo é uma das etapas do modelo CIPP mas não é a única. Este modelo é composto por quatro etapas distintas, permitindo ao investigador que, ao longo do tempo, este dê conta dos desvios, do desenvolvimento do projeto, dos recuos e dos avanços do mesmo. As siglas do CIPP significam *Context, Input, Process, Product*. A primeira diz respeito à *avaliação do contexto* onde são identificados os problemas, as necessidades, potencialidades e os recursos da realidade. Neste tipo de avaliação, a investigadora avaliou o contexto na sua generalidade e, se este proporciona uma base sólida para o estabelecimento de objetivos (Stufflebeam & Skinfield, 1995, p.197). A segunda fase avaliativa denominada de avaliação de *entrada* permitiu que a investigadora apresentasse o desenho do projeto onde as participantes puderam definir estratégias e ações alternativas ao contexto onde estavam inseridas por forma a colmatar os problemas e as necessidades

identificadas. A terceira etapa *avaliação do processo* foi de extrema importância para o projeto visto que percebeu-se quais estavam a ser as funções desempenhadas pelas participantes, verificou-se alterações ao nível dos objetivos que, inicialmente tinham sido definidos e estipulados para o projeto e permitiu ainda compreender qual seria o rumo que o projeto deveria tomar. A quarta e última etapa definida por Stufflebeam e Skinfield (1995, p.201), é a *avaliação do produto* onde a investigadora teve com objetivo principal refletir se o projeto cumpriu todos ou parte dos seus objetivos. Este cumprimento traduz-se na satisfação das necessidades que foram delineadas inicialmente no desenho do projeto e, faz-se uma avaliação geral dos impactos que o projeto revelou no contexto.

PARTE II - O PROJETO “MOVIMENTANDO O CORPO E A MENTE, UMA POR TODAS E TODAS POR UMA”

1. ANÁLISE DA REALIDADE

A análise da realidade sobre o CA decorreu de um processo de construção do conhecimento que se realizou em vários momentos. Esta análise realizou-se, inicialmente, sobre o que já se sabia sobre a realidade, isto é, sobre a população idosa que frequentava o CA, sobre quem eram os profissionais que direta ou indiretamente exercem ou exerceram funções em prol do funcionamento deste centro de convívio, focando também nas práticas desenvolvidas com a população, tendo em conta as áreas de intervenção definidas para o desempenho das funções da equipa técnica.

A análise da realidade é o processo com maior importância para a elaboração de projetos, sendo esta “uma das ferramentas teórico-metodológicas mais importantes para nos aproximarmos do conhecimento da realidade” (Serrano, 2008, p.29).

Desta forma, a análise da realidade pressupõe a transformação do contexto, e das pessoas. Este processo permitiu compreender em que ponto estava, como possibilitar a mudança, identificar qual (is) o (s) caminho (s), as estratégias e que alternativas adotar, por forma a superar a realidade inicial (Cembranos, Montesinho & Bustelo, 2001, p.24). Para este processo transformativo é necessário realizar um diagnóstico geral que destaque os aspetos mais importantes desta análise. Estes momentos compreendem a *descrição* que fornece os dados sobre o que existe e o que não existe, a *perceção social* dos participantes sobre o quadro geral de todos os pontos que caracterizam a realidade; a *explicação* e *interpretação* da realidade onde as participantes questionam o porquê de as coisas estarem de determinado

estado e não noutra, as *alternativas* que possibilitam que, partindo dos problemas e necessidades identificadas, os participantes podem desenhar e escolher o que é melhor para o coletivo e, por último, o *ajustamento* quando os participantes organizam, sendo também uma primeira abordagem à planificação (Cembranos, Montesinho & Bustelo, 2001, pp.32-49).

Segundo os mesmos autores, a análise da realidade baseia-se em alguns critérios fundamentais. A construção do conhecimento implica que este seja um processo que promova a *participação*, onde todos os participantes devem opinar nos processos de tomada de decisão; deve ser um tipo de análise que promova a *criatividade social*, responsabilizando os seus autores sobre a forma como estes querem que o projeto se desenvolva (p.31).

A análise da realidade é um processo em constante mudança, pois não é estática e, para que seja possível aos envolvidos compreender o ponto de situação do projeto, o que mudou, a necessidade de abandonar determinada ideia e introduzir uma nova, de que forma é que os participantes se foram movimentando e sentindo no projeto, é fundamental que todo o seu desenvolvimento seja avaliado, através de reflexões críticas.

Tal como referenciado no enquadramento metodológico, o modelo avaliativo do projeto compreende 4 avaliações importantes: Avaliação do contexto, avaliação de entrada, avaliação de processo e a avaliação do produto (Stufflebeam & Skinfield, 1995, 195) que dão conta de como se processou todo o projeto “Movimentando o corpo e a mente, uma por todas e todas por uma”.

1.1. O Cantinho dos Avós

O Cantinho dos Avós é um centro de convívio situado no Bairro do Outeiro, bloco E, na freguesia de Paranhos, na cidade do Porto. É uma resposta social direcionada para a população idosa que habita neste bairro na freguesia de Paranhos, que surge no ano de 2000. Dado que não existe nenhum documento em suporte físico ou digital sobre o Cantinho dos Avós que documente a sua criação e a sua história. Apesar de ter sido solicitado, quer à técnica responsável do Cantinho, quer ao animador sociocultural da Junta de Freguesia de Paranhos, não foi possível obter nenhum documento de referência. Assim, toda a informação de que se dispõe referente ao surgimento deste centro de convívio foi obtida através de conversas intencionais com duas idosas (Senhora E.S. e O.) que frequentam o Cantinho dos Avós desde a sua abertura no ano de 2000, com a técnica atual do CA, educadora social e com o animador sociocultural da JFP, que esteve envolvido no início da construção desta resposta social. A educadora social é a técnica responsável pelo Cantinho dos Avós, desde o ano 2013, e também ela nunca teve acesso a nenhum documento oficial do centro de convívio, tendo elaborado, nesse mesmo ano um documento com as normas de funcionamento, que apresenta a localização do centro de convívio, as três áreas de intervenção - Música, Teatro e Trabalhos Manuais - e o horário de funcionamento.

De acordo com a informação partilhada pelo animador sociocultural concluiu-se, que esta resposta social surgiu através de uma parceria entre a JFP e a Segurança Social e tinha por objetivo assegurar um espaço de convívio dirigido à terceira idade do bairro do Outeiro uma vez que, até à data (2000), não existia nenhuma resposta. Para além do centro de convívio foi criada a valência de serviço domiciliário, sendo que os serviços prestados prendiam-se com a higiene e entrega de refeições. Segundo o animador sociocultural, alguns anos mais tarde, a Segurança Social deixou de apoiar estas duas respostas, resultando no término do serviço de apoio domiciliário bem como do apoio financeiro. Esta mudança significou que todas as atividades que estivessem

relacionados com o CA e com as restantes respostas sociais dirigidas à terceira idade da JFP ficassem ao encargo da Junta. Uma das consequências sublinhadas pelo técnico, quando questionado sobre a colónia de férias dirigida à terceira idade, foi a não realização da mesma nos anos seguintes. As idosas do Cantinho partilhavam muitas vezes as experiências que tiveram na colónia de férias na Apúlia, sendo esta uma proposta para os seniores da JFP que se realizava todos os anos. Sem o apoio da segurança social, esta atividade deixou de poder estar integrada no planeamento da Junta, resultando, também, no fechamento da colónia.

O animador sociocultural referiu ainda que, a equipa técnica desta resposta social era constituída por um/a técnico/a da área social em conjunto com um estagiário de uma instituição de ensino superior. Desde do seu início até à data atual que esta opção se mantém, verificando-se que, apesar das estruturas físicas do CA serem pequenas, este centro recebe vários grupos de estagiários ao longo do ano. Inicialmente a população idosa que frequentava o CA eram homens e mulheres embora, atualmente, seja apenas frequentado por idosas. Enquanto as idosas se mantêm neste espaço, os idosos passaram a frequentar o centro de convívio de Arca D'Água que também é uma estrutura destinada à terceira idade, responsabilidade da JFP.

No que concerne ao espaço físico do CA, é uma infraestrutura pequena, tendo apenas quatro divisões, também elas pequenas: sala, cozinha, dispensa e casa de banho. O horário de funcionamento do centro de convívio é de segunda à sexta, das 14:00 às 17:30.

A equipa técnica do CA é constituída por uma técnica da área social, responsável pela dinamização do centro, licenciada em Educação Social. Conta também com a ajuda de uma assistente operacional, funcionária da JFP há 16 anos, que presta o serviço de limpeza e serve o lanche às idosas do CA.

1.2. Caracterização das idosas

As idosas que frequentam o centro de convívio são, em média, 7 a 9 pessoas com idades compreendidas entre os 78 e os 87. Todas são residentes na freguesia de Paranhos sendo que, apenas 5 idosas, Senhoras I.M, E.S., I.A, F. e B. habitam no Bairro do Outeiro. As senhoras O. e N. moram relativamente perto do CA, perto de Salgueiros e a senhora D. mora na zona do Campo Lindo.

Pelas conversas que decorrem durante o processo de análise de realidade, denotou-se que as idosas revelam um discurso muito depreciativo sobre si em processos de aprendizagem, justificando que o facto de não terem a possibilidade de escolarização “a gente não sabe responder porque não andou na escola” e, muitas vezes, pediam desculpa por este facto.

O facto de não terem oportunidade de andar na escola, deveu-se a vários motivos: se, por um lado, a escola não era reconhecida pelos pais e pelos amigos dos pais como importante, por outro, a maior parte das idosas foram obrigadas a trabalhar em idade muito tenra, isto é, por volta dos 7, 8 anos, dado o momento histórico que se vivia em Portugal. Portugal era, nesta altura, um país onde as pessoas passavam por necessidades económicas difíceis, sendo o trabalho a fonte de rendimento para as famílias portuguesas. Além disso, não era dada grande importância à escola, também porque só as classes com poder económico elevado tinham possibilidade de dar essa oportunidade aos seus filhos. Por exemplo, no caso da senhora I.A., que trabalhou na casa de senhores com poder económico, aprendeu a ler e a escrever com as filhas dos donos da casa, as quais tinha de cuidar.

De salientar que todas as idosas que vivem em Paranhos não são naturais desta freguesia, sendo naturais das freguesias do centro do Porto, Bragança e Vila do Conde. Na generalidade, estas idosas tiveram uma infância difícil pois todas foram obrigadas a trabalhar desde muito cedo. A Dona B. é natural de Bragança e, dadas as condições paupérrimas e relacionais com a família teve de fugir da sua terra e veio com uma amiga procurar trabalho no Porto. A senhora I.M. começou a trabalhar aos 8 anos, juntamente com a irmã de 11

anos, numa casa, sendo a sua função o cuidar de crianças e, desde daí, esse foi sempre o seu trabalho, sendo que o último consistia na realização de encomendas de correio. As senhoras D. e N. foram costureiras durante toda a sua vida, sendo que a senhora D., atualmente, ainda faz alguns trabalhos nessa área. A senhora O. trabalhava, inicialmente, em Vila do Conde, onde era residente, na agricultura e cuidando do gado. Mais tarde, tendo vivido com o marido e com as filhas durante 12 anos em Angola, voltou novamente a Portugal onde trabalhou por último num “tasco” com o marido.

No fundo, este foi um grupo de mulheres que foram desempenhando papéis tradicionais de género, associado à subordinação, ao serviço e aos cuidados dos outros, muito direcionado para a esfera doméstica. Nunca foram estimuladas à reflexão e a assumir uma atitude crítica, havendo sempre uma aceitação da sua condição de vida. Esta ideia das diferenças entre homens e mulheres, no que respeita ao estatuto social, foi já anteriormente explicitada e refletida na Parte I deste relatório, especificamente no subcapítulo 1.1. - As redes de relação (p.7).

Por estas razões, durante o seu percurso de vida, não só não tiveram a oportunidade de estar na escola como também não lhes foram proporcionados espaços para lazer. Ao longo do tempo, percebeu-se que as idosas têm a ideia de que o CA é um espaço de convívio onde não só podem passar o tempo, como também “é melhor que estar em casa sem fazer nada” (Senhora O.). A senhora B. afirmou que “gosto muito de conversar com as senhoras do Cantinho”. Tendo o conhecimento que nesta fase de vida, já não têm de trabalhar, “eu agora tenho de aproveitar o que não pude na juventude” (Senhora I.A.).

No que se refere às redes de suporte, estas associam-se às relações que têm com os familiares (filhos/as, netos/netas). Só no caso da senhora O. o maior suporte é o marido, com o qual vive. No caso da senhora N., um senhora que se divorciou muito cedo, a sua rede de suporte mais próxima é o grupo de amigas e o grupo das idosas que frequenta o Cantinho. Embora a senhora N. tenha um filho e um neto, com os quais vai mantendo contacto, estes vivem na Madeira. A senhora B. e Ff são duas idosas que habitam sozinhas no bairro do

Outeiro, sendo que as redes de suporte são o filho e a filha, respetivamente. A senhora E.S. vive sozinha no mesmo bairro, embora tenha uma boa relação com os filhos e com as netas que vivem em Ermesinde, e conta também com o apoio da senhora I.M. que é sua vizinha e também frequenta o Cantinho.

Denota-se que, durante toda sua vida, as idosas não viveram maioritariamente centradas no trabalho: as idosas sempre mantiveram boas relações com as suas próprias famílias, que se foram construindo ao longo do tempo, e ainda hoje se mantêm. Esta ideia foi constatada no subcapítulo 1.2. - As redes de relação (p.8), na Parte I do presente relatório, em contraposição com a *teoria da desvinculação*.

No que diz respeito à imagem que estas idosas revelam sobre si, foi possível identificar aspetos físicos, de personalidade, das práticas de lazer e comunitários.

Ao nível da sua condição física, estas idosas apresentam algumas limitações que se podem sistematizar tal como se apresenta no quadro 4.

Quadro 4 – Limitações físicas das participantes

Participantes	Limitação física
Senhora I. M.	Dificuldade da mobilização do pulso da mão direita, devido a uma operação
Senhora I.A.	Diabetes; Semidependente (apoio da bengala para caminhar)
Senhora B.	Diabetes;

	Semidependente (apoio de duas muletas para caminhar)
Senhora O.	Dificuldade na movimentação do lado direito do corpo, devido a um AVC
Senhora D.	Problemas de coração e intestinos
Senhora N.	Prótese no joelho direito, por vezes sente dores
Senhora E.S.	Não apresenta dificuldades de locomoção. Contudo faz fisioterapia ao joelho (colocação de ferros no joelho)
Senhora F.	Semidependente (apoio da bengala para caminhar)

Nos aspetos de personalidade, a maior parte das idosas são bem-dispostas e de fácil conversação. Ao nível psicológico, uma das senhoras encontra-se debilitada, na medida em que as adversidades da vida afetaram o seu bem-estar psicológico. Verifica-se que existem muitas situações do seu passado que não foram resolvidas, isto é, não houve um processo de recuperação e de luto. A questão das crises que ocorrem no ciclo de vida foi abordado já na Parte I do relatório: no subcapítulo 1.2.1. - O processo de envelhecimento humano (p.20), a partir da proposta teórica de Erikson, designadamente no que concerne à crise *“Integridade vs Desespero”* que caracteriza a velhice.

Ainda no aspeto de personalidade, como explicado no início deste subcapítulo, denota-se um pensamento autodepreciativo que é comum a todas

as idosas, e que é justificado por estas por “não terem andado na escola”. As idosas não revelam capacidade de autonomia e de decisão sobre aspetos relacionados com o CA, como por exemplo, na escolha de atividades ou dinâmicas que gostassem de realizar. Verificou-se que estes processos de tomada de decisão estiveram sempre no poder da educadora social, sendo que este aspeto, de empoderamento, nunca foi trabalhado com as idosas. Como consequência deste facto, aliada à autodepreciação, verifica-se uma vitimização, como se o facto de as idosas não saberem dar resposta seja resultado inevitável de algumas condicionantes da vida das mesmas.

No que confere a aspetos de lazer e comunitários, são idosas que ativamente participam nos passeios mensais organizados pela JFP. Embora não participem em todos, por decisão própria, são pessoas que gostam de visitar novos lugares e de partilhar estes momentos em grupo. Para além destes passeios, algumas senhoras como a dona I.M., E.S. e O. gostam de participar noutras atividades de lazer, como os bailes que se realizam todas as terças-feiras nas Grutas de Arca D'Água.

2. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

A avaliação do contexto é o primeiro momento de avaliação do projeto, de acordo com o modelo CIPP. Nesta fase identificam-se os *problemas* e as *necessidades* que os participantes consideraram pertinentes para se colmatar, sendo esta uma das fases mais importantes para a elaboração do projeto, constituindo-se uma das ferramentas teórico-metodológicas fundamentais que nos aproximam do conhecimento da realidade (Serrano, 2008, p.29).

Para que esta avaliação se concretizasse foram utilizadas algumas técnicas que permitiram identificar os problemas e as necessidades. Uma técnica utilizada diz respeito à *observação participante*. Esta técnica foi utilizada ao longo de todo o projeto, tendo maior relevância na fase inicial, quando se iniciou o processo de integração, nos dias de presença no CA. Esta técnica, acompanhada pelas conversas informais, permitiu a construção de conhecimento com e sobre a população idosa, através da participação quotidiana, nas atividades que elas iam realizando. Na maioria das vezes, as atividades que as idosas realizavam eram propostas pela educadora e diziam respeito aos trabalhos manuais ou ao lazer, por exemplo, jogar às cartas ou ao dominó. Muitos dos trabalhos que eram realizados pelas idosas eram propostos pela técnica, estando instituída uma relação de relativa dependência da iniciativa da mesma. A normalização desta atitude, por sua vez, foi induzindo na técnica pouco investimento em processos de decisão participada, consolidando assim um círculo vicioso de não participação por diminuída proactividade e diminuída oportunidade.

Outro momento que não podia faltar na rotina do CA diz respeito ao “tomar café” que implicava que as idosas saíssem do CA e se dirigissem à Unidade Empresarial de Paranhos.

A identificação de problemas e de necessidades foi desenvolvida numa primeira fase através de dinâmicas de chuva de ideias, onde as idosas tiveram de dar a opinião sobre o que existia no Cantinho e sobre o que é que faltava no Cantinho, para que o tempo que as idosas ocupavam durante a tarde tivesse algum aproveitamento no domínio físico, afetivo e intelectual e, conseqüentemente, melhorasse o seu bem-estar.

Durante este percurso, em conversa com as idosas, foi perceptível que todas identificavam uma limitação física individual, sendo este problema percebido por elas como um constrangimento para o desempenho das suas tarefas domésticas. Esta identificação foi realizada com base na partilha individual em conversas informais regulares e posteriormente em grupo, pela realização da primeira atividade física, que foi proposta ao grupo no dia 1 de Março (Apêndice 1).

Outro problema identificado pelas idosas relacionou-se com o campo de férias que era dirigido à população sénior e que se realizava todos os anos, na Apúlia, sendo este organizado pela Junta de Freguesia de Paranhos. Esta iniciativa terminou em 2013 visto que esse campo fechou. Era muito recorrente as idosas falarem deste campo e, ao longo do tempo em que estive presente no CA, recordaram alguns momentos com nostalgia e saudade. Embora este seja um problema identificado e sentido por todas as idosas - a colónia era para elas um espaço de partilha, convivência, contacto com a natureza e com cultura diferentes – há um reconhecimento de que não era possível de se replicar noutro contexto.

O terceiro problema identificado pelas mesmas estava relacionado com a inexistência de uma carrinha que permitisse o agendamento de passeios, no período em que estavam no Cantinho. As idosas salientaram que há mais de três anos que não iam passear para lado nenhum. Segundo a técnica do CA, esta explicou que só existia uma carrinha da Junta, e que a mesma estava a ser utilizada para os serviços da loja social, o que impedia que pudesse ser utilizada para os referidos passeios. Acrescentou ainda que as idosas poderiam sempre participar nos passeios mensais organizados pela JFP, que não só se realizam

para vários pontos do país como também são uma resposta que abrange toda a comunidade reformada da freguesia. Ainda assim, quando as idosas eram questionadas sobre locais que gostariam de visitar, não identificavam nenhum em concreto.

Sendo que a metodologia de investigação-ação participativa se orienta para a transformação da realidade, como referenciado subcapítulo 2.1. - A investigação-ação participativa (p.32) integrado na Parte I deste relatório, de acordo com os problemas e as necessidades identificadas com as idosas e a educadora social, apresenta-se o seguinte quadro-síntese:

Quadro 5 – Problemas e Necessidades

<i>Problemas</i>	<i>Necessidades</i>
<i>Baixa autonomia e capacidade crítica em processos de tomada de decisão individual</i>	<i>Reconhecimento e explicitação das motivações e posicionamentos em torno das escolhas individuais; Reconhecimento das questões de natureza coletiva como significativas para a própria qualidade de vida</i>
<i>Dificuldade na mobilidade</i>	<i>Recuperação da motricidade das idosas; Prevenção da regressão do tónus muscular e da disponibilidade física</i>

<i>Falta de atividade cultural e de lazer</i>	<i>Oportunidade de partilha entre as idosas fora da sua zona de conforto</i>
<i>Inexistência da colónia de férias anual</i>	<i>Convivência com a natureza, descoberta de novos lugares, aprofundamento de laços afetivos e a criação de novos laços</i>

Após a recolha dos principais problemas e necessidades, foi necessário identificar os recursos e as potencialidades inerentes a este contexto (Quadro 6 e 7), seguindo um procedimento que foi já anteriormente referido na Parte I do presente relatório, no subcapítulo 2.2. - Avaliação de projetos, especificamente no que concerne à avaliação de contexto (cf. p.39).

Quadro 6 – Recursos

<i>Recursos Identificados</i>	
<i>Materiais</i>	<i>Música, computador, colunas, Jornal da JFP, cadeiras, material de escritório, máquina fotográfica</i>
<i>Humanos</i>	<i>Participantes do projeto</i>
<i>Físicos</i>	<i>Centro de convívio “Cantinho dos Avós”, ginásio UP</i>

Quadro 7 - Potencialidades

Potencialidades
<i>O grupo dos participantes do projeto</i>
<i>Espírito de equipa e o conhecimento pessoal que as participantes revelam entre si</i>
<i>Disponibilidade e o interesse das participantes pelo projeto</i>

No que diz respeito aos constrangimentos, destaca-se:

- o tempo, que pode condicionar o desenvolvimento do projeto, dado que o processo de análise da realidade se iniciou apenas em fevereiro;
- o número de participantes que se disponibilizaram e empenharam para a construção do projeto, que pode não se manter constante até ao final do mesmo.

Identificados os problemas e as necessidades, foi necessário priorizá-los. Após uma reflexão crítica sobre o assunto, identificaram-se aqueles que, ao nível de eficácia e da implicação das participantes, permitiria uma maior alcance ao nível dos objetivos (Juste, 1992, cit. por Serrano, 2008, p.33). Segundo o mesmo autor, a escolha destes problemas teve em conta a “Relevância/ Transcendência” e a “Gravidade” dos mesmos (p.33).

Desta forma, os problemas e as necessidades priorizados foram os seguintes, respetivamente:

P1 - Baixa autonomia e capacidade crítica em processos de tomada de decisão individual.

N1 – Reconhecimento e explicitação das motivações e posicionamentos em torno das escolhas individuais;

N2 - Reconhecimento das questões de natureza coletiva como significativas para a própria qualidade de vida.

P2 – Dificuldade na mobilidade.

N3 – Recuperação da motricidade das idosas;

N4 - Prevenção da regressão do tônus muscular e da disponibilidade física.

3. DESENHO DO PROJETO – AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Na avaliação de entrada são apresentados os recursos humanos e materiais necessários ao desenvolvimento do projeto. Neste processo, dá-se conta das potencialidades encontradas pelos participantes e são definidas estratégias orientadoras que irão guiar o desenvolvimento do projeto. Estas estratégias têm em conta possíveis desvios e constrangimentos, e são definidas por forma a evitar que os mesmos se desenvolvam.

O desenho do projeto é uma planificação que envolve a definição de uma finalidade geral, os objetivos gerais e específicos que pretendem colmatar os problemas e as necessidades identificados na análise da realidade e analisados na avaliação do contexto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 197). Para que estes objetivos se cumpram foi necessário definir e planificar um conjunto de atividades que os participantes puderam implementar e avaliar cada uma delas segundo indicadores de natureza qualitativa e quantitativa.

Segundo Ander-Egg (1989, p.14) “A planificação consiste em introduzir organização e racionalidade na acção”, deste modo, o autor sugere que a previsão das ações e das atividades e o modo como este processo é feito, é concretizável na medida em que tem ele em conta, também, a limitação dos recursos disponíveis (Serrano, 2008, p.37). Segunda a mesma autora, o planeamento possibilita:

→ A determinação de resultados, revelando a função que os recursos, os participantes e os indicadores utilizados representam.

→ Desenhar o projeto e quais os caminhos que o mesmo deve seguir;

→ Estabelecer a função que cada participante deve assumir e desenvolver durante todo o processo;

→ Previsão de situações possíveis, preparando estratégias que possam justificar ou corrigir essas situações;

→ A criação de um sistema que informa sobre o desenvolvimento do processo. (p.38).

O processo de planificação deve assentar em duas dimensões fundamentais. A primeira diz respeito à *dimensão material*, isto é, assenta nos elementos referidos “ao que fazer” e a segunda dimensão *formal*, deve responder às perguntas, “Como se vai fazer?”; “Onde se vai fazer?”, “Quando se vai fazer?”, “Quando se deve fazer?”, “Como vai ser financiada?” “Quem a vai realizar?”, “Quem a vai dirigir, coordenar e supervisionar?” (Serrano, 2008, p.43-44).

Posto isto, antes de identificar a finalidade e os objetivos do projeto considerou-se a escolha do nome deste projeto. “Movimentando o corpo e a mente, uma por todas por uma” foi o nome escolhido para o projeto de educação e intervenção social. A primeira parte do nome, após várias discussões, denominou-se “Movimentando o corpo e a mente”, dado que a questão do movimento sempre esteve presente neste projeto. Era recorrente no discurso das idosas a expressão “Parar é morrer” e, por isso, sempre demonstraram vontade para fazer mais e sentirem-se úteis. Dado que parte do projeto se direcionou para a melhoria da condição física ou, pelo menos, para que esta não regredisse, o “movimento” aliou-se ao “corpo”. A palavra “mente” foi introduzida porque as participantes reconheceram que não é só o corpo que necessita de ser exercitado, mas também o nosso cérebro precisa de ser estimulado para que as capacidades cognitivas e psicológicas não iniciem processos regressivos. Na generalidade, estas capacidades não estavam fragilizadas, contrariamente a algumas capacidades motoras, daí que as participantes consideraram que era importante colocar as duas partes - corpo e mente. A segunda parte do nome do projeto “Uma por todas e todas por uma” está escrito no género feminino porque as participantes são mulheres e, sendo que este projeto só se poderia realizar com o empenho e a participação de todas, nas dificuldades e constrangimentos sentidos, as mesmas assumiram o compromisso com todas e com o projeto de serem capazes de aceitar os desafios a que se propuseram.

Justificado o nome do projeto, identifica-se a finalidade do projeto:

“Valorizar a identidade de cada idosa, tomando consciência de si e do outro, tendo em conta as diferenças e as qualidades individuais e do grupo.”

Esta é a finalidade que as participantes do projeto pretendem alcançar. Seguidamente, foram definidos dois objetivos gerais com os seus objetivos específicos, respetivamente. Para Cembranos 1988, p.89, cit. por Serrano, 2008, p.459, a formulação dos objetivos exige que sejam:

- Coerentes com as finalidades e com a ideologia onde emergem; motivadores para a ação.
- Motivadores para a acção.
- Participativos de tal maneira que todos os indivíduos implicados no plano tenham participado na sua elaboração;
- Concreto, ou seja, que exprimam com clareza e precisão o que se pretende alcançar com eles;
- Exequíveis com os recursos disponíveis e com as condições socioculturais em que se estabelecem.
- Avaliáveis, o que equivale a dizer que, terminem as actividades que os desenvolvem, se possa saber se foram cumpridos ou não.

No que respeita aos objetivos gerais, Espinoza considera que “São aqueles propósitos mais amplos que definem o quadro de referência do projecto” (1986, p.86).

Assim sendo, os objetivos gerais definidos dizem respeito aos problemas anteriormente enunciados:

- *OG1 – Desenvolver competências para a participação efetiva em contextos pessoais e grupais.*
- *OG2 – Reconhecer a atividade física como um benefício fundamental para a qualidade de vida.*

Posto isto foram definidos os objetivos específicos que, necessariamente, dizem respeito a cada um dos objetivos gerais e, “identificam de forma mais clara e precisa o que se pretende alcançar com os projetos.” (Serrano, 2008, p.46).

Os objetivos específicos para cada um dos objetivos gerais respetivamente:

- *OE 1.1 – Expressar de forma assertiva;*
- *OE 1.2. – Reconhecer e respeitar opiniões diversas;*
- *OE 2.1.- Tomar consciência das capacidades e das limitações físicas;*
- *OE 2.2 – Incorporar rotinas de atividade física na vida quotidiana adequadas às características pessoais.*

4. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO - AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Essencialmente, a avaliação do processo permite produzir evidências de que o projeto está em desenvolvimento. Nesta avaliação dá-se conta do ponto de situação das atividades planificadas, afixa-se a adequação das estratégias definidas e recolhe-se informação que permite comprovar a eficiência do projeto. Tem por objetivo avaliar se o projeto se está a desenvolver de acordo com a planificação inicial e se os participantes continuam a desempenhar o seu papel no projeto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p.199).

Neste processo podem ocorrer modificações necessárias à continuidade e à coerência do projeto que dependem, sobretudo, da trajetória de evolução das participantes.

Após a planificação do projeto “Movimentando o corpo e a mente, uma por todas e todas por uma”, foi necessário que o seu desenvolvimento decorresse pelos princípios que orientam e caracterizam a metodologia de investigação acção participativa. Deste modo, pretendeu-se que as participantes do projeto assumissem um compromisso para com o desenvolvimento do mesmo, revelando as suas opiniões, percepções e motivações numa perspectiva crítica e reflexiva durante os processos de tomada de decisão.

Isto é, participar é *outra forma de poder* que não se limita, apenas, a estar presente ou aderir quando alguém o solicita, mas sim “trata-se de outra forma de intervir na realidade” que passa por dois momentos cruciais (Demo, 1988, p.20):

- o primeiro diz respeito à *autocrítica*, pelo que as participantes devem ser capazes de expor a sua opinião de forma reflexiva;
- o segundo requer um *diálogo* aberto com as participantes, que por integrarem o projeto, percebendo-se como protagonistas do seu projeto (Demo, 1988, p.21).

A participação dos intervenientes é um dos fatores determinantes para a avaliação contínua do projeto, o que permite que os mesmos possam partilhar representações, ideias e sugestões sobre a qualidade dos processos em jogo, desde o início até ao fim.

Para que a avaliação de processo se desenvolvesse foi necessário:

- Um processo de observação das atividades do projeto que se desenvolveram;
- Uma análise reflexiva sobre as atividades e o modo como elas decorreram;
- A concretização das estratégias conversacionais definidas em sede de planificação, de modo a pôr em relevo os pontos fortes e a melhorar no desenvolvimento do projeto (Serrano, 2008, p.95).

A avaliação do processo através do qual se foi desenvolvendo o projeto permitiu que, ao longo do mesmo, se realizasse uma avaliação qualitativa e quantitativa que foi ao encontro dos indicadores delineados na planificação do projeto, apresentados no processo da avaliação de entrada.

A avaliação qualitativa teve como propósito

compreender a situação objeto de estudo mediante a consideração das interpretações, interesses e aspirações de aqueles que nela interagem, para oferecer a informação que cada um dos participantes necessita com o fim de entender, interpretar e intervir do modo mais adequado. (Gómez, 1983, p.426)

Além disso, o mesmo autor acrescenta que, para que se compreenda como decorreram os processos do projeto, este “deve ser um retrato completo e representativo das atitudes, acontecimentos e opiniões daqueles que participam na inovação didáctica, redigido de tal forma que todos possam entender o seu meio e orientar a sua prática.” (Gómez, 1983, p.427).

O projeto “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma” decorreu entre os meses de fevereiro a novembro de 2016. Ao longo destes 10 meses, alguns constrangimentos conduziram à introdução de mudanças para que o projeto continuasse a desenvolver-se de forma coerente e significativa para as participantes. O primeiro constrangimento identificado foi o facto do espaço físico do Cantinho ter fechado durante todo o mês de agosto, resultando numa interrupção das atividades quotidianas no âmbito do projeto durante esse período. Uma vez que também o edifício da UP esteve encerrado, a impossibilidade de realização de atividades previstas foi total.

No desenvolvimento do projeto, no que respeita ao indicador quantitativo, o grupo das participantes que inicialmente desenhou o projeto não foi sempre constante como se pode observar no quadro 8.

Quadro 8 – Atividades realizadas e número de participantes presentes

Atividades realizadas	Número de participantes
Atividade 1 “Conhecendo meu corpo”	8
Atividade 2 “ Falar em Igualdade de Género no caso português”	6
Atividade 3 “Exercita o corpo”	7
Atividade 4 “Quem sou eu?”	6

Atividade 5 “Confias em mim?”	-
Atividade 6 “Desafiamo-nos? Uma por todas!”	7
Atividade 7 “Idadismo – O que é? Quem somos?”	6
Atividade 8 “Lança o novelo – Todas por uma”	5

O facto de o número de participantes não ter sido constante foi sendo objeto de reflexão com as mesmas, sendo a flutuação justificada por motivos diversos: algumas vezes, as ausências deviam-se a indisposição física e, por isso, não se dirigiam ao Cantinho para a realização da atividade; outro dos motivos apresentados prendia-se com o agendamento de uma consulta médica no dia da realização da atividade.

Apesar de toda a planificação conjunta, imprevistos desta natureza são inevitáveis. Sendo este grupo de participantes pequeno, várias vezes sucedeu que num dia estavam presentes 5 idosas para a realização da atividade e, nos dias seguintes, nem todas podiam comparecer para lhe dar continuidade, ou para iniciar uma nova, de acordo com a planificação que se havia desenhado. Este último fator foi considerado um constrangimento no desenvolvimento do projeto. Por decisão da educadora social ou da assistente operacional, considerou-se que não se justifica a abertura do espaço físico do CA, quando o número de idosas que estará no dia seguinte será inferior a três. Normalmente, no dia anterior, quando algumas idosas dizem que não poderão estar presentes, a equipa técnica decide se irá abrir no dia seguinte. Assim, quando as indisponibilidades pontuais de algumas participantes coincidiam no mesmo dia, havia um condicionamento à participação das demais, estando as mesmas conscientes desta possibilidade.

Segundo Gurvitch, o grupo é definido como

uma unidade colectiva real, mas parcial, directamente observável e baseada em atitudes colectiva contínuas e activas, que têm uma obra comum para cumprir e possui uma unidade de atitudes, obras e condutas que constitui um quadro social estruturável tendendo para uma coesão colectiva das manifestações da sociabilidade (1958, p.187, cit. por Cornaton, 1979, p.44)

Verificou-se que as participantes que, desde o início, tinham assumido o compromisso enquanto grupo para o desenvolvimento deste projeto, puseram em causa o desenvolvimento de algumas atividades concebidas e planificadas por si próprias, como consequência da ausência de algumas participantes que, em determinados momentos, quebraram o compromisso que o grupo se propôs cumprir.

No que respeita às atividades “Conhecendo o meu corpo”, “Exercitar o corpo”, “Desafiamo-nos? Uma por todas” e “Lança o novelo - Todas por uma!” - atividades pensadas em prossecução do OG2 e respetivos OE - verificou-se que algumas idosas apresentaram algumas dificuldades na execução de alguns exercícios de ginástica, embora em nenhum momento da atividade tenham recuado na sua intenção de realizá-los integralmente. No desenvolvimento das atividades verificou-se que, quando alguma idosa apresentava dificuldade na realização de determinado exercício, as idosas tentavam ajudar-se mutuamente. A capacidade para a interajuda foi um dos momentos mais significativos no desenvolvimento do projeto, na medida em que em todas as atividades realizadas foi evidente este espírito de equipa.

No que concerne às dificuldades, apresentou-se a movimentação dos membros inferiores – note-se que duas das participantes eram semidependentes, na medida em que caminhavam no seu dia-a-dia com a ajuda de uma muleta – e outra idosa revelava dificuldade na execução dos exercícios que exigiam o movimento da parte direita do seu corpo por ter tido um AVC. Todas estas situações foram explicitadas e contempladas na conceção

das atividades, designadamente através da adequação, *a priori*, dos exercícios a realizar.

Embora todas as participantes tivessem avaliado estas atividades como satisfatórias, e de ter sido consensual o investimento na realização de exercícios físicos no âmbito deste projeto, o seu discurso foi-se modificando ao longo do tempo, verificando-se que, a certa altura, manifestaram de forma espontânea e autónoma a vontade de substituição das atividades de educação física pela realização de trabalhos manuais. “As aprendizagens assim realizadas estão naturalmente ligadas a metodologias e a conteúdos emancipadores” (Lima, 2003, p. 321). Assim, percebeu-se que ocorreu uma mudança significativa da atitude das participantes no que respeita ao que havia sido identificado como o problema em - *Baixa autonomia e capacidade crítica em processos de tomada de decisão individual*.

No que diz respeito à aparente quebra de compromisso com a linha de desenvolvimento do projeto associada ao problema *Dificuldade na mobilidade*, resulta da avaliação do processo com as participantes um conjunto de considerações que apontam para outras explicações. É de salientar que, a meio do projeto, a técnica responsável pelo Cantinho teve que deixar este espaço, dado que surgiu um novo projeto de apoio à terceira idade no âmbito da JFP que não permitiu que a mesma pudesse manter o seu papel neste centro de convívio. Esta alteração é determinante para a compreensão da aparente rejeição das atividades de educação física. Antes do surgimento deste projeto. Ao longo do desenvolvimento deste projeto, foram introduzidas atividades de outra índole, designadamente aquelas que se organizaram para dar resposta ao OG2 – *Reconhecer a atividade física como um benefício fundamental para a qualidade de vida* – que consistiram em exercícios de motricidade. Com a saída da educadora social, o quotidiano no Cantinho passou a ser preenchido pelas atividades definidas com as participantes no âmbito do projeto, deixando de se realizar atividades no domínio das artes plásticas. Se por um lado, se regrediu em termos de diversidade de atividades disponíveis no CA, e essa diversidade era apreciada pelas idosas, por outro, o que se verifica é que desapareceu aquela

prática que era mais enraizada no cotidiano das idosas que frequentam o CA, e a partir da qual obtinham reconhecimento e valorização através das peças que produziam. A necessidade reconhecida de realizar exercício físico, mantendo a sua relevância, foi assim reequacionada à luz da necessidade que emergia desta alteração no contexto. Tendo em conta que este projeto assenta numa lógica da promoção do bem-estar e de melhoria de qualidade de vida das participantes, verificou-se que estas alterações resultaram numa trajetória positiva relativa ao OG1 - *Desenvolver competências para a participação efetiva em contextos pessoais e grupais* – na medida em que as participantes abandonam uma relação de subordinação, tomando a rédeas sobre o que queriam fazer.

Quanto à atividade 4 “Quem sou?” (Apêndice IV), foi desenvolvida através da realização vários exercícios de dinâmica de grupo,

No que diz respeito às atividades 2 “Falar em Igualdade de Género no caso português” (Apêndice II) e 7 “Idadismo: O que é? Quem somos?” (Apêndice VII), foram atividades de aprendizagem individual e sobre o grupo.

Quer na atividade 2 como na atividade 7, a mediadora utilizou a técnica grupos de discussão, como evidenciado em sede da Parte I deste relatório, mais concretamente no no Capítulo 2 - A metodologia em educação e intervenção social (p.32). Nestas atividades, a mediadora explicou os conceitos centrais a cada um dos dois temas e lançou algumas questões sobre os mesmos. Verificou-se que nenhuma idosa conhecia os conceitos apresentados - Igualdade de Género e Idadismo - embora, pelo conjunto de questões propostas, as participantes tenham sido capazes de dar alguns exemplos sobre a desigualdade no que respeita ao género no âmbito do trabalho.

No que diz respeito à atividade 2 “Falar em Igualdade de Género no caso português”, para além do trabalho em torno dos objetivos estabelecidos, quando as participantes tiveram que dar exemplos sobre o emprego onde cada uma trabalhou, uma delas emocionou-se, partilhando que na idade ativa passou momentos muito difíceis pois tinha dois trabalhos e tinha a mãe doente, estando a seu cuidado integralmente, a seu encargo. De salientar que todas as

idosas trabalharam de forma renumerada: quando questionadas sobre o último emprego que tiveram, estas diziam respeito ao cuidado de crianças e da casa de outrem, costura, padaria, correios, e trabalho fabril.

Quer na atividade 2 “Falar em Igualdade de Género no caso português” como na atividade 7 “Idadismo: O que é? Quem somos?”, apesar de, por vezes, haver conversas paralelas, as participantes foram capazes de ouvir a opinião de cada uma.

No caso específico da atividade 7 “Idadismo: O que é? Quem somos?”, quando a animadora questionou cada participante para que, olhando para o espelho, partilhasse o que via, algumas idosas revelaram dificuldades em falar sobre si. Para que esta dificuldade fosse ultrapassada, pediu-se para fazerem uma projeção do que os seus familiares diriam sobre si se lhes fosse pedido que as caracterizassem. Esta estratégia apresentou resultados mais positivos do que a anterior, na medida em que proporcionou alguma facilidade para responder à questão. Ainda assim, permanecia algum desconforto perceptível em algumas participantes. Para minimizar este desconforto, pediu-se ao grupo que enumerasse uma, ou várias, qualidades de cada uma das participantes, à vez.

Nesta atividade verificou-se que, por um lado, as participantes compreenderam o tema e facilmente conseguiram dar exemplos sobre situações relativas ao idadismo relativo à terceira idade. Contudo, justificando as dificuldades que sentiram quando questionadas sobre como se definiam, afirmaram que “a gente não andou na escola, não sabe responder”, discurso evidenciado pelas participantes e que foi já destacado no subcapítulo 1.2. - Caracterização das idosas (p.44) que se inclui na Parte II deste relatório.

Em suma, verificou-se que ao longo do projeto, foi evidente o processo participativo na medida em que as idosas foram dando a sua opinião sobre o que queriam e sobre o que não queriam com este projeto, em coerência com uma trajetória de IAP que se pretende “prática e interventiva”, sendo estes processos deliberadamente protagonizados pelas participantes (Coutinho, 2005 cit. por Coutinho et al, 2009, p.361).

No entanto, no que respeita a processos de tomada de decisão sobre o CA, a participação deve ser assumida como “conquista” (Demo, 1983, p.18), porque este espaço, que é das idosas, não é percebido pelas mesmas como tal, dado que sempre lhes foi devolvido a noção de que não são capazes de tomar decisões. As relações e os processos no âmbito deste projeto eram distintas, e foram efetivamente percebidas por elas como distintas, de tal modo que rentabilizaram as oportunidades - que perceberam como reais e consequentes - de participação.

Deste modo, foi evidenciado que as idosas podem aprender a participar, desde que haja uma intencionalidade clara, em todas as interações, no sentido de contribuir para a sua capacitação para a participação.

4. AVALIAÇÃO DO PRODUTO

O principal objetivo da avaliação do produto do projeto é a realização de uma análise crítica e sintética, sobre o cumprimento dos objetivos, a satisfação das necessidades do grupo que integrou o projeto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p.201).

É neste momento que se analisa e reflete acerca dos resultados do projeto, sejam eles positivos ou menos bons. Dá-se conta, também, do impacto e da mudança que se realizou, prevista ou não, na melhoria da condição de vida dos participantes. No caso de o resultado ser positivo ao nível individual ou do grupo, é considerado um caso de êxito (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Considerando a avaliação do projeto “Movimentando o corpo e a mente, uma por todas e todas por uma” e os princípios que definem a metodologia de investigação-ação participativa, nesta avaliação pretendeu-se dar conta dos resultados do projeto, e refletir em torno dos impactos gerados.

No que diz respeito aos OE 2.1. - *Tomar consciência das capacidades e das limitações físicas* e OE 2.2. - *Incorporar rotinas de atividade física na vida quotidiana adequadas às características pessoais* – verificou-se que, até certo ponto do projeto estes objetivos foram sendo concretizados e relevantes para o grupo, na medida em que as atividades 1, 3, 6 e 8 “Conhecendo o meu corpo”, “Exercitar o corpo”, “Desafiamo-nos? Uma por todas” e “Lança o novelo – Todas por uma” contaram com a participação das intervenientes, a interajuda foi uma capacidade fundamental desenvolvida pelo grupo aquando das dificuldades sentidas por cada pessoa.

Ao longo do percurso do projeto surgiu uma necessidade por parte das participantes, que foi mais significativa e que não poderia ter sido prevista, que esteve relacionada com a saída da educadora social do CA, resultando no empoderamento das idosas para processos de tomada de decisão que, até à data, não tinha sido trabalhado e atingido. Em virtude deste empoderamento,

verifica-se que o OG1 - *Desenvolver competências para a participação efetiva em contextos pessoais e grupais* – foi alcançado com sucesso, dado que vai ao encontro da finalidade do mesmo - *Valorizar a identidade de cada idosa, tomando consciência de si e do outro, tendo em conta, as diferenças e as qualidades individuais e do grupo*. Além disto, a alteração que se verificou no contexto, permitiu que as participantes realizassem uma análise crítica sobre o OG2, apresentando uma necessidade emergente, que estava relacionada com a introdução das atividades relacionadas com as artes plásticas.

No que concerne ao envolvimento na conceção e no compromisso com o projeto, as participantes tiveram uma postura interativa, participativa e interessada nos processos de planificação e desenho do projeto. No que concerne ao compromisso com o projeto, denotaram-se alguns constrangimentos de natureza diversificada, resultando na presença parcial nas várias atividades que se realizaram durante este processo. No entanto, é importante reforçar a ideia de que este projeto teve a duração de 10 meses, ao longo dos quais as idosas foram desafiadas a participar, partilhar, a tomar decisões. Noutros contextos, as idosas não encontravam oportunidades de participação a este nível, de todo o modo também não concebiam o CA como um espaço de participação efetiva. Todas estas reflexões dizem respeito às transformações associadas aos OE do OG1 - *Desenvolver competências para a participação efetiva em contextos pessoais e grupais*.

Além disso, respeitante ainda ao OG1, no que confere ao número de participantes, à partida o CA era frequentado por poucas idosas de forma regular. Destaca-se que, na sua maioria, as idosas envolveram-se no processo, mantendo um núcleo mais ou menos constante de 6 a 7 pessoas. O desenvolvimento da interajuda entre as participantes foi algo que se consolidou de forma notória. Embora este impacto gerado não tenha sido previsto em termos de objetivos, reforça o caminho positivo que se fez em função da finalidade. As dinâmicas de interajuda, aquando das dificuldades que

se foram sentindo neste projeto, foram extremamente importantes para o grupo.

Na generalidade concluiu-se que os OE referentes ao OG1 foram cumpridos e alcançados com sucesso, dado o seu encontro com a finalidade do projeto “Movimentando o corpo e a mente, uma por todas e todas por uma”.

No que respeita ao OG2, importa salientar que o OE2.1. foi alcançado ao longo das atividades realizadas no âmbito do projeto. No entanto, como consequência das mudanças contextuais que foram explicitadas anteriormente, o OE2.2. - e por consequência o OG2 - não foram sido alcançados na sua totalidade, dada a necessidade significativa que surgiu e que decorreu de uma trajetória de evolução bastante positiva em função da intervenção organizada em torno do OG1.

Não se pode assumir que a finalidade tenha sido alcançada na sua totalidade, embora este tenha sido um processo de mudança e de tomada de consciência por parte das idosas do CA. Quanto aos impactos globais gerados, é possível, então, afirmar que este projeto contribuiu para a melhoria da qualidade de vida das idosas, também graças aos desvios - decorrentes dos constrangimentos e alterações contextuais - que um projeto em educação e intervenção social integra e gere porque se trabalhou e se trabalha com e para as pessoas. De salientar que as participantes do projeto foram capazes de identificar as suas necessidades, num processo aberto e atento às alterações do seu contexto - isto é, quando o quotidiano do CA mudou, as suas necessidades também mudaram, tendo as mesmas sido capazes de exprimir isso.

Embora as idosas não tenham passado a um patamar de geração criativa de propostas, em dadas circunstâncias foram capazes de sugerir alternativas a partir do que lhes é familiar. É necessário que se mantenha e promova este contexto acolhedor para que se possa continuar a promover a sua participação.

Além disso é importante referir que as sugestões das idosas não foram, nem devem, ser desvalorizadas, o que contribui de forma positiva para consolidar a aprendizagem da participação. É fundamental que as idosas percebam que são

elas que decidem o que querem ou não realizar no centro de convívio. Mais do que compreender isto, é necessário estimular a participação e valorizar a sua opinião, para que se rompa com o discurso depreciativo e com a posição vitimizadora, que esteve muito presente durante todo o processo, por parte das participantes.

O motivo do principal desvio teve uma profunda influência na possibilidade da continuidade deste trabalho com este grupo de idosas. Apenas duas idosas que frequentam o CA confirmaram que iriam para o novo centro de convívio que a JFP inaugurou, e ao qual foi alocada a técnica que dinamizava o Cantinho. Neste momento, o CA está aberto porque tem uma assistente operacional que tem a possibilidade de o ir abrir. Durante este processo de transição, é da responsabilidade da JFP o recrutamento de uma nova técnica da área social para o contro de convívio, embora este processo esteja atrasado.

Em suma, o caminho iniciado com este grupo de idosas deveria ter continuidade para progredir no caminho traçado pelos objetivos deste projeto, não sendo claro que as condições materiais para essa continuidade possam estar asseguradas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização deste projeto, considero relevantes algumas notas finais que, como investigadora e educadora merecem a minha reflexão. As notas que enunciei neste ponto têm a ordem seguinte, e estão relacionadas com os resultados do projeto “Movimentando o corpo e a mente: uma por todas e todas por uma”: as dificuldades sentidas nos processos da metodologia de investigação acção participativa, bem como as exigências em projetos de educação e intervenção social; o estatuto do estagiário na instituição que o recebe; e algumas notas sobre o que poderia ter feito para melhorar o projeto ou, pelo menos como gostaria que este se tivesse desenvolvido se pudesse mudar.

No que concerne ao projeto “Movimentando o corpo e a mente, uma por todas e todas por uma”, este desenvolveu-se de acordo com a metodologia de Investigação Ação- Participativa, assente nos pressupostos do paradigma sócio crítico. É um projeto que, tal como referenciado ao longo deste relatório, baseou-se na prática educativa onde a relação dialético pedagógica e a relação de proximidade entre os participantes permitiu a análise da realidade: do contexto e das idosas do Cantinho dos Avós.

Resultado deste projeto decorre da participação, disponibilidade e do desempenho das participantes desde o processo inicial até ao término do projeto.

No que respeita aos resultados do projeto, já referenciados na avaliação do produto, verificou-se que o surgimento de uma necessidade, que foi significativa ocorrida no CA, permitiu que o projeto atingisse com êxito o os OE’S respetivos do OG1, indo ao encontro da finalidade que foi desenhada para

o projeto. No que respeita ao desenvolvimento dos objetivos específicos e respectivo OG2 assumisse uma nova trajetória face ao constrangimento anteriormente mencionados.

Verificou-se ainda que, o impacto gerado no que respeita ao desenvolvimento da interajuda decorrente em todo o projeto fosse positivo para o projeto e para as idosas, na medida em que foi ao encontro aos objetivos específicos e objetivo geral 1, como positivo do ponto de vista individual e grupal.

Além disso, verificou-se que se revelaram mudanças ao nível da autonomia das participantes na medida em que foram capazes de dar a sua opinião, num processo participativo e aberto, sobre as escolhas que queriam ou não para o centro de convívio.

Algo que também foi importante salientar diz respeito a esta capacidade das idosas, em processos de tomada de decisão, que as suas opiniões são valorizadas e que este processo deve ser estimulado. Os processos de avaliação depreciativa e de vitimização sobre as participantes não devem condicionar os processos de tomada de decisão quer no contexto centro de convívio como nos vários contextos em que as mesmas se integram e interagem.

Relativamente às dificuldades dos processos da metodologia da investigação acção participativa considere que, embora seja a metodologia mais adequada para o desenvolvimento de um projeto de mestrado em educação e intervenção social, apresenta algumas limitações que condicionam a concretização do desenho do projeto, bem como o alcance efetivo da sua finalidade. Para melhor compreensão desta afirmação refleti sobre alguns fatores que justificam esta reflexão tais como a durabilidade do período de estágio que, embora não seja um fator que impeça o desenho de projeto, não possibilita a concretização efetiva de todos os objetivos delineados inicialmente, havendo a possibilidade de alteração dos mesmos ao longo do processo. Como em qualquer projeto de educação social, por experiência própria em contextos de estágio anteriores, tive a oportunidade de constatar que não existem realidades iguais ou parecidas, bem como a população que

delas faz parte. Tal como no Cantinho dos Avós, onde pude desenvolver este projeto, constatei que qualquer contexto que pude conhecer e integrar foi um lugar único e rico em conhecimentos, diversidade e especificidade de problemas e necessidades. O fator tempo, inerente ao desenvolvimento do projeto é, conseqüentemente, um obstáculo a uma boa análise da realidade. Compreendendo as especificidades da metodologia de investigação ação participativa, senti dificuldade na construção do conhecimento, em conhecer a população idosa e, tal como referido anteriormente, alcançar resultados próximos do alcance efetivo da finalidade do projeto.

Um outro constrangimento que reflito diz respeito ao estatuto de estagiário/a. Neste ponto optei por uma abordagem generalizada. É extremamente importante que as instituições possam receber estagiário/as permitindo colocar em prática todo o conhecimento teórico adquirido, conhecer várias realidades e, desenvolver um projeto. Porém, este conceito acarreta um significado negativo na medida em que, por um lado o/a estagiária/o não é valorizado/a pela população que irá conhecer pois ambas as partes sabem que a sua “estadia” na instituição é temporária e no ano seguinte, virão novos/as estagiários/as com novas ideias, novos projetos. Por consequência, a possibilidade da construção de uma relação de proximidade entre as duas partes está, à partida, condicionada. No meu caso, embora tenha havido uma transformação das relações assimétricas entre mim e as idosas, o conhecimento de que a minha passagem era temporária e se tenha verificado disponibilidade para participação nas atividades, sabem que no próximo ano virão outros/as estagiários/as, iniciando-se um novo caminho. No que respeita a todo o percurso que foi percorrido entre a população e o/a estagiária/o, na maior parte dos casos, o projeto que foi desenhado e desenvolvido pelos participantes não é continuado, isto é, no ano seguinte, ninguém dará continuidade ao mesmo projeto. Por último, gostaria de reforçar a ideia de que o/a estagiário/a, na maior parte do tempo que está no terreno, está a desenvolver o trabalho que os técnicos que estão na instituição não desenvolvem por vários motivos: acumulação de tarefas, número de recursos

humanos insuficiente, entre outros. Os/as técnicas/os se por um lado, agradecem os/as estagiário/as que vão recebendo todos os anos porque desta forma vêem assegurada a possibilidade de desenvolvimento de projetos aos quais não conseguiriam dedicar tempo. Por outro lado, não participam no projeto que deveria ser para e com todos/as. Concluindo, o/a estagiário/a assume muitas vezes a função de psicólogo/a, de animador/a, de auxiliar, de educador/a o que, se por um lado, todo o trabalho que desenvolveu e a sua passagem não foi reconhecida quer pela população, quer pela equipa técnica, todo o seu trabalho e passagem pela instituição, por outro, este assume e assumiu, muitas vezes, funções que não lhe competem, condicionando também os objetivos do estágio e do próprio projeto.

As últimas considerações dizem respeito ao que eu considerei que poderia ter melhorado ou que eu gostaria de ter feito diferente. A primeira reflexão que fiz é que gostaria de ter começado o estágio mais cedo pois senti que estive em desvantagem em relação às colegas. Tendo sido este um fator externo à minha vontade, senti muitas dificuldades durante todo este processo como por exemplo na análise da realidade e no desenho do projeto. Por esta razão considero que o projeto poderia ter sido mais rico e produtivo. Aliada às dificuldades que fui sentindo, a desmotivação foi um fator preponderante para a realização do projeto e para a escrita do relatório. Desta forma, gostaria ter sido mais organizada e que todas as emoções, situações e acontecimentos que decorreram ao longo deste processo não tivessem condicionado o meu desempenho enquanto estudante, estagiária e profissional.

Em suma, queria apenas referir que durante todo o projeto, apesar de todas as dificuldades fui capaz de ir dando resposta aos desafios; o projeto permitiu conhecer-me e dar-me a conhecer às pessoas com quem tive oportunidade de me cruzar e trabalhar. Este foi um dos maiores desafios que tive de lidar até à data como profissional da área social e como estagiária pois, tal como algumas das minhas colegas que se licenciaram em educação social na ESE, tivemos apenas o apoio do/a orientador/a, isto é, não tivemos um/a colega como nos anos letivos anteriores. Aprendi, essencialmente, que num projeto em

educação social não posso deixar que a motivação ou a falta dela, sejam fatores que condicionem a minha participação no projeto que estou envolvida.

REFERÊNCIAS

- Baptista, I. (2001). Educação Social: um espaço profissional com valor e sentido. *Revista da Educação Social, 3*, 55-59.
- Bordenave, J. (1983). *O que é a participação?* São Paulo: Editora Brasiliense.
- Capul, M., & Lemay, M. (2003). *Da educação à intervenção social*, IX. Porto: Porto Editora.
- Caride, J. (2005). *Las fronteras de la pedagogia Social: perspectivas científica y histórica*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Carmo, H. (1999). *Desenvolvimento Comunitário*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, A. D., & Baptista, I. (2004). *Educação Social. Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, H. D., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular.
- Cordeiro, J. D. (1987). *A Saúde Mental e a Vida: Pessoas e populações em risco psiquiátrico*. Lisboa: Edições Salamandra.
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S., (2009). Investigação – Acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia Educação e Cultura, XIII (2)*, 455- 479.
- Demo, P. (1988). *Participação é conquista*. São Paulo: Cortez Editores.
- Doll, J., Gomes, A., Hollerweger, L., Pecoits, M. R., & Almeida, T, S. (2007). Atividade, desengajamento e modernização: Teorias sociológicas clássicas do envelhecimento. *Estudos interdisciplinares do envelhecimento, XII*, 7-33.
- Fernandes, A. T. (2007). Sociedade, Família e Escola. *Revista da Faculdade de Letras: Sociologia, 17*, 253 – 266.
- Fonseca, M. A. (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Freire, P. (1987). *Educação como prática da liberdade*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freire, P. (1981). *Educação e mudança*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Galego, C., & Gomes, A. A. (2005) Emancipação, ruptura e inovação: o “focus group” como instrumento de investigação. *Revista Lusófona de Educação*, 5(1), 173-184.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la practica educativa*. Barcelona: Graó.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão...com os pés assentes na terra* (Tese de Doutoramento não publicada). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto.
- Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Ortega, J. (1999). *Educación social especializada*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Neri, L. A. (2006). O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. *Temas em Psicologia*, XIV, 17 – 34.
- Paúl, C., & Fonseca, M. A. (coord.). (2005). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestações de cuidados*. Lisboa: Climpesi Editores.
- Postic, M. (1990). *A relação pedagógica*. Coimbra: Coimbra Editora.
- Pérez, V. (1996). *La expresión dramática como medio de animación social Fundamentos, técnicas y recursos*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Rabello, E.T. & Passos, J.S. (s/d). *Erikson e a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento*.
- Rheingold, H. (1996). *A comunidade virtual*. Lisboa: Gradiva.
- Schon, D. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. Massachussets. Basic Book, Inc.
- Serrano, P. G. (2008). *Elaboração de projectos sociais. Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Stufflebeam, L. D., & Shinkfield, J. A. (1995). *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. Barcelona: Paidós/MEC.

Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos. Revista do Centro de Investigação e Inovação em Educação*, II (1), 11-26.

Constituição da República Portuguesa (1976 in
<http://www.parlamento.pt/parlamento/documents/crp1976.pdf>

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE

www.pordata.pt

APÊNDICE I

Atividade 1 “CONHECENDO O MEU CORPO”

Data: 1/10/2016

Objetivos: 1. Promover/ Estimular a atividade física das idosas.
2. Reconhecer as limitações físicas individuais em grupo.
3. Desenvolver a interajuda entre os participantes.
4. Exposição sobre os benefícios da prática desportiva na terceira idade.

Materiais: Cadeiras, computador, colunas, música.

Espaço Físico: Ginásio UP

Duração: 1 hora e 30 minutos

Desenvolvimento: Numa primeira fase foram explicados quais os benefícios da atividade física bem como a importância da prática regular do desporto na terceira idade. Posteriormente realizaram-se exercícios de aquecimento para o desenvolvimento da atividade seguinte.

Avaliação da atividade

1. Indicador Quantitativo

1.1. Número de Participantes

2. Indicadores Qualitativos

2.1. Satisfação

2.2 Dificuldade

2.3. Iniciativa para dar sugestões

2.4. Capacidade de escuta ativa

APÊNDICE II

ATIVIDADE 2 “FALAR SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO NO CASO PORTUGUÊS”

Data: 6/04/2016

Objetivos: 1. Dar a conhecer ao grupo, a sua experiência individual no que respeito ao contexto trabalho.

2. Reconhecer a temática da igualdade de género como uma desigualdade que ainda se verifica em Portugal.

3. Explorar o conceito de igualdade de género, exemplificando com as desigualdades existentes ou que as participantes tenham verificado.

Duração: 2 horas

Material: gravador

Desenvolvimento: Inicialmente pretende-se que o grupo de participantes conheça este tema, sendo que a animadora apresentou o tema e os tipos de desigualdades existentes no caso português, enunciando dados estatísticos. Posteriormente é pedido que cada idosa partilhe qual foi o último trabalho que teve, sendo capaz de identificar a verificação de desigualdades ao nível do género. Por fim pediu-se que, falassem um pouco sobre se, no seu círculo de redes relacionais nos vários contextos se já se sentiram excluídos pelo facto de serem mulheres ou se, familiares ou amigos foram alvos deste tipo de exclusão.

Avaliação da atividade

1. Indicador Quantitativo

1.1. Número de Participantes

2. Indicadores Qualitativos

2.1. Satisfação

2.2 Dificuldade

2.3. Iniciativa para dar sugestões

2.4. Capacidade de escuta ativa

APÊNDICE III

ATIVIDADE 3 “EXERCITANDO O CORPO”

Data:28/05/2016

Objetivos:

1. Promover a prática contínua da atividade física na terceira idade no CA
2. Incentivar o grupo a praticar alguns exercícios de ginástica em casa reforçando a importância da Atividade física para o bem-estar físico e mental.

Duração: 1 hora e 15 minutos

Materiais: Computador, Colunas, Cadeiras

Local: Ginásio UP

Desenvolvimento: A atividade física decorreu em três momentos específicos, que se desenvolveram em exercícios: Aquecimento, Ginástica e Relaxamento. O primeiro momento iniciou-se com exercícios de alongamento. Estes foram realizados pelas participantes sentadas nas cadeiras. Nesta fase todos os exercícios realizados pretendiam aquecer os membros do corpo de cada participante, iniciando-se primeiramente pela cabeça e terminando nos pés. O segundo momento da atividade físico correspondeu a alguns exercícios, também eles de ginástica, com intervalos de descanso entre cada serie (2x). O último momento desta atividade estava relacionado com exercícios de relaxamento.

Avaliação da atividade

1. Indicador Quantitativo

1.1. Número de Participantes

2. Indicadores Qualitativos

2.1. Satisfação

2.2 Dificuldade

2.3. Iniciativa para dar sugestões

2.4. Capacidade de escuta ativa

APÊNDICE IV

ATIVIDADE 4 “QUEM SOU EU?”

Data: 5/06/2016

Objetivos: 1. Desenvolver competências cognitivas no que diz respeito à memória.

2. Aprofundar o conhecimento individual a pares.

Material: Cadeiras

Duração: 1 hora e meia

Desenvolvimento: Esta atividade desenvolveu-se através de exercícios de dinâmica de grupo da seguinte forma:

1 – Agrupar-se em duplas e apresentarem ao seu par identificando o nome, com quem vivem, onde moram, qual a cor favorita e o fruto preferido

2 – Partilhar com o grupo, colocando-se na primeira pessoa, identificando o que o seu par partilhou consigo.

Avaliação da atividade

1. **Indicadores Quantitativos:**

1.1. Número de Participantes

2. **Indicadores Qualitativos:**

2.1. Envolvimento com o grupo e com o tema

- 2.2. Satisfação
- 2.3. Dificuldade
- 2.4. Capacidade de escuta ativa

APÊNDICE V

ATIVIDADE 5 “CONFIAS EM MIM”

Data: 4/08/2016

Objetivos: 1. Desenvolver a capacidade de confiança no outro.
2. Estimular a motricidade.
3. Desenvolver a capacidade de orientação.

Material: Lenços, cadeiras

Duração: 1 hora

Desenvolvimento: foi construído um circuito com 4 cadeiras, duas em frente a cada equipa.

Pretendia-se que em pares, uma das participantes conduzisse o seu par que estaria de olhos vendados segundo o percurso que a animadora criou. Cada par teria de trocar, à vez e fazer o mesmo percurso, as vezes que fossem necessárias.

Avaliação da atividade

1. **Indicadores Quantitativos:**
 - 1.1. Número de Participantes

2. **Indicadores Qualitativos:**
 - 2.1. Envolvimento com o grupo e com o tema
 - 2.2. Satisfação
 - 2.3. Dificuldade
 - 2.4. Capacidade de escuta ativa

APÊNDICE VI

ATIVIDADE 6 “ DESAFIAMO-NOS? UMA POR TODAS E TODAS POR UMA”

Data: 28/09/2016

- Objetivos:**
1. Desenvolver a capacidade de escuta ativa entre o grupo.
 2. Desenvolver a coesão grupal.
 3. Estimular a motricidade individual.

Material: cadeira, rolos, música

Duração: 1 hora

Desenvolvimento: Primeiro realizaram-se exercícios de ginástico relacionados com o aquecimento dos membros de todo o corpo das idosas. De seguida, foi construída uma pista de obstáculos pela animadora e foram organizadas duas equipas. Cada equipa teria de percorrer o percurso, começando por dar a volta a uma cadeira, depois passar por cima de um rolo de papel que estava no chão e depois contornar outra cadeira no sentido inverso. Ganhava a equipa que terminasse o exercício primeiro.

Avaliação da atividade

1. **Indicadores Quantitativos:**
 - 1.1. Número de Participantes
2. **Indicadores Qualitativos:**
 - 2.1. Envolvimento com o grupo e com o tema
 - 2.2. Satisfação
 - 2.3. Dificuldade
 - 2.4. Capacidade de escuta ativa

APÊNDICE VII

ATIVIDADE 7 “IDADISMO - O QUE É? QUEM SOMOS?”

Data: 22/10/16

Objetivos:

1. Dar a conhecer o tema do Idadismo, especificamente no que respeita às pessoas idosas, proporcionando a reflexão sobre a experiência pessoal e social de cada idosa;
2. Estimular a participação individual de cada idosa;
3. Desenvolver o diálogo, através da interação grupal;
4. Refletir sobre o fenómeno do idadismo, refletindo sobre as causas e as consequências no caso português.

Duração: 40 minutos.

Materiais: Gravador, Folha, Caneta, Quadro, Caneta, Espelho.

Desenvolvimento: Exposição sobre o conceito de idadismo, as causas e as consequências que caracterizam este fenómeno no que respeita às pessoas mais velhas, especificamente em Portugal. A educadora social irá lançar um conjunto de questões relacionadas com o tema do Idadismo e como este fenómeno se reproduz no quotidiano. Num segundo momento fizeram-se duas

perguntas que remeteram à reflexão individual, sendo este um momento introspectivo. Pretendeu-se que cada idosa olhasse para um espelho e verbalizasse e refletisse sobre a imagem que estavam a observar, neste caso, a sua própria imagem. Posteriormente, cada idosa foi questionada sobre o que os familiares e/ou amigos (as) diriam sobre cada uma delas. A segunda parte do exercício implica uma reflexão grupal onde as idosas devam refletir sobre um conjunto de questões que se apresentam de seguida.

Questões Guia:

- 1- O que é o Idadismo?
- 2- Qual é a imagem que cada uma de vós tem sobre si?
- 3- Se tivessem de perguntar aos vossos familiares, como é que eles vos vêem, o que é que acham que ele diriam sobre vós?
- 4- Porque é que existem ideias negativas sobre as pessoas mais velhas, especificamente, no caso dos (as) idosas (os)? Consideram que algumas dessas características vos dizem respeito?
- 5- Já assistiram a alguma situação onde uma pessoa mais velha tenha sido desrespeitada por outra pessoa mais nova? (Ex. Comentário desagradável)
- 6- Já alguma vez assistiram a uma situação de maus tratos ou de abuso a algum (a) idoso (a)? Se sim, como é que reagiram?

Avaliação da Atividade

1. **Indicadores Quantitativos:**
 - 1.1. Número de Participantes
2. **Indicadores Qualitativos:**
 - 2.1. Envolvimento com o grupo e com o tema
 - 2.2. Satisfação
 - 2.3. Dificuldade
 - 2.4. Capacidade de escuta ativa

Questões Guia:

- 1- Gostaram do Tema? Se sim, gostariam que houvesse oportunidade para trabalhar este tema noutra momento?
- 2- Como é que se sentiram durante a atividade?
- 3- Que aprendizagem retiraram sobre este tema?
- 4- Há algum tema que gostassem de discutir em grupo? Sugestões?

APÊNDICE VIII

ATIVIDADE 8 “LANÇA O NOVELO – TODAS POR UMA”

Data: 9/11/2016

Objetivos: Desenvolver competências grupais

Promover momento de lazer entre as participantes

Interação grupal através de jogos lúdicos

Material: Novelos, cadeiras, Latas, Música, Computador, colunas

Duração: 1 hora

Desenvolvimento: Esta atividade iniciou-se com exercícios de ginásticas para que as participantes aquecessem o corpo. A segunda fase, foram colocadas duas cadeiras lado a lado onde se colocaram latas. As participantes terão de formar duas equipas e lançar, à vez um novelo contra as latas por forma a derrubá-las.

Avaliação da atividade

Indicadores Quantitativos

1. Número de participantes

Indicadores Qualitativos

2. Satisfação
3. Dificuldade
4. Iniciativa para dar sugestões
5. Capacidade de escuta ativa



FREGUESIA DE PARANHOS

ANEXO 1

Declaração de Consentimento

Como Responsável Técnico do “Cantinho dos Avós” autorizo que Inês Maria Soares de Freitas no âmbito da unidade curricular Projecto, do mestrado em Educação e Intervenção Social - Especialização em Educação de Adultos e Desenvolvimento Comunitário, utilize o nome da instituição no relatório final, que será apresentado publicamente e, posteriormente, disponibilizado no repositório do Instituto Politécnico do Porto.

Porto, 7 de Dezembro de 2016

O Técnico Superior

(Filipe Teixeira)

1

