

Orientação

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar, à diretora técnica e ao presidente da instituição por me concederem a oportunidade de realizar o estágio no Lar, e por me terem proporcionado uma ótima experiência, apoiando-me ao longo de todo o processo. À animadora sociocultural também agradeço, pela sua abertura e prontidão em tudo o que necessitei.

Um grande obrigada a todos os idosos pela sua receptividade, ao terem-me proporcionado uma excelente experiência e por se terem disponibilizado no projeto de forma voluntária, participada, empenhada e dedicada e ainda pela motivação e bons conselhos que me deram.

À professora Lílana, a minha orientadora, agradeço o tempo que disponibilizou para me atender, esclarecer e tirar dúvidas, assim como também por me fazer questionar e refletir ao longo deste trabalho.

Ao professor João Queirós agradeço muito por todo o apoio desde o início do ano letivo, pois a sua disposição para me ajudar não teve limites, mesmo sem ter o dever de o fazer.

Aos professores Hugo Monteiro e Fernando Diogo, obrigado por todas as partilhas e apoios dados relativos à escrita do relatório, tornando a minha visão do mesmo mais profunda e adequada.

Ao João, o meu namorado, agradeço infundavelmente por todo o apoio que me deu neste ano e em especial, nestes últimos meses de trabalho, por me ouvir, suportar e aconselhar sempre nos momentos mais difíceis.

Aos meus familiares (Pais, Madrinha, Primo e Tia), Pedro e Fernanda Oliveira, Paula, Carlos e Lurdes, agradeço por sempre me apoiarem nos momentos mais difíceis, assim como pelas palavras de motivação para conseguir concluir esta etapa.

A todas as minhas colegas de turma, agradeço por todas as palavras que proferiram de incentivo e conforto, partilha e reflexão e de confronto de ideias e perceções, dentro e fora do contexto de aula.

Por último, a todas as minhas amigas e em especial, a Patrícia, Angela, Filipa, Diana, Rita, Joana, Ana e Fátima, agradeço toda a sua disposição para me apoiar, ouvir, opinar e aconselhar, de forma incansável.

RESUMO

O presente trabalho é produto do desenvolvimento de um projeto de investigação, assente na metodologia de Investigação Ação-Participativa, com o objetivo de proporcionar uma ambiente propício à mudança e melhoria das condições de vida das pessoas idosas. Recorrer aos diversos métodos e técnicas permitiu recolher e analisar a informação, de onde emergiram os problemas, de forma co-constuída.

Após realizar a análise da realidade, emergiu a necessidade de delimitar e priorizar problemas e necessidades, para as quais foi delineado um projeto de intervenção que procurou alcançar os objetivos estipulados, a partir de ações integradas de atividades.

Este projeto procurou que os idosos fossem protagonistas do seu próprio desenvolvimento, valorizando-se para que posteriormente, refletissem sobre si e sobre o mundo para que, de forma autónoma se organizassem em grupo e se tornassem atores de si e da realidade que os envolve, trabalhando na resolução de problemas.

Este trabalho é fundamental pelo conjunto de processos que contribuíram para promover a inclusão do idoso na tomada de consciência, de decisão e capacitação de si, para a criação do grupo, para a transformação pessoal e grupal e, ao mesmo tempo, como um trabalho contínuo de reflexão e de partilha entre os idosos, melhorando e fortalecendo relações entre eles.

Palavras-Chave: Envelhecimento Bem-sucedido; Educação de Adultos; Narrativas da História de Vida; Trabalho com Grupos.

ABSTRACT

This work results of the development of a research project, based on the Participatory Action-Research methodology, with the goal of provide an environment conducive to change and improving the living conditions of the elderly. The use of various methods and techniques allowed to collect and analyze information from which the formulation of problems emerged through a collaborative process.

After performing the analysis of reality, emerged the need to define and prioritize problems and needs, for which an intervention project was outlined that aimed to achieve the stipulated goals through actions composed by various activities.

This project sought that the elderly were the protagonists of their own development, rising to later reflect about themselves and the world to autonomously organize themselves in groups and so become actors for themselves and in the reality that surrounds them, working to solve their own problems.

This work is essential for the set of processes that contributed to promote the inclusion of the elderly in awareness, decision-making and training themselves to the creation of the group for personal and group transformation and at the same time, as a continuous work of reflection and sharing among the elderly improving and strengthening relations between them.

Keywords: Successful Aging; Adult Education; Life History Narratives; Group Intervention.

ÍNDICE

Introdução	5
1. Capítulo 1: Fundamentação Teórica	7
1.1. O Envelhecimento	7
1.1.1. Processo de Envelhecimento	7
1.1.2. Envelhecimento Ativo vs. Envelhecimento Bem-Sucedido	14
1.2. Educação de Adultos: Desenvolvimento Contínuo e Comunitário	20
1.2.1. Perspetiva Pragmática	21
1.2.2. Perspetiva Humanista	23
1.2.3. Marxismo e Pedagogia da Libertação	24
1.3. Cidadania	26
1.3.1. A questão da Participação Ativa	28
1.4. Comunidade e Desenvolvimento Comunitário	29
1.5. As Narrativas da História de Vida do Idoso	33
1.6. Educador Social: Trabalho com grupos na Terceira Idade	35
2. Capítulo 2: Fundamentação Metodológica	39
2.1. Metodologia	39
2.2. Métodos e Técnicas de Recolha de Informação	42
3. Capítulo 3: Análise da Realidade	46
3.1. Caracterização do contexto Institucional	46
3.2. Caracterização da População	54
3.3. Delimitação de Problemas e Necessidades	56
3.4. Priorização de Problemas e Necessidades	62

4. Capítulo 4: O Projeto “ <i>Ser Melhor e Lutar por Mais</i> ”	64
4.2. Desenho de Projeto	64
4.3. Avaliação de Entrada	68
4.4. Desenvolvimento e Avaliação do Processo	70
4.5. Avaliação do Produto	79
Considerações Finais	82
Referências Bibliográficas	85
Anexos	
Anexo 1 – Constituição do Grupo de Trabalhadores	1
Anexo 2 – Exemplo de Plano de Atividades Mensal Institucional	2
Anexo 3 – Atividades ao Longo do Ano	3
Anexo 4 – Organograma Institucional	4
Apêndices	
Apêndice 1 – Autorização de Uso de Imagem	5
Apêndice 2 – Planificações da Ação 2, atividade 1: “Construímos e Tratamos o nosso Espaço”	6
Apêndice 3 – Questionário efetuado aos Idosos do Lar dos IECA	12
Apêndice 4 – Avaliação da Ação 2, atividade 1	13
Apêndice 5 – Planificação da Ação 2, atividade 2: “Debatemos, Refletimos e Agimos”	20
Apêndice 6 – Atas da Ação 2, atividade 2	22
Apêndice 7 – Avaliação da Ação 2, atividade 2	44
Apêndice 8 – Planificação da Ação 1, atividade 1: “A Minha História em Forma de Conto”	46
Apêndice 9 – Relatos de Vida – Análise de Conteúdo	48

Apêndice 10 – Avaliação da Ação 1, atividade 1	103
Apêndice 11 – Planificação da Ação 2, atividade 3: “Recriação da Pirâmide de Maslow”	105
Apêndice 12 – Biografia de Abraham Maslow	
Apêndice 13 – Pirâmide de Maslow	105
Apêndice 14 – Avaliação da Ação 2, atividade 3	110
Apêndice 15 – Tabela de Avaliação do Produto	112
Apêndice 16 – Fotografias do Processo de Desenvolvimento do Projeto	116

LISTA DE ABREVIações

IECA: Idosos em constante ação

ERPI: Estrutura Residencial para Idosos

AVC's: Acidentes Vasculares Cerebrais

EA: Educação de Adultos

DC: Desenvolvimento Comunitário

IA: Investigação-ação

IAP.: Investigação Ação-Participativa

IPSS: Instituição Particular de Solidariedade Social

SAD: Serviço de Apoio Domiciliário

PESA: Programa de Emergência Social Alimentar

AVD.: Atividades da Vida Diária

OG: Objetivos Gerais

OE: Objetivos Específicos

INTRODUÇÃO

O presente relatório insere-se no âmbito da unidade curricular de Projeto, do segundo ano da especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, do Mestrado em Educação e Intervenção Social. Este foi desenvolvido no Lar dos IECA (Idosos em constante ação), nome fictício de um Lar para a Terceira Idade, com pessoas que frequentam as valências Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e Centro de Dia.

Com este projeto, pretende-se demonstrar que os estereótipos relacionados com a Terceira Idade, como a incapacidade para manter ativo o seu papel social, não ser um sujeito pleno na tomada de decisão, ser um mero sujeito portador de debilidades que o remete para uma situação de passividade e demência, entre outros, pois não devem ser ideias dadas como noções científicas nem generalizadas, uma vez que as pessoas idosas são seres com experiências únicas e exclusivas, com potencial e valor e que não deixam de ser capazes de participar e/ou transformar uma sociedade que apenas se adapta e rege pelos e para, os mais novos. Desta forma, o papel dos profissionais da área social é o de proporcionar ao idoso o usufruto das capacidades físicas e cognitivas que detêm, usá-las como ferramenta de autocapacitação e garantir a sua participação na sociedade, exercendo o seu papel de cidadão pleno, com direitos. Com o facto de a sociedade atual se preocupar mais com as gerações jovens e produtivas, as pessoas não têm em mente que a proporção de gerações mais velhas é cada vez maior e, por consequência, requerem mais atenção, é necessário criar um ambiente favorável ao idoso, assim como também existem novas preocupações sobre este grupo social, as quais merecem ser trabalhadas no sentido da mudança para que o idoso seja um ser ativo e protagonista do seu constante desenvolvimento.

Relativamente ao projeto "Ser Melhor e Lutar por Mais", procurou que as pessoas idosas tivessem consciência de si, com um passado e presente, para se

projetar no futuro enquanto sujeitos capazes, emancipados e com poder, sendo pessoas socialmente ativas e autónomas, visto que a visão sobre este grupo social foi-se alterando ao longo dos tempos, já que antigamente, o idoso era altamente prestigiado e com o avançar das gerações os grupos mais novos desprestigiaram-no e consideraram-no um ser com dependente e débil. Uma vez que se pretende a melhoria de condições de vida de indivíduos excluídos, o projeto não prevê a transformação da pessoa face uma realidade mas sim a realidade e a sociedade transformadas para aceitação social e inclusão do indivíduo. Assim o trabalho com o idoso ocorre no sentido de o mesmo procurar viver o seu envelhecimento de forma bem-sucedida, onde o futuro é um meio para projetar novas experiências e aprendizagens.

No que concerne à organização deste relatório, divide-se em quatro capítulos. O primeiro é dedicado ao enquadramento teórico, com abordagem a temas que compreendem o Envelhecimento, a Educação de Adultos, a Cidadania, a Comunidade e Desenvolvimento Comunitário, as Narrativas da História de Vida e o Papel do Interventor Social no trabalho com grupos na Terceira Idade. No segundo capítulo, relativo ao enquadramento metodológico, apresenta-se a Investigação Ação-Participativa, metodologia que assenta num conjunto de processos de investigação e ação que incentivam à participação de todos, trabalhando-se em grupo no plano da investigação, da análise, da ação e da permanente avaliação. No terceiro capítulo, contempla-se a Análise da Realidade, no que concerne à caracterização do contexto e das pessoas do mesmo e à delimitação e priorização dos problemas e necessidades. No último capítulo apresenta-se o projeto "Ser Melhor e Lutar por Mais" e nele inclui-se o seu desenho, a avaliação de entrada, o seu desenvolvimento e avaliação e a análise dos resultados.

Posteriormente apresentam-se as considerações finais, onde se reflete sobre o projeto no contexto em que foi desenvolvido, a importância que teve para os participantes, a sua continuidade e ainda os impactos sentidos a nível pessoal e profissional, assim como as aprendizagens obtidas. Junto, seguirão os Anexos e Apêndices para melhor compreender o projeto.

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. O ENVELHECIMENTO

1.1.1. Processo de Envelhecimento

“Poucas coisas são tão certas na nossa vida como o envelhecimento, de facto a velhice não é uma doença, é a condição pela qual nos foi dada a vida.”

(Carvalho, citado por Moura et al, 2012, p. 65)

A questão do envelhecimento e tudo o que os seus termos envolvem, são debatidos inadequadamente, já que são definidos através de representações sociais que não permitem que haja uma perspetiva realista, gerando problemáticas do foro individual e social do idoso, que fazem com que o mesmo viva este processo de forma negativa e isolada.

Embora o conceito de envelhecimento seja de grande importância para a sociedade, ainda detém uma conceção mutável, uma vez que os indivíduos se apropriam de linhas de pensamento sem cientificidade, resultando em definições pouco consistentes e fundamentadas a partir de perceções que partem de representações sociais tipificadas. De facto, comprovando a fragilidade do conceito de envelhecimento, ao manter conversas informais com pessoas de diversas faixas etárias, fora da instituição onde o projeto foi concebido, questionaram-se quais os seus pontos de vista sobre o envelhecimento, o porquê de tais existirem e a fazer o confronto com as perspetivas teóricas, a perceção que as pessoas adultas e idosas tinham sobre a idade adulta avançada e o que significava ser idoso(a), afirmaram que essa é a última fase de vida, em que o idoso já não pode nem tem o que fazer, e está

sempre muito sozinho ou em lares a fazer atividades infantis, devendo fazer mais coisas e não serem despejados nos lares como coisas velhas sem valor e esquecidas. Diversos estudos revelam que a ideia de se ser idoso está associada a aspetos negativos como por exemplo, a uma figura decadente, necessitada e dependente (Almeida & Cunha, 2003).

Um dos fatores de bloqueio das sociedades contemporâneas envelhecidas resulta do significado social atribuído à idade. Os outros esperam de nós uma participação social diversa consoante somos classificados como jovens activos ou idosos. Existe, assim, um reconhecimento do valor social de cada indivíduo que é independente das suas reais capacidades, estipulando que os mais velhos são, em qualquer circunstância, menos interessantes do que os menos velhos (Rosa, 2012, p. 15).

Como foi referido anteriormente, este processo é encarado de diferentes formas, pois há múltiplas noções deste termo. Por exemplo, há idosos que o interpretam como um período de crescente debilidade e dependência, enquanto outros o idealizam como sendo o auge da sabedoria, serenidade e poder. O envelhecimento é uma condição inevitável que todo o ser humano vive, mas de formas e intensidades diferentes, visto que depende de fatores sociais, culturais, familiares, físicos e mentais. Tendo em consideração os discursos transcritos no parágrafo anterior, apesar de esta ser a última etapa de vida, o idoso não deve autodenominar-se como um ser acabado, que não tem mais perspectivas futuras nem possui capacidades para continuar o seu processo de desenvolvimento, a considerar como impedimento fatores de ordem etária, associadas ao aparecimento de debilidades físicas e mentais. O idoso deve ser valorizado e valorizar todas as suas capacidades e competências, experiências e aprendizagens e vê-las como fatores chave para se rever e reconhecer, reavaliando todas as suas experiências e tomar posição sobre o que pensa e vê como problema, trabalhando no sentido de se transformar para se desenvolver, assim como também transformar os seus contextos e esferas de vida, de modo a acomodar as suas formas e estilos de vida e que sejam configurados também em função das suas aspirações, características e necessidades, fazendo com que estas sejam contínuas e que proporcionem

uma situação de aceitação mútua e de trabalho em conjunto por um bem comum.

Em relação às respostas, face a questão anteriormente referida, que foi colocada a pessoas adultas e idosas, as das pessoas mais jovens foram na sua maioria, idênticas às restantes, contudo uma jovem comentou que ser idoso não é tanto uma fase da vida mas sim um estado de espírito e, envelhecer é consequência de se entrar na terceira idade, podendo conduzir a um desgaste físico e psicológico do indivíduo, levando-o por vezes a perder o gosto pela vida perante as perdas e o avançar da idade.

Comparando as noções de senso comum com as advindas de estudos científicos, Cumming e Henry (1961, citado por Almeida, Pecoits, Hollerweger, Gomes e Doll, 2007, p. 14) afirmam que “a teoria do desengajamento na velhice é desenvolvida a partir do senso comum, segundo o qual pessoas idosas estão menos envolvidas na vida ao seu redor do que quando elas eram mais jovens”, ou seja, pelo facto de o idoso envelhecer, também se desliga das atividades sociais. Os mesmos autores ainda comentam que o processo de envelhecer é inevitável na retirada do engajamento, mas o resultado é apenas uma diminuição das interações com o mundo e não o corte total, como por exemplo, quando lhes são retirados os direitos de opinar e decidir, a retirada do seu papel social face as suas debilidades, entre outros. Assim, Cumming e Henry (1961, citado por Almeida, Pecoits, Hollerweger, Gomes & Doll, 2007, p. 15) afirmam que há três tipos de alterações: a primeira está relacionada com “mudanças na quantidade de contatos sociais”, ou seja, o papel social do idoso na sociedade e a interação que mantém com as pessoas diminui conforme o tempo. O interventor social deve contrariar essa lógica, incentivando o idoso a incluir-se numa perspetiva de um ser em plena e contínua construção e não de um sujeito que se conforma com situações de passividade. A segunda remete para se dever procurar mudanças na “qualidade dos contatos, no estilo ou padrão de interação entre os indivíduos e os outros membros do sistema”, e por fim, o terceiro tem a ver com o facto de se dever “observar mudanças na personalidade do indivíduo, causando diminuição no envolvimento com outros

e aumentando a sua preocupação com ele mesmo.” Neste mesmo estudo é referido que, de acordo com discursos via senso comum, pessoas mais velhas são “resistentes à inovação e possuem uma certa desconfiança em relação às coisas técnicas e modernas. Reflexo disso é que, no mundo da tecnologia, as pessoas idosas não dispõem de grande prestígio” (p.15).

A propósito do que foi abordado nos parágrafos anteriores e continuando nesta linha de pensamento, é fulcral perceber a origem do envelhecimento e de que forma esta noção se foi alterando ao longo dos tempos, assim como também para se entender o porquê das perspectivas pejorativas que se foram criando. Cabrillo e Cachafeiro (1992) afirmam que este termo é resultado dos tempos antigos, visto que apenas os mais fortes sobreviviam, os jovens encarregavam-se de assumir o papel de líder e os mais velhos davam a vida em prol da sobrevivência dos mais novos ou eram abandonados. Ao longo das gerações, este sentimento de indiferença perante a perda de uma pessoa mais velha alterou-se, no sentido em que o idoso começou a ser prestigiado e a ter autoridade sobre todos os elementos do grupo, assumindo assim um papel de líder, uma postura altruísta, conselheira e ensinadora, de forma a transmitir os seus saberes, enquanto herança cultural. O idoso com poder passou a ter a possibilidade de tomar a decisão de como e quando pretendia morrer, tendo sempre em consideração o bem-estar da tribo. Com o avançar das gerações, as pessoas mais velhas começaram, em algumas tribos, a perder autoridade devido a não terem a obrigação de realizar tarefas pesadas e ao uso abusivo do poder em situações como “conseguir um maior número de esposas possível” uma vez que significava “riqueza acompanhada de grande prestígio” (Cabrillo & Cachafeiro, 1992, p. 41). Quando começaram a ser suprimidas a magia e a superstição, o “ensino e a iniciação dos mais velhos aos jovens” deixou de ser necessário, “perdendo (...) grande parte do seu prestígio” (p. 43).

Atualmente, e ainda de acordo com os autores anteriormente referidos, o idoso tem vindo a ser cada vez mais desvalorizado e a auto-desvalorizar-se perante o surgimento de limitações físicas e psíquicas que fazem com que a sociedade jovem o condicione de ser ativo, já que a maior preocupação é existir

uma situação de rentabilidade e consumo desmedido, face aos quais as pessoas idosas não apresentam condições para competir, pois são considerados pouco produtivos, votados ao esquecimento e à solidão e, conseqüentemente, à marginalização. Por outro lado, o idoso é prestigiado por alguns face a sabedoria arrecadada ao longo de muitos momentos experienciados e aprendizagens obtidas. Guimarães (1999) acrescenta que além desta atitude estigmatizadora surge ainda a questão da reforma, que se revelou um mecanismo que marca o afastamento do indivíduo do seu ritmo de trabalho de uma forma brusca quando alcança a terceira idade.

A existência de fatores sociais que estão presentes no processo de envelhecimento, tais como o idoso já não ter afeição e consideração junto da família, as relações conjugais serem desagradáveis ou inexistentes, os seus direitos serem abolidos enquanto ser humano, a retirada de poder e do seu papel social e, como já foi referido por Guimarães (1999), a reforma, pode conduzir a uma rutura com o vínculo das relações sociais significativas do idoso. Por isso, a ação que deve ser concebida pelo trabalhador social na intervenção é a de promover a transformação de uma sociedade estigmatizadora para uma sociedade livre e que incute a participação social de todos, assim como também o trabalho com grupos de idosos deve ser o de contrariar sentimentos pejorativos sobre si e que, conseqüentemente o isolam de ter um papel ativo na sociedade, contrariar sentimentos de incapacitação, subestimação social, insegurança monetária e de saúde, visto que este conjunto atua no processo de envelhecimento. Ou seja, o interventor social deve fomentar a ideia de que o idoso é um ser capaz e com tanto poder quanto a sociedade em geral detém, desvalorizando características de ordem biológica como impedimentos de se tomar posição social. Desta forma “o segredo da existência humana consiste não somente em viver, mas em encontrar um motivo de viver” (Dostoievski, citado por Moura et. al., 2012, p. 73), e portanto, o educador deve facultar ferramentas ao idoso para que este procure sentido para a sua vida e que crie essas mesmas formas, para promover um modo de envelhecer, com sucesso e como deseja.

A questão de envelhecer surge não só como um processo inevitável, mas também associado à compreensão de como o ser humano vive com o seu corpo, pensamento e sentimentos ao longo da vida, ganhando um poder reflexivo desmedido, sendo capaz de pensar no seu próprio processo, comparando o antes e o depois e interrogando o porquê em si e nos outros que partilham de um tempo ou uma condição semelhantes (Fonseca, 2005). O trabalho do educador é invocar esta forma de pensar e ver o envelhecimento, para que o idoso não deixe de atuar para si e por si, pensando-se igualmente no mundo para o transformar, numa ótica comunitária, enquanto cidadão ativo. Neri e Cachioni (1999) afirmam que há diversas concepções sobre o envelhecimento, uma vez que tem que se considerar fatores como: o tempo, a cultura, a classe social, a história de vida da pessoa, o seu estilo de vida, o género, a profissão, entre outros, ressaltando que envelhecer bem, depende da interação com as dimensões de vida. Lima (2010, citado por Carvalho, 2013, p. 3) comenta que este processo é “complexo, dinâmico que ocorre ao longo da vida, desde a concepção até à morte”, acrescentando que a “idade da velhice é caracterizada por mudanças específicas, que podem ter a mesma importância e intensidade do que aquelas que pautam o período que as precederam.”

O processo de envelhecimento define-se pela deterioração de um organismo maduro, resultante de modificações ligadas ao tempo e essencialmente irreversíveis, próprias a todos os membros de uma espécie, os quais, com o tempo, se tornam gradativamente menos capazes de enfrentar as tensões provocadas pelo meio, vindo assim a probabilidade de morte aumentar (Handler, citado por Carvalho, citado por Moura et. al., 2012, p.66).

Da noção anterior, Carvalho (citado por Moura, et. al., 2012) menciona que se pode avaliar este processo em três dimensões: biológica, psicológica e sociológica, sendo que a primeira é assinalada por uma taxa metabólica mais baixa, na qual a troca de energia no organismo passa a ser mais lenta e quando é utilizada em excesso, não é completamente reestabelecida. Ou seja, neste processo de envelhecimento, ocorre um enfraquecimento dos órgãos, que acabam por gerar o aparecimento de demências, doença de Parkinson,

Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC's), depressão, perturbações da locomoção e alterações comportamentais (Carvalho, citado por Moura, et. al., 2012).

Na dimensão psicológica, o envelhecimento caracteriza-se por uma fase do desenvolvimento, representada pela diminuição de capacidades e adaptação e diminuição gradual de energia. A estabilidade psicológica do idoso provém também da dimensão fisiológica, em que a “capa cerebral normal, que depende de suficiente fluxo sanguíneo cerebral, adequada oxigenação cerebral e de adequados mecanismos de oxidação” (Carvalho, n.d., citado por Moura et. al. 2012, p. 70), evidencia pormenores da maneira de ser do idoso e, por vezes, o aparecimento de novos comportamentos na sua personalidade. Os problemas psicológicos no envelhecimento resultam muitas vezes, de conflitos afetivos, deceções ocorridas no período de juventude e situações de abandono, e por isso é que se estimula que haja uma vida com todas as fases e experiências vividas e resolvidas, cujas estabelecerão uma prevenção eficaz dos problemas psicológicos no processo de envelhecimento. A promoção do envelhecimento bem-sucedido no idoso não passa pela adaptação direta da acomodação das fases anteriores, mas sim pelo idoso se tornar consciente sobre a sua posição social, cognitiva e motora, reavaliando a sua situação para alterar aspetos que considera frágeis.

Em suma, envelhecer de forma equilibrada é importante para um funcionamento pleno, sendo um processo dinâmico que atua sobre o organismo desde o nascimento até à morte e ocorrendo em três fases sucessivas que se distinguem: o crescimento, a maturidade e a senescência, pois este “é um fenómeno biopsicossocial que atinge o homem e a sua existência em sociedade (Carvalho, n.d., citado por Moura et al., 2012, p. 65). O educador social, dotando a sua ação de carácter emancipador, trabalha no âmbito de criar uma situação “transformadora e transformativa que se afirma em ruptura com o registo assistencialista e parte de uma visão de um mundo que deseja ser mais igualitário, solidário, inclusivo e democrático” (Timóteo, 2010, p. 18), com vista a desencadear no sujeito e na própria sociedade, ferramentas que proporcionem reflexão, mudança e transformação, pois só

dessa forma o envelhecimento bem-sucedido se torna possível já que, a partir de uma educação social transformativa e transformadora não se perspetiva o trabalho com os diversos grupos sociais de forma estanque e isolada, trabalham-se as relações sociais entre todos os agentes sociais, para que a transformação seja possível de forma efetivamente coletiva e integral. O educador desempenha um papel importante, pois age com vista a que haja um processo de conscientização e autonomização do idoso oprimido e dominado, institucionalizado ou dependente, que lhe permitam vivenciar novas experiências e lidar com as situações de forma positiva e impedindo que lhe seja retirado o seu papel social.

1.1.2. Envelhecimento Ativo vs. Envelhecimento Bem-Sucedido

A partir da abordagem anterior, afigura-se fundamental aprofundar os conceitos de Envelhecimento Ativo e Envelhecimento Bem-sucedido e qual o sentido de cada um, tendo em conta os impactos que se geram e as suas implicações à hora de estruturar a intervenção.

Relativamente ao envelhecimento ativo, Constança Paúl (2005, p. 276) define-o como sendo “um processo de optimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento”. Jacob (2007, p. 20) afirma que este conceito diz respeito aos indivíduos ou a grupos populacionais e proporciona a que as pessoas “percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação activa (...) nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais”. Paúl (2005), alicerçando a perspetiva de Jacob, afirma que os principais fatores que completam a noção de envelhecimento ativo são a existência de

participação social, a saúde, a segurança, a autonomia e a independência nas atividades da vida diária, por exemplo, a alimentação e a higiene pessoal.

Ao estar presente esta condição de envelhecimento ativo na vida do idoso, pressupõe-se que, implicitamente, a qualidade de vida esteja presente e Ribeiro e Paúl (2011) explicam-na como sendo sequência de um envelhecimento saudável que se vai tornando mais abrangente e sem se restringir meramente a aspetos de saúde, socioeconómicos, psicológicos e ambientais. Segundo a Organização Mundial de Saúde (1995, citado por Jacob, 2007), qualidade de vida é a forma como a pessoa se coloca perante a vida, os seus objetivos, preocupações, expectativas e padrões de vivência relativamente ao contexto, a cultura e as normas e valores da mesma em que está inserido. Donald (1997, citado por Jacob, 2007, p. 20) afirma que para definir este termo, tem de se apresentar “cinco classes gerais”. A primeira diz respeito ao “bem-estar físico”, isto é, à saúde, higiene e segurança; o segundo aborda as “relações interpessoais”, como os grupos e a comunidade em que estão inseridos; o “desenvolvimento pessoal” é a terceira categoria; na quarta abordam-se as “atividades recreativas”, que se dividem em três tipos, “socialização, entretenimento passivo e activo”; e, por fim, as “atividades espirituais e transcendentais”, no que concerne à “actividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento.” Estas esferas de vida devem ser estudadas e compreendidas pelo trabalhador social, não só com o intuito de desconstruir estereótipos relativamente às pessoas da terceira idade, mas também para acompanhar e orientar o percurso evolutivo dos idosos e perceber a multiplicidade de fatores que os condicionam ou afetam. É fundamental ser permanentemente incentivado pelo educador a trabalhar a estimulação cognitiva e motora, para promover a ativação do seu papel e retardar o processo de declínio, valorizando os seus saberes e potencialidades, pois a preservação do projeto de vida do idoso permitirá que o seu ciclo vital continue a ter sentido (Fernandes, n.d.), de forma a reconhecer por si e pela sociedade mais e menos alargada e servindo a educação social como motor para a

promoção de um envelhecimento bem-sucedido ao facultar ferramentas ao idoso, e este trabalhá-las em grupo.

A qualidade de vida de idosos, institucionalizados ou não, pode depender se este é autónomo para desempenhar as diversas atividades diárias; conservar as relações familiares ou com o exterior e que estas sejam regulares; possuir um satisfatório nível de recursos económicos; e desempenhar atividades lúdicas e recreativas (Jacob, 2007, p.20-21).

Tendo em consideração a importância do envelhecimento na vida de cada indivíduo, torna-se essencial abordar o envelhecimento bem-sucedido, visto que é a linha de ação que orienta o projeto deste relatório. Assim sendo, de acordo com Fernandes (n.d., p.1), no documento “Envelhecer com Sucesso”, a autora afirma que o termo envelhecimento bem-sucedido se interliga “com uma boa velhice”.

O êxito e bom resultado é o que pensamos querer atingir com o evoluir do vivido, contudo as expectativas e perspectivas que cada um traça para o seu curso de vida são diferentes e são elas que prescrevem o que é bom e desejável (Fernandes, n.d., p. 1).

Contudo, há alguma divergência no que concerne à definição deste conceito por isso, compreender a relevância e a relação que esta temática estabelece com outros conceitos, como o envelhecimento ativo e qualidade de vida, é fundamental para a concretização de um processo de envelhecimento saudável. Quando se fala em envelhecimento bem-sucedido é necessário ter em consideração que nem todos têm as mesmas metas e objetivos de vida, sendo que cada pessoa determina o que é favorável e desejável para o seu bem-estar e que nem sempre o idoso sente que vive uma boa velhice sem autonomia, no entanto, é importante que o sénior tenha a capacidade de valer-se a si mesmo, de satisfazer as suas necessidades e interagir com o ambiente. A perda de capacidades e de mobilidade podem representar um grande obstáculo para atingir o bem-estar integral do idoso. Contudo, um acompanhamento com vista à procura em conjunto de soluções para reverter o modo como se vê e vive a velhice, pode ser a forma de este se capacitar e tirar proveito das capacidades que detém, para continuar a desenvolver-se individualmente e em grupo. Esta questão relaciona-se com o facto de os

próprios idosos se prenderem a noções de senso-comum e associarem-se a seres acabados e inúteis, a estarem inseridos numa sociedade que os desqualifica e que conota a terceira idade como um fator impeditivo de exercer os direitos do ser humano.

Ainda no documento “Envelhecer com Sucesso”, Ryff (1982, citado por Fernandes, n.d.) define o envelhecimento bem-sucedido como uma dádiva de mais vida aos anos que se tem e que esses proporcionem satisfação. A mesma autora descreve o conceito como sendo “um funcionamento positivo ou ideal que corresponde a um trabalho desenvolvimental que acompanhe o ciclo de vida” (p.2). Já Rowe e Kahn (1987, citado por Fernandes, n.d.) consideram mais importantes as perspectivas filosóficas e psicossociais, enquanto Gibson (1995, citado por Fernandes, n.d., p. 2-3) foca a sua atenção no bem-estar físico, mental e social “que as pessoas alcançam quando entram na terceira idade, para além de que é agradável tanto para o indivíduo como para aqueles que o rodeiam”. Apesar de haver preocupação de atingir um bem-estar pleno, para tal ser possível de ocorrer, o idoso tem que ser incluído e respeitado pela sociedade, integrar-se e criar laços afetivos com os grupos, ser incentivado e dispor-se para se desenvolver e com o grupo, recorrendo a ferramentas dadas pelo educador, que o coloquem numa situação de transformação de si e do mundo, incluindo-se e incluindo o outro, construindo e reconstruindo-se a partir das suas experiências e trabalhar sempre numa ótica transformadora, grupal e emancipada.

É desejável que o envelhecimento ocorra com qualidade e manutenção da autonomia dos indivíduos, buscando preservar a oportunidade de os mais velhos continuarem a participar na sociedade, e minimizar as possibilidades de exclusão social (Holstein et al., citado por Lima, Salmazo & Galhardoni, 2008, p. 796).

Para se envelhecer com sucesso é necessário que o idoso não só se aceite, mas também que o seja pela sociedade, de forma a ter um papel ativo e importante na tomada de decisão, na ação que transforma e reflete criticamente a realidade, como meio de ser um indivíduo empoderado e com sentido de responsabilidade no que concerne à criação e/ou manutenção de

um ambiente equilibrado. Os projetos sociais enchem-se de relevância neste sentido, já que “como educadores progressistas (...) temos a responsabilidade ética de revelar situações de opressão”, sendo o dever do educador “criar meios de compreensão de realidades políticas e históricas que dêem origem a possibilidades de mudança” (Freire, 2001, p. 35). Neri e colaboradores (2008, citados por Lima et. al., 2008) afirmam que o envelhecimento bem-sucedido é resultado de experiências vividas. Baltes e Carstensen (1996, 1999, citados por Fernandes, n.d.) distinguem fatores psicossociais, como a satisfação relativamente à sua vida, ao bem-estar psicológico e ao conhecimento de suporte social, da saúde física, da funcionalidade, dos estilos de vida, das competências biofísicas, como a força, a resistência e das condições sociais.

Krause (2001, citado por Fernandes, n.d.) menciona que se deve ter sempre em conta as redes de suporte sociais disponíveis da pessoa quando se analisa se tem ou não um envelhecimento com sucesso. Nesta análise é importante ter sempre presente que o envelhecimento bem-sucedido pode ser avaliado através de indicadores subjetivos relativos ao bem-estar da pessoa, como a satisfação na sua vida, a sua felicidade, a sua moral e contentamento e através de indicadores negativos, como a depressão e a ansiedade. É importante refletir sobre isto, uma vez que atualmente ainda se erra ao descrever o envelhecimento bem-sucedido como sendo um idoso que não tem presente qualquer tipo de doença ou incapacidade. Também se deve avaliar as competências físicas e cognitivas, bem como a sua rede de atividades sociais e produtividade.

Em modo de conclusão, envelhecer deve pressupor a continuação do desenvolvimento do sujeito e, perante as alterações que vão ocorrendo, através da Educação de Adultos (EA), a qual é entendida como “um processo largo e uniforme que se confunde com o processo de vida de cada indivíduo” (Canário, 1999, p. 11), o adulto idoso desenvolve as suas aptidões e enriquece os seus conhecimentos, que lhe proporcionam o contínuo desenvolvimento de condições para a participação social. O educador social concebe ferramentas que incentivam o idoso a integrar-se num processo de construção de si e com

o grupo, alicerçando as suas experiências para gerar novas aprendizagens e trabalhando numa ótica coletiva para atingir um mesmo fim, sendo contínuos aprendentes com um papel integrado e participado. Para que tal processo ocorra, é necessário que haja grupo, interação e laços de confiança e de interdependência que permitirão aos participantes criar estratégias que os ajudem a enfrentar e a contornar estas situações, nomeadamente na forma como se relacionam, pois influencia de forma preponderante as suas vidas, assim como também a autoestima e valorização pessoal.

A presença de uma autoestima positiva é crucial, uma vez que é um fator encaminhador para que o idoso consiga vivenciar um envelhecimento bem-sucedido, e por isso, desenvolver uma boa relação em grupo já que é um ser com boa autoestima, permitindo criar relações de qualidade e de confiança que torna todos os elementos do grupo capazes ultrapassar de forma mais positiva e satisfatória todos os obstáculos inerentes ao envelhecimento. Este conceito de autoestima abrange, portanto, formas de sentir, de estar e pensar que o idoso tem sobre si mesmo, englobando as relações e interações (Harter, 1998, citado por Pessoa, 2015).

Auto estima é a avaliação positiva que a pessoa faz de si, fundada na consciência do próprio valor e da sua importância inalienável enquanto ser humano. Uma pessoa que se estima trata-se com afabilidade e sente-se digna de ser amada e de ser feliz (Saint-Paul, 1999, citado por Duclos, 2006, p. 26).

O autor referido anteriormente menciona que a autoestima se funda no “sentimento de segurança que dá certeza de se poder utilizar o livre-arbítrio e as faculdades de aprendizagem para enfrentar, de forma responsável e eficaz, os acontecimentos e os desafios da vida”. Segundo Pessoa (2015, p.38) a autoestima “confere competência para a integração nos grupos”, proporcionando interação e a construção de relações sociais e, independentemente da fase de vida pela qual o indivíduo passa, o ato de comunicar, de criar, recriar e de partilhar emoções, são sempre necessidades presentes para a existência de uma autoestima positiva, assim como uma boa relação consigo próprio e com o outro.

Sabendo que uma atitude mental positiva, a exposição a constantes desafios, a estimulação cognitiva, a satisfação emocional e o cultivo de hábitos saudáveis são elementos fundamentais para o sucesso do envelhecimento, é essencial que seja o idoso a definir como será o seu, uma vez que é ele que está a experienciá-lo (Margoshes, 1995, citado por Fernandes, n.d.). Erikson (n.d., citado por Fernandes, n.d.) afirma que para o envelhecimento bem-sucedido existir, o ser humano precisa de sentir que é necessário e útil tanto por si, como também pela sociedade, e deve viver cada etapa do seu ciclo de vida como se fosse a última oportunidade para o fazer, ou seja, da forma que pretende.

1.2. EDUCAÇÃO DE ADULTOS: DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO E COMUNITÁRIO

A EA é “entendida como elemento transformador das práticas quotidianas e como mecanismo de mudança social”, constituindo-se “contributo decisivo para esta mudança desejável” (Alcoforado et al., 2011, p. 176). Educar é encaminhar as pessoas para se transformar e a transformarem o mundo, a usufruir do seu potencial pra se libertarem do que os impede de desabrochar naturalmente os seus talentos, é proporcionar a cada um a possibilidade de obter o seu “livro da vida” (Carneiro, 2007, p. 149).

Por educação de adultos entende-se o conjunto de processos de aprendizagem, formal ou não, graças ao qual as pessoas consideradas adultas pela sociedade desenvolvem as suas capacidades, enriquecem os seus conhecimentos e melhoram as suas qualificações técnicas e profissionais ou as que reorientam de modo a satisfazerem as suas próprias necessidades e as da sociedade. A educação de adultos compreende a educação formal e educação permanente, a educação não formal e toda a gama de oportunidades de educação informal e ocasional existentes numa sociedade educativa multicultural, em que são reconhecidas as abordagens teóricas e baseadas nas práticas (Instituto de Educação da Unesco, 1998, citado por Rothes, 2009, p. 112-113).

De acordo com Canário (2000, p.11) este “é um fenômeno recente, mas não constitui novidade”, ocorrendo uma “generalização da educação” que passou a constituir-se projeto social (Rothes, 2009, p. 503). Quando se aborda a questão do projeto em EA, nele estão subjacentes três perspectivas (pragmatismo, humanismo e marxismo), visto que é potenciador da existência de comportamentos no sujeito que permitam e incentivam a que o mesmo se construa e desenvolva a partir do que já tem, numa linha contínua e com impactos para a mudança, pensamento crítico e reflexivo das suas ações. Castro e Miller (1988 e 2004, citados por Machado et. al., 2010, p.90) afirmam que os indivíduos aprendem de formas distintas, tendo em conta o seu nível de saber e desenvolvimento, sendo essencial que os “educadores tenham conhecimento sobre as características biológicas, psicológicas e sociais específicas do ser humano em cada faixa-etária e conseqüentemente na aprendizagem” para que a esta aconteça adequadamente.

1.2.1. Perspetiva Pragmática

No que concerne ao pragmatismo, Dewey (n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.37) afirma que este conceito remete para as capacidades de aprendizagem humanas como processo de desenvolvimento, relacionando-se com a construção de “ferramentas e de com elas transformar o meio ambiente, assim o moldando, de forma a torná-lo mais adaptado à espécie humana”, isto é, o sujeito desenvolve-se numa determinada realidade, transformando e alterando-a para que esta seja útil e promotora do seu desenvolvimento pleno e contínuo. O autor ainda menciona que “esta capacidade também reforça a sua possibilidade de moldar o meio humano” através da plasticidade, a qual se designa num duplo sentido, em primeiro “aprender com a experiência (com os erros) e, em segundo lugar, construir sobre esta aprendizagem e, ao fazê-lo, aumentar a própria capacidade de aprendizagem” (p.37). Esta forma de

aprender corresponde ao ato de refletir e aprender a partir de si e a experiência é, efetivamente e desde há muito, indicada como fonte de aprendizagem, uma vez que os “problemas que ocorram durante este processo são outras oportunidades de aprendizagem” (p.39).

Lindeman (n.d., citado por Finger & Asún, 2003) é outro autor que estuda esta perspectiva e, além de concordar com a teoria de Dewey, contribuiu com a introdução de algumas alterações no campo da EA.

A educação de adultos é uma aposta cooperativa na aprendizagem não autoritária e informal, cujo principal propósito é descobrir o significado da experiência;...uma técnica de aprendizagem para adultos que faz com que a educação coincida com a vida e, assim, a eleve ao nível de uma experiência (Brookfield, 1987, p.122, citado por Finger & Asún, 2003, p. 42).

Para este autor, pressupõe-se que a EA faça com que os indivíduos reflitam sobre a aprendizagem, não a confundam com um momento ao qual conferem importância por ser memorável e que se saibam reposicionar perante essa mesma aprendizagem, remetendo para a relação entre situações concretas que são sempre educativas, postas em experiências. Kolb (n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.46) caracteriza a EA em seis aspetos, a primeira remete para a aprendizagem como processo e não como resultado, a segunda associa-se a que esta ocorra por experiências contínuas, a terceira remete para a aquisição de quatro capacidades reflexivas: “experiências concretas”, “fazer observações reflexivas”, “fazer conceptualizações abstractas” e “fazer experimentações activas”. O quarto aspeto tem a ver com a aprendizagem como forma de adaptação ao mundo, o quinto associa-se ao ato de aprender como transação entre o sujeito e o ambiente e por último o resultado permite aprender. Esta perspectiva remete para o interacionismo simbólico, associado a interações entre os indivíduos, as quais, Jarvis e Mezirow (n.d., citados por Finger & Asún, 2003) afirmam que são mutáveis, visto que os sujeitos atuam com as coisas, mediante o significado que lhes atribuem.

1.2.2. Perspetiva Humanista

O humanismo é base de um modelo que assenta na possibilidade de o adulto se autodirigir e atualizar as suas aprendizagens, experiencial e voluntariamente, perspetivando-o como aprendente e o educador como facilitador.

De acordo com Finger e Asún (2003, p.61) a psicologia humanista é “uma tentativa de afastamento das duas escolas que dominaram o pensamento psicológico”. Rogers (n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.63), um dos autores que funda esta perspetiva, considera que há três pensamentos subjacentes, o primeiro “é a concepção de que o ser humano é activo e livre”, o segundo é a “perspectiva de que os seres humanos têm potencial para o autodesenvolvimento” e o terceiro refere-se à “ideia de que a activação deste potencial que reside no interior do ser humano depende fortemente do ambiente”. O seu propósito é o de ajudar o indivíduo a crescer, e esse processo pode depender do ambiente, por isso, o educador deve proporcionar um ambiente favorável como por exemplo, um ambiente de empatia, respeito, compreensão, entre outros. Neste modelo existe a condição do processo ser formativo, na perspetiva em que os adultos aprendem apenas aquilo que consideram relevante para um melhor funcionamento da sua vida diária, tendo uma aplicação imediata, uma vez que o sujeito deve participar na avaliação e planificação das suas aprendizagens.

Knowles (n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.65) centra-se em situações e problemas como desafios para se aprender, acentuando também o ambiente como facilitador ou obstáculo. O autor combina duas abordagens, as experiências como fonte de aprendizagem (pragmatismo) e o que se reflete delas, mas também o contributo intrínseco das mesmas (humanismo). Ainda a acrescentar, é adicionado um outro conceito, o de “autodirectividade” com duplo sentido. Primeiramente, pela passagem do sujeito da dependência à maturação e autonomia, e por outro o “processo de acumulação de experiências” que se transformam em “recursos para a aprendizagem”,

fazendo com que o indivíduo se torne mais aberto à sociedade e capaz de resolver problemas e que neste sentido será igualmente capaz de o fazer em grupo. (p.66)

No que concerne ao papel do educador neste processo, Knowles (n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p. 66-67) define o facilitador um ator social como alguém que “vê o aprendente como um ser humano capaz de autodirigir, capaz de tomar conta do seu próprio processo de crescimento”, associando a aprendizagem ao autodesenvolvimento que é parte de uma motivação intrínseca e que, para tal processo ocorrer é necessário selecionar “técnicas e materiais que envolvam activamente o aprendente no seu processo de autoquestionamento”.

1.2.3. Marxismo e Pedagogia da Libertação

Esta perspectiva pode ser vista de duas formas diferentes. Por um lado, este modelo “oferece uma análise científica da realidade social (...) Por outro lado, o marxismo é um programa político, tendo como objectivo a transformação social através da luta de classes” (Finger & Asún, 2003, p. 72). O progresso humano é essencial, pois a educação fomenta a criação de ferramentas de emancipação e libertação. Freire (n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.78) afirma que a linguagem não é meramente um instrumento de comunicação, mas também um veículo de informação que se relaciona com a cultura dos sujeitos, incorporando assim “esta concepção na sua pedagogia da libertação, que também pode ser vista como uma forma de tomar consciência e transformar a cultura dominante e opressiva, questionando a linguagem” que se impõe. O autor não questiona o desenvolvimento, mas a cultura dominante que legitima e que suporta o desenvolvimento, enquanto conceito e processo. Deste modo, a pedagogia da libertação, como consequência do marxismo,

ocorre numa situação opressiva, prestando atenção à linguagem e às condições de vida, que são manipuladas e manipuladoras.

A pedagogia da libertação é uma acção ou processo cultural em direcção à libertação. Tem duas fases: consciência crítica (conscientização) e prática crítica. A conscientização é o processo pelo qual um grupo (classe) se torna consciente da sua opressão cultural (...) e ao fazê-lo, descobre que tem uma cultura política, uma identidade (...) e uma função societal. (...) É, em si mesma, um processo libertador, uma vez que se é libertado da autocensura. (...) Numa segunda fase, a conscientização requer prática crítica. Tal prática não é uma tomada revolucionária do poder dos opressores. É, antes, uma intervenção pacífica para o desenvolvimento de alternativas (Freire, n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.78).

O modelo pedagógico faz com que as pessoas que têm uma “consciência mágica”, não tenham capacidade para analisar as situações de opressão, passem para uma consciência crítica, na qual têm a possibilidade de compreender a sua situação e transformarem-na (Freire, n.d., citado por Finger & Asún, 2003, p.79). O autor acrescenta ainda que há quatro passos que conduzem a que o grupo altere a sua consciência, como mencionado anteriormente, que são: “a identificação do universo temático” em que se investiga e compreende a linguagem e a cultura das pessoas, “a investigação dos temas generativos” distinguindo-se as causas e indícios da situação, “a codificação de temas generativos” relevantes e traduzidos, a desenvolver através da representação e desenho de expressões, e o “diálogo no interior do circuito de cultura” que remete para a codificação de expressões que são decompostas e tornadas em elementos básicos e significativos ao grupo (p.79).

Estes modelos são fundamentais para que o processo de EA seja plenamente concretizado, mesmo sendo ambiciosa e utópica, pois só assim consegue conceber projetos e provocar transformações, sujeitos emancipados, participativos, conscientes e críticos, gerando reconstrução individual e grupal. A EA é um processo que pode incluir uma aprendizagem cooperativa e democrática para se atingir fins comuns, tornando o indivíduo num ser reflexivo e crítico.

Desta forma, analisar e refletir sobre estas escolas de pensamento, faz com que haja a necessidade de pensar a EA no idoso, visto que o projeto desenvolvido é centrado no processo de capacitação para, posteriormente, o idoso assumir um papel social ativo e conscientizar-se, trabalhando com o grupo, provocando rutura nos conceitos via senso-comum acerca da velhice e invocando os seus direitos. Ou seja, o projeto concebido orienta-se nas perspetivas marxista e pragmática, as quais remetem para o sentido de o sujeito se construir e trabalhar em grupo, organizando-se para alcançar objetivos comuns, obter transformação e mudança, colmatar situações de fragilidade e usufruir das suas experiências para se desenvolver, que se traduzem numa participação ativa e exercício pleno de cidadania.

1.3. CIDADANIA

O bem-estar comum está associado ao conceito de cidadania visto que, para as pessoas viverem em comunidade, é necessário que exista uma postura cooperante e participada, para que o processo transformador da criação de condições de vida dos sujeitos esteja sempre presente. É também através desta forma de ser e estar que se promovem sentimentos de interdependência, de pertença e de atuação em grupo, visto que se criam metas comuns a atingir.

Lavalle (2003) define cidadania como um conjunto de direitos e deveres que um sujeito possui para com a sociedade da qual faz parte e tendo como principais características a universalidade (pela atribuição de status para categorias sociais definidas), a territorialização (como a delimitação política do status em substituição de princípios corporativos), a individualização (como forma legítima de reconhecimento e subordinação política) e a índole estatal-nacional (onde existe uma comunidade política e o Estado, mas com o poder de um único lado). A cidadania, em sua plena abrangência engloba, portanto, direitos políticos relacionados com a participação, direitos civis associados à

autodeterminação e direitos sociais, associados à prática e usufruto de direitos para promover condições de igualdade e a garantia de uma vida digna (Marshall, 1967) e, todo e qualquer indivíduo, só seria cidadão caso possuísse direitos políticos, civis e sociais. Se não fossem titulares totais destes direitos, seriam conotados como sujeitos incompletos e aqueles que não beneficiassem de nenhum, seriam não-cidadãos (Marshall, 2002, citado por Carvalho & Baptista, 2004).

Marshall (2002, p.24) refere que "a cidadania é um status concedido àqueles que são membros integrais de uma comunidade" e "todos aqueles que possuem o status são iguais com respeito aos direitos e obrigações pertinentes ao status", associando o conjunto de direitos e deveres à identidade ou à participação (Delanty citado por Jans, 2004), com o sentido de fazer o idoso sentir-se envolvido e disposto a contribuir na vida da comunidade. Ainda assim, a cidadania não deve ser apenas um direito e/ou dever que se adquire mediante a postura do indivíduo na sociedade, mas sim um modo de envolver todos os sujeitos, de forma ativa e participada.

Cidadania não se resume a uma soma de direitos (ou deveres); ela é, também, um modo de ser, uma implicação pessoal na construção da sociedade, dimensão que não se esgota numa listagem de direitos/deveres nem sequer em nenhuma constituição (Freitas e Freitas, 2002, p.98, citados por Santos, 2007, p. 254).

Santos (2007, p.255) afirma que a "Educação para uma Cidadania participativa envolve reflexões sobre os valores", aprendizagem de aptidões sociais e "envolvimento em situações de cidadania activa".

A cidadania é compreendida como apropriação da realidade para atuar sobre ela, participando conscientemente a favor da emancipação. (...) O cidadão pode e deve ser agricultor, empregada doméstica, assalariado, mulheres do campo, mulheres que vivem do salário, os funcionários públicos. Todo o ser humano pode e necessita de ser consciente da sua cidadania. É necessário que seja consciente da sua situação, dos seus direitos e deveres como ser humano (Tradução própria) (Paulo Freire, citado por Streck, Redin & Zitkoski, 2015, p.87).

1.3.1.A questão da Participação Ativa

O exercício da cidadania passa também pela participação, uma vez que se pressupõe que esteja presente em todos os momentos e, de acordo com Demo (1991, p. 35) a participação é um “processo de conquista e construção organizada da emancipação social” que “implica processo emancipatório”. O autor refere ainda que a “participação sem auto-sustentação é farsa. Quem não se auto-sustenta, promove dependências parasitárias, que são todo o contrário do compromisso emancipatório” (p.36). Além disto, ser participante é invocar os direitos de se ser sujeito com pensamento crítico, que luta por ser consciente acerca da sua situação para, posteriormente, estar presente nas tomadas de decisão e que mantém o seu papel ativo na sociedade. Para tal, incluir os sujeitos a seres participantes de forma ativa é uma ferramenta fundamental, uma vez que o interventor social trabalha no âmbito de os indivíduos se tornarem protagonistas da ação, promovendo a transformação e a mudança em grupo. Também é através desta que se consegue analisar e construir conhecimento sobre a realidade de forma rica, assim como também é promotora no processo de desenhar e agir no projeto, de forma co-construída e com vista à transformação e desenvolvimento do indivíduo e do indivíduo em comunidade. Lima (2003) menciona que este conceito permite integrar o maior número de perspetivas e interesses, bem como a mobilização da partilha de recursos e responsabilidades, garantindo um maior envolvimento e compromisso de todos os incluídos. Ainda segundo a autora acima referida, a participação é regida por quatro critérios: a democraticidade, a regulamentação, o envolvimento e a orientação, definindo-se também por dois níveis: passivo, situação em que não há presença do indivíduo, e ativo, onde existe cooperação e influência. Quando a participação não é voluntária, denomina-se de pseudo-participação, visto que os sujeitos tendem a ser, fazer ou dizer algo que não é verdadeiro ou agem de forma passiva. Tal como Ander-Egg (2002) afirma, esta forma de incentivar a participar são apenas estratégias

de captação de pessoas numa dada situação, em que a verdade é manipulada e os conflitos sociais são neutralizados.

A participação é uma forma de proporcionar o enriquecimento pela diversidade de saberes, pela fomentação de uma dinâmica coletiva e pela mobilização de recursos e responsabilidades dos envolvidos, contudo, não deve ser decretada, pois exige um caminho de aprendizagem, especialmente em comunidades, historicamente mais oprimidas e subordinadas (Lima, 2003). Remetendo para a EA enquanto processo que evoca o sentido de se ser continuamente aprendente, com pensamento crítico e reflexivo sobre si e sobre si no mundo, o projeto de investigação participativa deve assumir que os indivíduos sejam atores-pensadores, com uma postura consciente e emancipada, de modo a tornar o outro também num sujeito consciente e com consciência crítica, valorizando as experiências que detém. Quando determinados elementos do grupo ou da comunidade não demonstram tanta disponibilidade a participar, assumindo em alguns contextos comportamentos mais hostis, estes fenómenos que são parte do processo, devem ser analisados cuidadosamente, adaptando a ação a eles e tentando, sempre que possível, favorecer a união entre todos os elementos da comunidade (Lima, 2003).

1.4. COMUNIDADE E DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO

Ao mencionar as questões do grupo, enquanto comunidade com um número de pessoas que agem em prol do bem comum, torna-se fundamental perceber a que se refere este termo.

Comunidade é um conjunto de pessoas que habitam um espaço geográfico delimitado e delimitável, cujos membros têm consciência de pertença ou de identificação com algum símbolo local e que interagem entre si mais intensamente do que noutro contexto, operando em redes de comunicação, interesses e apoio mútuo, com o propósito de alcançar determinados objectivos,

satisfazer necessidades, resolver problemas ou desempenhar funções sociais relevantes a nível local (Ander-Egg, 1998, p. 36).

Ou seja, é um grupo de pessoas que tem por base uma dimensão relacional e funcional, e os seus membros mantêm entre si laços de interdependência e espontâneos. Neste sentido, o projeto na origem deste relatório atua no sentido de tornar os idosos num grupo para que, posteriormente, ajam com pensamento crítico, com uma postura participativa e com base nas experiências, enquanto recurso para concretizar processos de transformação, pretendendo-se que haja um trabalho em conjunto para analisar, agir, refletir e reconstruir-se.

Esta forma de ser cidadão remete para a educação social, visto que o papel do educador é incentivar a que o indivíduo reflita criticamente sobre si, sobre a posição que ocupa e qual o seu papel na sociedade, agindo numa lógica de promover a conscientização, ou seja, os sujeitos assumem o compromisso no processo de reconstrução do mundo, conforme as possibilidades, fazendo e refazendo-se e, ao mesmo tempo vão tendo consciência de si e do mundo, transformando-o e a si, e vivendo nele. Apenas assim se pressupõe um envelhecimento bem-sucedido em que, tanto o sujeito idoso, como a sociedade, impliquem um trabalho conjunto, centrado na reconstrução do mundo e da forma como a velhice e o envelhecimento são socialmente vivenciados e tipificados, contrariando o estereótipo que reforçam a velhice como uma fase marcada por várias perdas, e intensificando e/ou mantendo o envolvimento dos idosos em experiências e aprendizagens, como forma de incentivar a existência de sentimentos de valorização pessoal e de história de vida, como forma de tornar o papel do idoso ativo e participativo, numa lógica de reforço/promoção de valores ligados à cidadania na vida em comunidade. É importante que o idoso seja protagonista no processo de construção e reconstrução, para que tome a iniciativa de se incluir, de participar, de decidir e de se valorizar e que seja, igualmente, valorizado enquanto cidadão. Martins (2000, citado por Marques, 2009) refere que se a cidadania se trata em vindicar os direitos humanos, os idosos também devem zelar pelos mesmos, como

forma de viverem uma velhice bem-sucedida e como agentes críticos e promotores da mudança.

Um outro fator que pode organizar a participação são as redes sociais, as quais são primordiais para compreender a complexidade da vida social, já que “aparecem como recurso decisivo para possibilitar avanços em programas que exigem envolvimento e participação ativa das populações locais” (Martins, citado por Budó, Oliveira, Garcia, Simon & Schimith, p. 754). House, Landis e Umberson (1988) afirmam que elas desempenham um papel amenizador entre o stress psicológico e bem-estar físico e, de acordo com a perspectiva de Budó e colaboradores, a rede social favorece a interação e a construção de vínculos, além de que o facto se operar sem hierarquias e/ou posições de ordem, proporciona a existência de uma rede de ajuda e de suporte e inclui formas de participação social, como por exemplo, fazer parte de um grupo. Ainda a acrescentar, as redes podem constituir-se de duas formas, podendo ser associadas à existência de muitas relações, em que as pessoas interagem entre si e, por isso, a ajuda é mútua e os membros do grupo trabalham no sentido de estar sempre em consenso e atingir um mesmo fim. O outro tipo de rede pode reger-se por um grupo com pouca interação e relacionamento, além da existência de muitas normas e com pouca ajuda mútua (Both, 1976, citado por Budó, Oliveira, Garcia, Simon & Schimith). Ora, o que se pretende para viver em cidadania é que a postura assente na rede seja de um incentivo à participação de todos os indivíduos na construção de um bem-estar coletivo, para que haja reconhecimento face os resultados obtidos nas ações coletivas, transformadoras e numa lógica comunitária.

Além dos conceitos de cidadania, comunidade e participação, é também imprescindível que haja um conhecimento do conceito de desenvolvimento comunitário (DC), o qual o autor Ander-Egg (1980, citado por Carmo, 1999, p. 77) caracteriza como sendo uma técnica social que propõe a promoção do sujeito e a mobilização de recursos existentes “mediante a participação activa e democrática da população, no estudo, planeamento e execução de programas” para promover melhoria das condições de vida. Carmo (1999, p.

80) assume que este conceito assenta sobre cinco princípios: “o princípio das necessidades sentidas”, no qual os projetos devem surgir de necessidades significativas pelos indivíduos e não pelos técnicos, o “princípio da participação”, que defende a relevância do envolvimento e da participação democrática das pessoas nos projetos, havendo o “princípio da cooperação”, em que os sujeitos devem adotar uma postura participada e de debate para que o projeto seja eficaz e eficiente, o “princípio da auto-sustentação”, que remete para a importância da possibilidade de transformação mas também da continuidade do trabalho que é desenvolvido e, por fim, o “princípio da universalidade”, o qual se sustenta na consecução do projeto com sucesso, se existir um determinado grupo de pessoas, com o objetivo de alterar profundamente situações vivenciadas.

Em suma, para que haja um processo de DC, é necessário que os sujeitos concebam e giram ações com objetivos em comuns, para assim usufruírem das suas experiências e aprendizagens e criarem e recriarem um ambiente permanentemente cooperante e participativo, já que o DC enquanto domínio da EA, é entendido como um conjunto de “princípios e métodos utilizados”, com o objetivo de “encorajar uma comunidade a interessar-se e a assumir responsabilidades na melhoria das próprias condições de vida sociais e materiais” (Canário, 2000, p. 15). Ser cidadão pode associar-se à noção de envelhecimento bem-sucedido, visto que o que é pretendido é que o idoso seja autónomo e consciente, inserido num grupo cooperativo e emancipador.

Em suma, promover uma educação que promova não só o bem-estar social das pessoas idosas, como também incentive a que as mesmas promovam o contínuo processo de desenvolvimento, amplia o significado do envelhecimento e a identidade. Tal exercício só é possível de acontecer mediante a postura (aberta ou fechada) da sociedade em transformar-se para aceitar e incluir, assim como também pela perceção que o idoso tem de si e do seu envelhecimento, que se repercutirá nas suas ações e na predisposição para querer adotar uma postura de sujeito aprendente e sujeito ativo na sociedade. Por isso, cabe ao trabalhador social criar um contexto que potencie a

conscientização do idoso, para que participe num processo de manutenção da sua autonomização e de ação comunitária enquanto cidadão ativo, prevenindo a sua estagnação.

1.5. AS NARRATIVAS DA HISTÓRIA DE VIDA DO IDOSO

Uma vez que o projeto de investigação e intervenção descrito neste relatório se relaciona, em parte, com as narrativas da história de vida dos idosos, torna-se essencial abordar este tema e perceber que se revestem de grande relevância para o indivíduo, particularmente para o idoso que até ao final da sua vida deve ser incentivado pelo trabalhador social a “rever e reconstruir” a sua história, construindo a sua narrativa, de forma a entendê-la e a fazer a revisão da mesma (Amado, 2008, p. 28). De facto, a EA permite perspetivar e planificar a construção da história de vida do idoso como uma estratégia de desenvolvimento e aprendizagem, partindo do ato de o mesmo se repensar e reavaliar, tendo por base o que já detém e já experienciou, construindo um pensamento crítico e reflexivo sobre o que experienciou, permitindo reavaliar-se, reposicionar-se e reconstruir-se. Segundo McAdams (1993, citado por Amado, 2008), a narrativa das histórias de vida pode ter três finalidades: a construção da identidade, a função de entreter e a função de instruir, sendo a história de vida um método de intervenção, que tem como objetivo o de fazer com que o idoso se reconstrua a partir da reavaliação das suas experiências, alterando a sua forma de estar na sociedade e tornando-se participativo e cooperante, ou seja, com um papel socialmente ativo.

O relato da história de vida tanto é uma ferramenta de investigação, como de intervenção, no sentido em que se rege por uma hermenêutica da interação que produz conhecimento através do estabelecimento de uma comunicação interpessoal complexa e recíproca entre o narrador e o narratário que investiga (Ferrarotti, 1998, citado por Barros, 2013, p. 39).

Numa fase inicial, esta forma de intervenção ocorre sobre forma de obter conhecimento e analisar a informação e, posteriormente, intervém-se no sentido de o idoso se tornar um ser emancipado e com pensamento transformador. Finger (1996, citado por Barros, 2013, p. 40) refere que esta forma de trabalho “representa uma alternativa democrática e participativa”, o que promove a autonomização do idoso, considerando a sua opinião mas respeitando e aceitando a dos outros, não as colocando de parte. Lima (2006, p. 30) menciona que “as histórias permitem que os outros nos ouçam”. Com elas, o indivíduo adquire poder porque é um sujeito ativo que compreende, analisa e age em função da sua história. Deste modo, a realização da história da vida é uma forma de incitar o idoso a realizar uma retrospectiva daquilo que lhe é significativo, com vista a agir grupalmente sobre situações não resolvidas e alterando a sua forma de pensar, agir e ser. Assim, a narrativa pressupõe que haja um espaço que promova momentos em conjunto e pressupõe ainda que o idoso compreenda, debata e aja sobre as “especificidades” e “semelhanças com os outros” das suas histórias de vida. (Lima, 2006, p. 30). Para a pessoa que relata é importante fazer a retrospectiva, refletir e criticar de forma construtiva a sua história, uma vez que, são os “principais guardiões no que respeita à conservação, construção e utilização” de conhecimentos (Pereira, Lopes & Rodrigues, (2013, p. 54) e usar este momento como forma de o idoso se transformar e ter uma visão consciente de si, faz com que intervir neste âmbito, “por mais particulares que sejam, são sempre relatos de práticas sociais: das formas com que o indivíduo se insere e atua no mundo e no grupo do qual ele faz parte” (Bertaux, 1980, citado por Spindola & Santos, 2003, p. 121), agindo com base no que detém para ser aprendiz, crítico, transformador, inconformado com a sua situação presente e sendo ator de si e do mundo.

É importante recorrer a esta intervenção, uma vez que promove “a reflexão sobre o passado”, que potencia uma atitude de “avançar para o futuro, de forma planificada”, emancipada e transformadora (Lima, 2006, p. 30). Assim é pretendido que o idoso se inclua numa linha de ação comunitária através deste processo que, quando realizado em grupo, proporcionará a que os elementos

do mesmo reflitam entre si, interajam, debatam e ajam com base nas percepções e questões referentes à sua história de vida e à do outro. No relato de vida, interessa ao investigador incentivar a que o idoso seja protagonista da sua própria ação, concebendo apenas ferramentas e a situação contextual para que o reconhecimento sobre si seja realizado, no sentido de apreender e compreender a vida conforme é relatada e interpretada por si, de modo a avaliar e refletir para alterar aquilo que considera como significativo.

1.6. EDUCADOR SOCIAL: TRABALHO COM GRUPOS NA TERCEIRA IDADE

Trabalhar com grupos pode ser um desafio, devido à diversidade de formas de pensar, sentir e agir dos elementos que o constituem, assim como também promover um grupo que trabalhe numa ótica cidadã, democrática e que assuma o compromisso de trabalhar conjuntamente.

De acordo com a perspectiva de Fachada (1998, p. 475) grupo define-se por um “conjunto limitado de pessoas, unidas por objectivos e características comuns que desenvolvem múltiplas interacções entre si”, acrescentando que este tem uma estrutura, durabilidade no tempo, uma certa coesão e um conjunto de normas. Em contrapartida, Kurt (1951/1988) aborda uma vertente mais relacional, afirmando que um grupo não se caracteriza meramente pela proximidade ou pelo número de elementos, mas como um grupo de indivíduos interdependentes, o qual se reúne em torno de um objetivo e de um fim comum, criando laços afetivo e regras de funcionamento específicas à dinâmica grupal para que seja coeso e com uma relação saudável. O emergir de sentimentos de pertença, de interdependência e de disposição total psicológica para que haja uma relação entre todos os elementos, é essencial para que o grupo se autorregule e auto-organize.

Além de se definir grupo, também emerge a necessidade de entender os tipos de grupos, que segundo Maisonneuve (2004) são três: os grupos de base, cujos membros estão juntos sem qualquer motivo e/ou finalidade; os grupos de trabalho, em que os envolvidos se unem pelo quadro de trabalho e por uma finalidade; e ainda os grupos de laboratório, categorizados como artificiais. Apesar de cada grupo ter características próprias, o autor comenta que por vezes estes adotam especificidades de outros grupos que não do seu. Cornaton (1979) menciona que um grupo se forma por agrupamentos sociais, que se diferenciam por categorias sociais e agregados sociais, isto é, categorias sociais porque se define por um conjunto de elementos com características comuns a nível espacial e profissional, com um objetivo comum e ocorrendo um processo de negociação. Quando no grupo há diferentes objetivos, desagregam-se se existir uma contra corrente permanente. Agregado social define-se pela construção de um objetivo individual, mas com uma característica comum, ou seja, o acaso reúne um conjunto de pessoas num determinado lugar e tempo. Por exemplo, quando há uma vontade individual de alterar determinada situação, os sujeitos não só se incluem na ação, como também em grupo trabalham no sentido de a transformar.

Ao trabalhar o conceito de grupos em geral, torna-se pertinente abordar o mesmo, associado ao grupo social idoso visto que, o trabalho com grupos da terceira idade “revela ganhos, a nível emocional e cognitivo, superiores às intervenções feitas individualmente” (Lima, 2006, p. 24), uma vez que o idoso reflete sobre si e o que já experienciou e, posteriormente, será capaz de agir em grupo, que é uma mais-valia, uma vez que os constituintes criam ligações afetivas interagindo e deparando-se com características semelhantes entre si, tais como, a situação de institucionalização, condição de saúde e o relato da história de vida. Estes são fatores que promovem o desenvolvimento do grupo e das suas competências, como a capacidade de escuta, empatia, diálogo, negociação, argumentação, gestão de conflito e obtenção de consensos.

Quando o interventor social recorre a dinâmicas de debate em grupo, torna-se moderador e o seu trabalho é o de facilitar a expressão de cada idoso e

ajudar a trabalhar os temas e o tempo, fazendo questões, abrindo temas encaminhadores e efetuando pequenas sínteses com os elementos do grupo, com regras, para não proporcionar conversas paralelas ou desrespeito face as opiniões de cada pessoa (Carmo, 2008). Ao enveredar por este tipo de trabalho de EA, criam-se situações que dão relevância ao conhecimento de vivências e aprendizagens, pois potencia-se a criação de uma relação de confiança com o outro, para que o ato comunicativo de ambos lados tenha sentido, para que haja uma relação de apoio e que os participantes se encarem como um recurso e como estratégia para debater os seus problemas e preocupações, tentando supri-los conjuntamente. Riessman (1997, citado por Carmo, 2008) afirma que cada pessoa pertencente ao grupo beneficia deste tipo de trabalho, pois ajuda mas recebe-a também, sendo por isso um momento de reciprocidade. Carmo (2008, p. 210) aborda ainda as vantagens associadas a este trabalho, que são: “facilitação de processos de empowerment; aumento do activismo sócio-político e da participação social e política; promoção da sociedade civil” (p. 210), ou seja, uma atitude educativa marxista, cujo objetivo remete para a transformação, para a existência de um olhar e ação críticos, conscientes e reflexivos, mas que tornem os membros de um grupo iguais do ponto de vista dos direitos. Ainda a acrescentar, recorre-se para intervenções acessíveis e eficazes para problemas específicos, permitindo que haja uma dualidade de ação. Por um lado trabalham-se questões intrínsecas ao idoso através do grupo, potenciando a que o mesmo se sinta seguro e confiante consigo mesmo e com o grupo, e por outro lado, o grupo como um todo debate e constrói soluções para o tratamento de determinadas situações que consideram necessárias de sofrer transformação, visando assim um bem comum. A questão da participação está presente, uma vez que a possibilidade de existir bem-estar coletivo só pode acontecer quando os protagonistas o proporcionem por vontade própria, bem como também pela “criação de um clima propício à participação” (Carmo, 2008, p. 222), ou seja, um ambiente estável e de respeito perante todos os elementos inseridos no grupo de debate.

No que concerne ao papel do interventor social, Carvalho e Baptista (2004) afirmam que este intervém nas diferentes áreas, sendo que em contexto de terceira idade, o educador social tem o papel de promover o bem-estar dos seniores, fomentar um ambiente saudável no qual se possa estabelecer uma relação de confiança, respeitando a individualidade de cada um, por forma a alicerçar a sua autonomia e integração social e proporcionando que os idosos concretizem processos de conscientização e transformação em si, com e no grupo e que este conjunto de alterações tenha impacto, quer na sociedade, quer na instituição. Gomes (2010) refere que a ação do educador se desenvolve em prol de este trabalho ser em grupo e que assuma especial relevância, pois permite a valorização do espírito de equipa e de cooperação, alargando as possibilidades de intervenção que intensificam a construção de modelos de ação que se adaptem à realidade para que, posteriormente, se torne capaz de assumir compromissos e respeitando as diferentes opiniões.

Em suma, o profissional de educação e intervenção social é um mediador quando trabalha com grupos, por isso, tem uma intencionalidade nas suas práticas, comprometendo-se e remetendo para o compromisso dos participantes com vista à mudança, instigando a emancipação do indivíduo através de um caminho participado e co-construído. Esta mediação pode ser elaborado não só a nível do grupo, mas também a nível institucional e societal, uma vez que permite a mobilização do projeto, a criação/recriação e o desenvolvimento de laços sociais, tornando-se um processo comunicacional de transformação social e de requalificação das relações sociais. A mediação no grupo tem como principal objetivo, promover a resolução de conflitos entre os elementos que o constituem, assim como também abrir caminho para que os idosos se insiram num processo de EA.

CAPÍTULO 2: FUNDAMENTAÇÃO METODOLÓGICA

2.1. METODOLOGIA

O conceito de projeto é fulcral de ser estudado, visto que é através dele que se co-constrói um plano de trabalho e se concretizam ações de caráter transformador. Para Legendre Renald (1993, citado por Mendonça, 2002) estar em projeto determina-se pela combinação de operações que visam a realização precisa num determinado contexto, tempo, espaço e indivíduo para o executar, resolvendo uma multiplicidade de problemas interligados. Já Mendonça, (2002) afirma que o projeto requer uma intenção e um plano de ação, sendo importante ter em conta as necessidades e tendo em atenção que o plano não tem em consideração a utopia da mudança, resultando numa parte técnica do mesmo. Com as diferentes concepções do conceito, considera-se que através da união de ambas se pode prever um esboço das situações em que o interventor social, inserido num determinado contexto e público, num certo tempo e espaço, investigue e analise a realidade com todos os indivíduos, de forma a co-projetar um plano de ação, reajustado à medida que se deprece com certas fragilidades e particularidades. Deste modo, todos os projetos são únicos e singulares, independentemente da sua natureza e, apesar de terem características comuns, surge de interesses e necessidades dos sujeitos.

Mendonça (2002) refere que a atitude investigativa é a base para o ser humano se colocar em projeto, onde se encontra presente o recurso à mudança e inovação, sendo um processo trabalhoso e que poderá estender-se para além do período de tempo delimitado, o que torna importante refletir que, para atingir uma situação de sucesso é necessário realizar um trabalho contínuo e grupal e, fundamentalmente, que exista compromisso entre todos os envolvidos. A concretização de projetos é um exercício de cidadania que pressupõe envolver e trabalhar para e pelas pessoas para além do seu espaço

de vivência, permitindo a transposição de barreiras e preconceitos em benefício do outro. São um meio que promove a conscientização do indivíduo diante do papel que desempenha na sociedade, além de despertar o sentimento de solidariedade. Por isso, a atitude investigativa associada a este conjunto de parâmetros é a Investigação-Ação Participativa (IAP), a qual pressupõe que o trabalho seja “colectivo, mas favorecendo a interacção; autónomo mas não independente” (Carvalho & Diogo, 2001, p. 45) e com características que confirmam eficiência e eficácia, como por exemplo, a presença de um olhar crítico, reflexivo e emancipador, a vontade de transformar, o co-trabalho no sentido de melhorar condições de vida e/ou suprir necessidades delimitadas. Assim a IAP “corresponde a um modo de procurar entender o mundo para nele melhor se viver, para que possa constituir moradia confortável de tudo quanto nele existe” (Lima, 2003, p.306). Ou seja, esta metodologia pretende proporcionar desenvolvimento, interacção, interdependência e questionamento mútuo, situando-se no quadro das perspectivas marxistas para a educação de adultos. Por este motivo, compreende-se que através desta metodologia é possível conhecer o mundo para o transformar, tendo em conta as normas e valores de uma comunidade ou grupo, a sua história e as suas limitações para a mudança, de modo a contribuir para um reforço da autoestima do indivíduo e/ou do próprio grupo. A IAP é uma metodologia que introduz mudanças significativas a partir dos problemas da realidade ou das pessoas, com o objetivo de conhecer para resolver e co-construindo-se um mundo participado, que valoriza as relações e as interações entre os sujeitos e favorecendo a tomada de decisão negociada e a troca de saberes, que incita o enriquecimento pessoal, social e comunitário. Esta metodologia tende a procurar soluções inovadoras para os problemas, tornando o trabalho do interventor social fundamental, por estimular a interacção dinâmica entre os atores sociais, relacionando saberes teóricos com a realidade encontrada e proporcionando a mudança como característica essencial.

Rosa Lima (2003) refere que a pesquisa científica realizada através da IAP é assumidamente política porque se baseia em valores e parte de três orientações fundamentais, nomeadamente a existência de um compromisso com a democracia participativa, a necessidade de empoderar os sujeitos e ainda o enfraquecimento da separação entre conceção e execução. A partir destas premissas é possível considerar a impossibilidade do não posicionamento ético e político em IAP e a necessidade de se assumir um compromisso com a democracia participativa, com o envolvimento dos cidadãos (que exige, desde logo, a compreensão sobre os direitos e a capacidade para participar efetivamente).

Concluindo, Lima (2003, p. 319) resume a IAP em dois pressupostos metodológicos: o primeiro assente numa índole “racionalista, de que a aprendizagem e o conhecimento favorecem a mudança” e o segundo referente ao “carácter afectivo, de que as relações pessoais que valorizam todas as partes são mobilizadoras da vontade e da razão”. Aqui reconhecem-se as razões que devem reger a intervenção com vista à transformação da sociedade de forma mais geral. Esta metodologia introduz mudanças significativas partindo dos problemas da realidade ou das pessoas, com o objetivo de conhecer para resolver.

Trabalhar a partir da IAP serve como ferramenta por permitir investigar, investigar para conhecer, analisar e compreender e ainda para, posteriormente, agir no sentido de os sujeitos se construírem com o grupo e que, em conjunto, atuam com vista à transformação individual e grupal, assim como também do próprio espaço que usam e frequentam, institucional ou societal.

2.2. MÉTODOS E TÉCNICAS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO

Para a concretização do processo de conhecimento de uma dada realidade através da metodologia de IAP, é fundamental recorrer a métodos e técnicas de investigação, para compreender a realidade através da recolha e análise da informação, percebendo quais são as problemáticas existentes e construir, em grupo, um plano de ação que proporcione o seu tratamento, colmatando as situações de fragilidade delimitadas. Quando os sujeitos, num processo de EA se conhecem e unem para agir em prol de um bem comum, tratando ou melhorando uma situação, não só agem como seres inconformados com a forma como vivem, como também pretendem estar sempre a adquirir novas aprendizagens e transformações, vendo-se como adultos aprendentes ao longo deste processo, orientado pela IAP, recolhendo e analisando informação e agindo em conformidade com o que têm do seu plano de ação e dos recursos de que dispõem.

Tendo em conta a perspetiva de IAP, para se proporcionar uma situação de envelhecimento bem-sucedido, o projeto deve ser participado, recorrendo aos métodos e técnicas como auxílio, desde o momento da integração até à consecução do projeto. Estes processos só são exequíveis caso exista um olhar e pensamento comunitários e participados, prezando por um envelhecimento ativo socialmente e evitando situações de exclusão e isolamento, consequentemente associado à solidão, tornando-se assim tão importante que o idoso seja um ser empoderado e com consciência de que é um ser capaz de se envolver num processo de desenvolvimento de si e do mundo, contínuo.

O estágio onde o projeto foi co-concebido, começou com o processo de integração, no qual se investiu com conversas informais e intencionais com os idosos das valências ERPI e Centro de Dia e com toda a equipa de trabalhadores da instituição, conhecendo-os e interagindo para os conhecer, para posteriormente, devolver-lhes o lugar de protagonistas de si e no grupo, como forma serem mais autónomos, agindo no sentido da mudança e promovendo um ambiente melhor. Ao perceber também os gostos dos idosos, propôs-se,

em grande grupo, momentos que estes sentissem que iam ao encontro dos seus interesses individuais e de grupo, criando assim uma relação de confiança e conhecendo pormenorizadamente cada um. Recorreu-se também à técnica de análise documental, à observação participante, às histórias de vida, tanto para um processo de investigação, como de intervenção sendo que, numa primeira fase esta forma de trabalho emergiu para obter conhecimento e aproximação face o grupo de idosos e, numa segunda fase como ação do projeto, com vista a promover a reflexão no idoso e fazer com que este se veja e reveja, construa e reconstrua em grupo, a partir do seu passado e presente, criando uma situação futura. A análise de conteúdo e ainda ao registo em diário de bordo foram outras duas formas de obter e analisar com eficiência a informação recolhida.

Como foi já mencionado, a interação direta com os sujeitos possibilita um conhecimento mais aprofundado sobre a realidade e/ou sobre a pessoa, existindo a possibilidade de ter várias perceções de uma situação, por isso é uma técnica que está presente desde os momentos de intervenção até uma fase avaliativa do projeto.

No que concerne à técnica da análise documental, serviu como apoio na fase inicial da ação no terreno, pois permitiu uma melhor integração e adaptação, através de noções escritas sobre a comunidade, associação ou instituição, história da mesma e ainda acerca das suas regras, normas, valores, objetivos e funcionamento. Ludke e André (1986) afirmam que esta técnica é importante, no sentido em que complementa informações já obtidas.

O investigador observa os locais, os objectos e os símbolos, observa as pessoas, as actividades, os comportamentos, as interacções verbais, as maneiras de fazer, de estar e de dizer (...) observa as situações, os ritmos, os acontecimentos” (Costa, 2003, p. 132, citado por Pinto & Silva, 2003) .

A observação participante foi utilizada no âmbito de conhecer as pessoas da realidade em que o ator social está inserido, assim como também com eles realizar a análise e progressiva avaliação da mesma, permitindo perceber melhor o contexto institucional, possibilitando a interação e a participação nas atividades dos envolvidos, para compreender o desenrolar das atividades,

como é que os participantes se sentem e agem e se têm ou não voz na escolha das mesmas. Isto significa que esta técnica permite captar como os protagonistas interpretam, atuam e constroem a sua realidade. Para além disto, permite uma melhor integração e obtenção de conhecimento das pessoas, assim como das próprias dinâmicas institucionais, conseguindo ainda interagir mais facilmente com a equipa de trabalhadores, pois a “apreensão dos comportamentos e dos acontecimentos no próprio momento em que se produzem” (Quivy & Campenhoudt, 1998, p. 199) que, à partida, são espontâneos e autênticos.

As técnicas referentes às histórias de vida e análise de conteúdo são utilizadas no âmbito de conhecer o idoso, de criar uma ligação de confidencialidade e dar-lhe voz, poder e valor perante o seu relato de vivências e aprendizagens, numa linha cronológica. Ao intervir neste âmbito, permite que o idoso reflita criticamente sobre si e que tome uma noção consciente sobre a sua situação que, em seguida, o fará agir com o objetivo de se transformar e alterar a realidade, sendo um agente ativo e que atua para si, para o grupo e com ele. Finger e Nóvoa (1988) apontam a técnica do relato da história de vida como aquela que faz com que cada indivíduo participante da pesquisa reflita sobre o seu processo, tome consciência das estratégias, dos espaços e dos momentos que para ele foram significativos e que valoriza os processos de aprendizagem.

A análise de conteúdo é a análise e organização de informações, que tem como objetivo ultrapassar as incertezas e enriquecer a leitura dos dados recolhidos. Como afirma Chizzotti (2006, p. 98), o objetivo “é compreender criticamente o sentido das comunicações, seu conteúdo manifesto ou latente, as significações explícitas ou ocultas”. Esta técnica foi utilizada no momento de investigação e intervenção.

No seguimento destas técnicas, foi também elaborado um diário de bordo, num registo de apoio, no qual foram apontados os dados recolhidos, para refletir sobre os acontecimentos e perceções e analisar com vista à co-criação do projeto. Tendo presente a ideia de que uma boa integração é crucial em

todo o processo de trabalho, procurou-se ser fiel à personalidade para estabelecer relações de empatia e de confiança com os idosos, sem nunca desigualar qualquer pessoa. Ao longo deste processo, a principal motivação foi a relação com os idosos e a sua atitude aberta a participar, independentemente da dificuldade em realizar os exercícios, já que é imprescindível que os idosos adotem uma atitude consciente para tomarem posição e refletirem sobre si e sobre o seu papel no mundo e, posteriormente, reformulem e recriem a sua ação para transformar, coletivamente, aquilo que consideram necessário. Para uma total integração, também se participou em atividades desenvolvidas pelo lar dos IECA, no seu interior e exterior.

Com a utilização deste conjunto de técnicas, foi possível a adaptação à nova realidade, sendo que toda a informação recolhida foi analisada por todos os implicados e cada pessoa construiu a sua noção. Estes métodos e técnicas, enquanto auxiliares da IAP, permitiram que houvesse ação-reflexão e servissem como incentivo a todos os idosos participarem da construção à consecução do projeto, no sentido de se tornarem cidadãos ativos e participativos, com voz e escuta ativa, proporcionando pensamento crítico e transformador do mundo.

Em suma, caracterizar a realidade não só é imprescindível para a conhecer e permitir a plena integração, mas também para delimitar, com todos os sujeitos, as necessidades, os problemas e as potencialidades e, posteriormente, se planejar as decisões e delinear os objetivos que promovam a resolução de situações de maior fragilidade (Stufflebeam & Shinkfield, 1987/1995). Para concretizar este conjunto de ações é necessário que se investigue de forma participada e que as ações incluam todos os sujeitos, para que sejam partilhadas e debatidas as diversas perspetivas. Hall (2001, citado por Lima, 2003, p.309) afirma que este processo procura particularmente o “saber prático, útil e utilizável pelos actores sociais num quotidiano o mais perspectivado possível, em relação directa com os saberes de que os participantes são já portadores”, permitindo que com este saber seja possível efetuar “a análise do contexto e que o reconfigure com novas perceções e alterar as práticas, as relações e as regras existentes.”

CAPÍTULO 3: ANÁLISE DA REALIDADE

3.1. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO INSTITUCIONAL

O Lar dos IECA é uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), situada na zona norte de Portugal, Porto.

Os primeiros estatutos deste centro foram aprovados em 1998, tendo integrado o Colégio-Creche, depois quatro valências: ERPI (Estrutura Residencial para Idosos), Centro de Dia, SAD (Serviço de Apoio ao Domicílio) e ainda o PESA (Programa de Emergência Social Alimentar). Em 2009 e 2012 integrou mais uma valência de creche.

Relativamente à valência ERPI, foi inaugurada em 2000, tendo acordos de cooperação com o Centro Regional de Segurança Social para as valências de Apoio aos Idosos¹. Os primeiros idosos foram integrados a dois de Fevereiro de 2001 e esta instituição desenvolve as suas ações com base em valores cristãos, presta apoio aos cidadãos na velhice e invalidez em ordem à sua promoção integral enquanto seres humanos e cidadãos, baseado na solidariedade e justiça, garantindo a sua segurança e bem-estar. Um dos direitos primordiais da instituição, é exigir uma boa prestação de cuidados para o bem-estar e conforto do idoso. O plano de atividades está regulamentado que deve ser paneado com o grupo de idosos e as práticas do lar têm um tipo de atuação que tenta proporcionar um envelhecimento ativo aos seus residentes e frequentadores (Anexo 1 – Exemplo do Plano de atividades mensal).

¹ Informação concebida pela instituição, consultada no *site* oficial, a 26 de Novembro, de 2015.

Relativamente à missão desta IPSS, baseia-se no trabalho para a promoção integral de idosos, respondendo às suas necessidades e expectativas, contribuindo para o integral desenvolvimento humano, social, cultural, espiritual e religioso. Para que a missão seja concretizada, as práticas são baseadas na promoção da aprendizagem ou reaprendizagem de conceitos escolares dos idosos mais independentes e capazes.

No que alude à equipa de trabalhadores, esta é multidisciplinar (Anexo 2 – Constituição do grupo de Trabalhadores). Na valência ERPI, os dias são preenchidos com atividades previamente planeadas dentro e fora da instituição (Anexo 3 – Atividades ao longo do Ano) e os eventos de cariz religioso são os mais apreciados pelos idosos.

Ainda de acordo com o Regulamento Interno, os objetivos estipulados pelo Lar dos IECA são: promover o respeito pelos direitos dos utentes e demais interessados, assegurar a divulgação e cumprimento das regras de funcionamento da estrutura e do centro, promover a participação ativa dos utentes e/ou dos seus representantes legais ao nível da gestão desta resposta social, contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, minorar os efeitos negativos associados ao processo de envelhecimento, acompanhar e encaminhar, se necessário, os utentes na resolução das suas problemáticas quer ao nível da saúde, quer ao nível económico e social, assegurar a prestação de serviços que satisfaçam as necessidades básicas e contribuir para o fomento das relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais.²

No que diz respeito aos idosos do Centro de Dia, estes têm direito a alimentação, à participação em atividades, ao apoio psicológico, encaminhamento para outros serviços (Segurança Social e Centros de Apoio Psicossocial) e poderão ser realizados outros serviços de apoio, caso não haja

² Informação concebida pela instituição, consultada no *site* oficial, a 26 de Novembro, de 2015.

possibilidade de serem prestados por outrem, tais como: as AVD (Atividades da Vida Diária), acompanhamento aos serviços de saúde e o acompanhamento em quaisquer serviços burocráticos. Relativamente à admissão do idoso nesta instituição na valência ERPI, a instituição acolhe 62 pessoas, divididas pelas alas privada e social. Na valência Centro de Dia, a instituição acolhe 20 e o idoso não poderá ter mais do que 60 anos, tem que ser reformado ou pré-reformado e é efetuada uma entrevista para a possível admissão. Antes de assegurar a permanência do idoso no lar, este é condicionado ao período experimental de 30 dias para o caso de não se adaptar e ser realizada uma avaliação do programa inicial de acolhimento.

Tendo em conta o que é estipulado e o que é realmente concretizado no lar dos IECA, pode-se afirmar que os objetivos são ambiciosos, por todos os idosos e a equipa de trabalhadores terem que seguir um conjunto de normas para atingir os objetivos estipulados em regulamento. Algumas ocorrências poderiam ser evitadas se houvesse mais acompanhamento, o que, por questões de apoios financeiros apertados às IPSS, esta instituição não tem como contratar mais pessoal de acompanhamento. Nem todos os idosos têm a mesma perspetiva de qualidade de vida e as práticas são pensadas para suprir necessidades individuais e grupais dos idosos, todavia, nem todas conseguem ser colmatadas. Considera-se ainda que a qualidade de vida é vista neste lar como a atividade permanente do idoso.

Para ter adquirido toda a informação mencionada em parágrafos anteriores, participar nas rotinas de todos os que se envolvem neste lar, cooperar, criar e realizar atividades, colaborar em momentos de festa e em saídas organizadas pela diretora e pela animadora, foram uma forte vantagem para a obtenção de conhecimento sobre os idosos, sobre a instituição e sobre a forma como todos os momentos são planeados, realizados e interpretados pelos que neles participam, conseguindo entender a forma como esta instituição se move para atingir os objetivos e como cumpre as regras que se integram em todo o sistema de funcionamento, visando responder às necessidades dos idosos. Tendo em consideração a perspetiva de envelhecimento bem-sucedido e

investigando através das conversas com todos os envolvidos na instituição e ainda através da observação participante, é possível constatar que no lar dos IECA estavam vinculados sentimentos de auto-desvalorização, isolamento face a condição de saúde e autoestima negativa, por isso, trabalhar neste âmbito constituiu-se necessidade que foi sendo partilhada pelos idosos e pelo grupo de trabalhadores.

Analisando o sistema desta organização, encaixa-se numa ótica orgânica, proposta por Burns e Stalker (1961), na medida em que a organização funciona numa perspetiva de trabalho coletivo e focada no bem-estar e papel do indivíduo, tentando, sempre que possível, intervir de acordo com as vontades dos idosos e corresponder com as suas necessidades. Uma das formas de se conseguir realizar todas as atividades constantes da planificação anual (cf. Anexo 3 – Atividades ao longo do Ano), deve-se à cultura organizacional, a qual se representa a partir de um conjunto de normas formais e/ou informais, onde além de estar assente uma postura hierarquicamente vinculada no funcionamento da instituição, há uma autoridade técnica na medida em que, quem comanda o grupo apresenta também uma postura cooperante, orientadora e proporcionadora de um ambiente que é aberto, mas que suscita acima de tudo, respeito, fomentando o sentido de participação na tomada de decisões de forma organizada (Burns & Stalker, 1961). Na forma de funcionamento desta instituição, há uma linha hierárquica superior à da diretora técnica (Anexo 4 – Organograma), sendo possível entender-se que os responsáveis pela instituição adotam uma postura mais rígida e restrita nas suas práticas, que poderão condicionar certas decisões da diretora técnica. Está também presente um forte apeço à consecução das ações conforme as regras delimitadas, pois proporcionam um ambiente controlado e organizado. Esta perceção advém de conversas que foram mantidas com a diretora em pequenos momentos de reunião, sendo que a mesma afirma que “a nossa instituição funciona sobre um sistema rígido a nível de regras, para que haja sempre um funcionamento controlado, correto, e adequado ao idoso, e para se cumprir horários e tarefas”.

Abordando a questão da sociedade quanto à noção de envelhecimento, no capítulo 1 - onde foi referida a percepção de pessoas, de forma aleatória, e que defendem a ideia de que o idoso é um ser aborrecido, cansativo e cansado e que pensa apenas em reclamar da vida que tem comparativamente com a que já viveu, em vez de aproveitar o tempo livre e valorizar o que possui, e quem dele trata - é uma perspectiva que não corresponde a algumas experiências pessoais, uma vez que ao longo de várias colaborações em lares e centros de dia existiam e colaborou-se em programas específicos para a terceira idade, que tentam inserir, adequadamente, a população idosa no mundo das atualidades sociais e tecnológicas, já que podiam trazer benefícios ao idoso no que concerne ao aumento da sua autonomia e ainda como apoio fácil e rápido para comunicar. Esta vontade partiu sempre dos seniores, como forma dos próprios desmistificarem representações sociais tipificadas sobre o envelhecimento, que não são necessariamente verdadeiras, já que cada um vive qualquer etapa da sua vida da forma que pretende. No lar dos IECA todos os idosos possuem um telemóvel e um dos projetos é o da inclusão no processo de aprendizagem sobre a utilização de outras vias de tecnologia, realizadas pela vontade dos idosos e de forma individual e grupal.

No que remete à percepção desta instituição relativamente ao idoso, envelhecer traz fragilidades, mas é preciso contornar os problemas, revertendo e prevenindo situações demenciais e de passividade. O facto das práticas deste lar serem efetuadas para promover uma vida ativa, nem sempre são benéficas para viver em situação de envelhecimento bem-sucedido, pois obriga a que o idoso esteja sempre inserido em algum tipo de atividade, na qual nem sempre quer participar. Neste aspeto, no decorrer do projeto, um dos intuitos foi realizar diferentes propostas de trabalho, previamente debatidas e partilhadas pelo grupo de idosos, proporcionando no momento ou mais tarde, vontade de participar no planeamento e consecução de atividades, para que este se sentisse bem no local onde estava, participando ou não diretamente no convite que lhe foi feito. Considera-se ainda que as práticas iam ao encontro dos mais independentes e não das pessoas que passavam o seu dia no salão sentados,

sem socializar e sem poder participar ou ter a oportunidade de partilhar se queriam participar, mesmo com dificuldades motoras e cognitivas. Como foi sendo referenciado no tema do Envelhecimento, percebe-se que o idoso é que tem que encarar a velhice da forma que pretende, mesmo que para isto, o seu estilo de vida seja passivo e tal como Carvalho (citado por Moura et. al., 2012, p. 65) afirma, “poucas coisas são tão certas na nossa vida como o envelhecimento, de facto a velhice não é uma doença, é a condição pela qual nos foi dada a vida”, sendo que o idoso só tem que ser respeitado e devolver-lhe o direito de tomar decisões sobre o que fazer na sua vida. O idoso deve ser decisor de si e dos caminhos que pretende percorrer e da forma de pensar e agir devem existir em conformidade com as suas vontades, sendo livre e independente. Ainda assim, o que se espera com a intervenção do projeto aqui relatado é que o idoso tenha consciência plena de si e aja para ser um sujeito livre, mas que se quer desenvolver sempre, assim como o grupo e a realidade em que está inserido. Ações destas proporcionam sentimentos de plenitude e que não se baseiem em processos de opressão, exclusão e ação limitada e orientada.

Uma das situações que causou alguma angústia aos idosos do lar dos IECA foi a de que o idoso tinha que ter um tutor. Se, pelo fator idade e saúde, o idoso perde os seus direitos e passa a ter um tutor, então deixa também de ser cidadão, deixando, conseqüentemente, de participar socialmente, acabando ainda por se isolar das práticas que incentivam a que o mesmo seja um ser consciente de si, e se torne um ser emancipado. Severino (2002, p. 101) afirma que a cidadania é “uma qualificação do exercício da própria condição humana. O gozo dos direitos civis, políticos e sociais é uma expressão concreta desde exercício, mas não é única”.

Questionar os idosos englobou temas como a sua participação e conhecimento da existência do planeamento de atividades, mas também se participavam livremente. Em conversa, nenhum dos idosos assumiu que sabia que havia um plano nem participava no processo de criação. Portanto, os idosos participavam na concretização de todas as atividades, partilhando

alguns que “às vezes nem me apetece fazer nada, tenho os meus dias não é... por isso ou fujo para não ter que dizer que não, ou invento dizendo que estou doente ou com dores de cabeça”. Posteriormente questioneei a animadora sociocultural e a diretora técnica acerca desta situação e ainda sobre os discursos dos idosos, uma vez que estas duas pessoas são as responsáveis pela criação do plano. A animadora afirmou que não há tempo, nem forma de construir um plano que vá ao encontro do que todos querem e desejam fazer nesta instituição. Já a diretora afirmou que essa era uma das fragilidades, visto que desde que assumira o cargo de diretora, o raio de ação vai além do lar dos IECA e, por isso, está sobrecarregada de trabalho, não tendo tempo para agendar reuniões com os idosos, deliberar atividades e chegar a consensos sobre o plano. Desta forma, este método tornou-se mais simples até para agendar saídas e outros momentos ligados à escola ou a outras instituições, assim como também para tentarem ir ao máximo encontro dos gostos de todos. A partir do que foi mencionado no parágrafo anterior, é possível perceber que incentivar à participação voluntária é uma tarefa complicada e complexa, quer por questões de agenda, quer por ser difícil ter em consideração todas as escolhas dos idosos. Com isto, compreende-se que há a necessidade de construir um grupo que aja pelo bem comum, fazendo com que as ações sejam em função do bem-estar do grupo, como é pressuposto na EA.

A participação é um direito de que os poderes públicos têm por responsabilidade tornar possível o exercício. Só então a participação se torna uma obrigação do cidadão. Apelar à participação, ignorando a história e o que ela implica de necessidade de aprendizagens e desenvolvimento de capacidades e competências é oferecer o controlo das situações aos que já as controlavam, agora com a aparência da liberdade e da igualdade de oportunidades (Lima, 2003, p. 324).

Um outro motivo pelo qual poderão existir sentimentos de auto-desvalorização nos idosos, é o facto de não terem conhecimento das atividades que vão realizar e do que se pretende como resultado final, sendo orientados de forma diretiva ao longo da consecução destas atividades e, talvez por esta razão estejam fortemente presentes os sentimentos de auto-desvalorização que se repercutem em discursos pejorativos sobre si e sobre a posição que

ocupam no mundo. Esta situação é frequentemente vivenciada com angústia, sendo que é dito que “estou velha e não sei o que faço...” ou “você é que tem de mandar em mim...”. Pelo facto das vulnerabilidades existentes também se relacionarem com patologias do foro cognitivo e motricidade fina, a interação com eles mantida foi sendo adaptada, mas desafiando-os a fortalecerem a sua presença, enquanto seres capazes e quebrando discursos que os fazem fixarem-se nelas. É de realçar que alguns idosos da valência Centro de dia enquadravam-se no processo de envelhecimento ativo, no sentido em que mantinham em aberto a sua participação social, possuíam saúde motora e cognitiva para desenvolver atividades e sentiam-se seguros, autónomos e independentes para realizar as suas atividades de vida diária. Contudo, com este projeto pretendia-se que os idosos agissem para atingir um envelhecimento bem-sucedido e não ativo. Caradec (2007) sugere que as pessoas idosas enfrentam um grande desafio, composto por uma tensão entre estar ligado ou desligado do mundo, isto é, entre abandonar ou reorganizar as suas atividades e relacionamentos, enquanto seres sociais. Contrapondo a ideia de envelhecimento ativo que pressupõe que o idoso para viver bem a velhice necessita de estar sempre ocupado, a noção de envelhecimento bem-sucedido prevê que o idoso viva a velhice da forma que pretende, ligado ou desligado, mas que seja um ser capaz de tomar as suas decisões, autónomo para optar os caminhos a seguir e ter poder na tomada de decisão, sem orientação.

O principal motivo para existirem sentimentos pejorativo nos idosos, é devido a estarem, diariamente, rodeados de pessoas com doenças já em estado avançado, também por terem a ideia de que o lar significa a última etapa de vida, ainda por considerarem que a sua história de vida e a forma como a viveram não tem interesse para os mais novos e, por último, talvez pela dinâmica institucional contribuir, com algumas das suas práticas, para a existência de sentimentos auto-pejorativos, fazendo os idosos isolarem-se. Neste sentido é importante incentivar à participação, uma vez que é uma ferramenta crucial para a consecução do projeto, visto que se se implica um processo de alteração sem a participação voluntária dos idosos, o projeto

nunca será considerado bem-sucedido, uma vez que o que se pretende é que o idoso participe para uma mudança que o próprio delineou e não para ações previamente delimitadas por outrem. Desta forma, apelou-se permanentemente à participação voluntária dos idosos e equipa de trabalhadores, no que alude à análise da realidade, delimitação de problemas e necessidades institucionais e ainda à criação de práticas promotoras da transformação e mudança.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO

Para ser possível caracterizar o grupo de idosos do Lar dos IECA, os meios recorridos para obter informação foram os métodos e técnicas, (cf. ponto 2.2 deste relatório), o contato estabelecido todos os dias com os idosos e com a equipa de trabalhadores, o relato das histórias de vida para conhecer e mais tarde, utilizar como intervenção, e ainda ao planeamento e consecução de atividades.

Neste lar, contam-se 82 idosos, sendo que 68 são do sexo feminino e 14 do sexo masculino. As idades variam entre os 70 e 101 anos.

De acordo com a partilha que os idosos foram fazendo em conversa, as razões que os levaram a recorrer a este tipo de apoio relacionou-se com o facto de viverem sozinhos ou serem portadores de doenças que impossibilitava receberem cuidados adequados nas suas residências. Alguns idosos defenderam a sua residência em ERPI e frequência em Centro de Dia, afirmando que se soubessem que se morriam sem sofrimento não se teriam inscrito, porque gostavam de morrer em casa, local de conforto e privacidade. Outros afirmavam que ter ido para a instituição foi a melhor decisão que tomaram.

As vulnerabilidades mais visíveis relacionam-se com a ocorrência de acidentes vasculares, estados demenciais em fase inicial e média e, ainda, doenças do foro neurológico, como a doença de Parkinson e Alzheimer. Apesar

de existirem graus de demência médios e doenças que afetam a ação corporal, refletindo-se nos comportamentos e discursos dos idosos, foi possível adaptar e manter uma conversa coerente e coesa para conhecer e debater.

No que alude ao grau de habilitações literárias dos idosos, foi possível saber que o nível de escolaridade predominante é a terceira classe e cerca de quatro idosas tiveram a possibilidade de obter altos graus de escolaridade, sendo professoras. Relativamente à profissão exercida, a maioria dos idosos dedicaram-se ao setor secundário, como operários fabris ou administrativos em indústrias em Vila Nova de Gaia e no Porto. Poucas idosas eram costureiras ou trabalhavam como chefes de fábricas de costura, por conta própria.

Nesta fase da análise, também são apresentadas as potencialidades que são os processos que tornam os objetivos do projeto exequíveis, distinguindo-se pela boa comunicação e a relação entre equipa de trabalhadores e idosos, o espaço interior e exterior adequados e promotores do desenvolvimento de práticas com bastantes idosos, a predisposição dos idosos para aprenderem e reconstruírem-se com base nas experiências adquiridas e obter novas aprendizagens, a heterogeneidade do grupo de seniores que se traduziu em diferentes histórias de vida, saberes e interesses, cuja constatação foi facilitada não só pela realização de grupos de debate e conversas intencionais, mas também pela minha participação nas atividades desenvolvidas pelo lar.

No que diz respeito aos constrangimentos, estes são possíveis fatores que podem impedir a consecução de ações e/ou atividades. No lar dos IECA, os constrangimentos sentidos foram: a dispersão das pessoas pelo salão, tornando-se um entrave para conseguir chamar muitos deles a participarem nas atividades e interagirem uns com os outros, a dificuldade em construir uma relação de confiança e de entreajuda com a animadora sociocultural numa fase inicial, e ainda a pouca interação entre os idosos, que agiam e pensavam como um ser individual e não como grupo.

Os recursos são referentes a algo que já existe na instituição e que pode ser mobilizado para desenvolver o projeto. Habitualmente, existem três tipologias de recursos: os humanos, os físicos e os materiais. Os recursos físicos

remeteram para o espaço interior e exterior do lar, as diversas salas e o salão. Os recursos humanos integraram a diretora técnica, os idosos do lar dos IECA, a equipa de trabalhadoras, o psicólogo, a estagiária de nutrição e os motoristas. Destes recursos, havia ainda os recursos advindos das próprias pessoas, por exemplo, a abertura em interagir, partilhar interesses e aspirações e falar de si e do que pensa sobre a realidade em que está inserido.

Por fim, os recursos materiais tiveram a ver com todo o material de artes manuais, assim como mesas, cadeiras, aventais e toalhas, entre outros.

3.3. DELIMITAÇÃO DE PROBLEMAS E NECESSIDADES

Neste ponto do trabalho são delimitados os problemas e necessidades, para que haja projeto e que este promova mudanças reais.

Para tal processo ser possível, os eixos de análise basearam-se na promoção do envelhecimento bem-sucedido, tendo em conta que o idoso deve tomar consciência de si e de si no mundo, seguindo a perspetiva marxista de EA, associando a que o idoso se emancipe para, posteriormente, ser capaz de atuar em grupo e com ele melhorar situações que considerem que devem ser transformadas, sem descurar de se posicionar numa lógica de pensador crítico, que valorize as suas experiências e as do outro para, coletivamente, desenvolverem-se e reconstruir-se a partir das aprendizagens que possuem. Ao trabalhar estes modelos, inserem-se numa lógica comunitária, visto que agirem, refletirem e reconstruírem-se em conjunto, permite que os sujeitos sejam cidadãos ativos no processo de transformação e atores participativos.

Antes de se desenhar e desenvolver um projeto de intervenção é imprescindível que existam critérios de análise que permitam identificar problemas e necessidades, assim como também um conhecimento profundo da realidade que possibilite este processo co-construído. Assim sendo, os critérios de avaliação utilizados neste processo, a nível quantitativo regeu-se

pelo número de pessoas que delimitava um mesmo problema. A nível qualitativo, baseou-se na posição que o idoso ocupa no sistema a nível de poder, ou seja, a forma como o sénior tem espaço e voz para tomar decisões e na forma como pode agir no sentido da mudança dentro deste mesmo sistema, a diversidade de posições na instituição, a análise no modo como os problemas eram expressados, interpretados e sentidos, a importância atribuída à alteração de uma situação de fragilidade e a perceção da equipa de trabalhadores, face às necessidades delimitadas e (dis)concordância dos mesmos. Este momento pressupõe um “olhar sobre uma realidade que tem vulnerabilidades mas tem também potencialidades de desenvolvimento”, e “recursos necessários para ultrapassar as debilidades” (Guerra, n.d., p. 131). A identificação e análise dos problemas são definidas pela “identificação dos níveis de não-correspondência entre o que está (a situação presente) e o que deveria estar” (p. 132). Cembranos, Montesinos e Bustelo (2001) referem que existe sempre uma tensão entre aquilo que a realidade detém e o que se deseja que ela tenha, por isso, as necessidades variam conforme os intervenientes no projeto, uma vez que existe uma “diversidade das formas de expressão e dos mecanismos de comunicação dos diferentes grupos sociais”, assim como das perspetivas do problema para cada indivíduo (Guerra, n.d., p.132). Procurou-se que a identificação dos problemas e necessidades fosse participada pelos idosos e pelos profissionais do Lar dos IECA, incentivando-os a refletir sobre o que consideravam ser uma fragilidade e se e como poderia ser melhorado.

Seguidamente, apresentam-se os problemas e necessidades identificadas, juntamente com as possíveis causas de existirem e as necessidades foram delimitadas com o intuito de ser possível colmatar a situação de fragilidade. Ao longo destes processos, procurou-se que este trabalho fosse co-construído, tendo realizado momentos de reflexão, individual e coletivamente, assim como também foram mantidas conversas intencionais.

Assim sendo, o primeiro problema identificado consistiu na pouca valorização do discurso dos idosos, tendo sido identificado pelos idosos. Emergiu de conversas intencionais e da investigação pela observação, visto que

a primeira situação ocorreu no início do Inverno, pela diminuição das temperaturas. Neste sentido, os idosos, ao terem frio, sentiram-se desconfortáveis e quiseram mudar a situação, afirmaram diversas vezes que ficavam facilmente doentes ao apanhar correntes de ar gelado, devido à existência de uma porta de acesso ao exterior no salão, afirmando que pedem, mas sempre sem sucesso, para fechar temporariamente aquele acesso ao exterior, assim como se queixam que ninguém resolvia a situação, ficando saturados de ficar doentes.

A delimitação deste problema adveio da ocorrência de diversas situações deste tipo, presenciando assim que os idosos não têm papel ativo na tomada de decisão. Por isso, as consequências associadas são os idosos sentirem-se incapazes de concretizar qualquer ação sozinhos, também pela concretização destas serem calendarizadas sem o envolvimento dos mesmos e ainda pelos próprios seniores não questionarem o seu papel na instituição, visto que dão como certo que há uma voz que é líder. Por este motivo, foi apontada como necessidade incitar a participação do idoso na tomada de decisão e criar condições sociais para tal processo ocorrer.

O segundo problema consistiu na instabilidade emocional em lidar com a doença – tendo sido reconhecido criticamente pelos idosos, pela equipa de trabalhadores e pela diretoria técnica. Este emergiu através de conversas intencionais individuais e grupais, uma vez que as idosas afirmaram diversas vezes, com frustração e medo, que não queriam chegar ao estado de alguns residentes, afirmando que Deus as podia levar, porque só não queriam ficar no mesmo estado que alguns idosos. Tais discursos advêm de alguns idosos se conhecerem desde jovens e conviverem, comparando o que eram e como ficaram, sentindo-se angustiados face a possibilidade de começarem a apresentar estados demenciais e/ou outras doenças degenerativas similares às dos restantes idosos do lar. Partilhas deste género têm como causas a convivência permanente com pessoas fragilizadas e que ficam cada vez mais débeis mental e fisicamente, a autoestima negativa para agirem em prol do retardamento da doença, a sua participação ser reduzida (que poderia ser

mitigada com a inclusão do idoso na tomada do poder, já que o faria sentir-se ativo e valorizado, com voz ativa e útil) e ainda a passividade induzir os idosos a refletirem sobre si apenas negativamente, já que não vivenciam estímulos positivos. Por este motivo, foi apontado como necessidade combater sentimentos de medo através do debate sobre doenças degenerativas e estratégias que retardem o processo demencial.

O terceiro problema remeteu para a doença como fator de exclusão da participação, incentivando o isolamento. O problema foi identificado pelos idosos e confirmado pela diretora técnica do lar e pela animadora sociocultural e restante equipa de trabalhadores.

Como já foi mencionado anteriormente, a doença do outro causa transtorno e o facto de não participarem na tomada de decisão também potencia a criação de sentimentos de inutilidade e incapacidade para concretizar qualquer ação e participar livremente nela, devido às debilidades que possuem. Por exemplo, problemas de locomoção e/ou cognitivos, foram surgindo com uma conotação autodestrutiva e de não-aceitação de si e da sua situação, inviabilizando a sua participação e justificando que “Toda a minha vida tive tudo, pouco mas tinha, divertia-me imenso. Agora perdi tudo para vir para aqui, tive que largar a minha casinha e a minha liberdade, porque já não consigo fazer nada sozinha, preciso de ajuda e a minha cabeça já não dá mais...”. Estes discursos suscitaram algumas questões, através das conversas intencionais mantidas com toda a equipa de trabalhadores do lar dos IECA e também com os idosos, permitindo perceber que a não participação e a rejeição de todos os convites tinha por objetivo não perturbar, atrasar ou incomodar os outros elementos do grupo nas atividades ou noutros momentos de interação. Para não presenciarem os convites e terem que os negar, evitavam o convívio e a criação de laços de afetividade com outros idosos, não se mantinham muito tempo no salão, principal zona de convívio e trabalho, e fechavam-se no quarto. De acordo com a observação participante, conversas intencionais e análise da informação recolhida, as causas associadas a este problema referem-se à inexistência de um acompanhamento frequente do idoso no que concerne ao avanço da sua

doença. Perante esta situação, foi identificada como necessidade a desconstrução da conotação atribuída à doença enquanto impedimento para participar ou ser incluído nas dinâmicas institucionais. Por isso, a criação de espaços e atividades que potenciasses sentimentos de confiança pessoal para comunicar e interagir, momentos grupais onde seria possível perceber que todos são capazes de se aceitar e de aceitar o outro tal como ele é, evitando comportamentos e discursos discriminatórios destruidores da autoestima do idoso já em estado fragilizado, e ainda contrariar críticas associadas às dificuldades de cada um, criando alternativas de adaptação, servem como forma de inclusão e combate à autoexclusão.

O quarto problema teve a ver com os idosos com autoestima negativa e sentimentos de desvalorização pessoal, e este problema foi identificado por mim e confirmado por trabalhadoras do lar, pelos idosos, pela animadora sociocultural e pela diretoria técnica.

Desde o início do estágio que este fator se tornou um grande alvo de preocupação, devido ao discurso que os idosos tinham quando eram convidados a participar em atividades ou noutros momentos, à sua postura aquando dos convites e ainda ao tipo de discurso que tinham quando falavam sobre si e sobre si no mundo. Através dos métodos e técnicas de investigação, percebe-se que as principais causas deste problema advinham de os idosos não se valorizarem por aquilo que possuíam tanto a nível de habilitações literárias, como de aprendizagens e experiências vividas. Neste sentido, foram questionados diversas vezes, e em diferentes momentos, sobre a imagem que tinham sobre si, que imagem consideravam que passavam às pessoas e o porquê das mesmas. Foram ainda promovidos debates para criar ferramentas que combatessem sentimentos de frustração perante a incapacidade ou fracasso na consecução de determinada ação. Desta forma, foi indicada como necessidade empoderar e atribuir valor à ação e discurso do idoso, independentemente da sua condição e saúde.

O quinto problema, referente à pouca interação entre os idosos da instituição, foi identificado por mim e confirmado pelos idosos e pela diretora

técnica, quando questionados acerca desta percepção. Através de conversas informais, foi sendo perceptível pelos idosos, pela equipa de trabalhadores e por mim que as causas relacionadas a este problema eram: o facto de os idosos se sentirem inibidos a participar em momentos de grupo e a interagir por falta confiança no outro e em si próprios, tanto pelas suas debilidades, como por terem percepções do outro menos positivas; o facto de os mesmos não se sentirem suficientemente livres e confiantes nem em si nem no outro para partilhar opiniões menos positivas sobre a instituição e/ou quando tinham algum problema e, por fim, por interagirem apenas com alguns idosos do lar - os que se mostravam mais disponíveis para socializar e interagir. Desta forma, foi elencado como necessidade o fomento de momentos grupais de partilha, diálogo, interação e debate. O facto de se considerar imprescindível a promoção da interação e da comunicação nos idosos, deve-se a que o ato de comunicar é primordial para sobrevivermos e satisfazermos necessidades pessoais, pois só assim é possível relacionarmo-nos, ter um papel social e criar laços afetivos. Por isso é tão importante que quer os problemas, quer as necessidades e soluções para colmatá-los sejam efetuadas por todos os intervenientes de uma dada realidade, já que a EA está relacionada com o ato de “aprender a conhecer, isto é, adquirir os instrumentos da compreensão”, o “aprender a fazer, para poder agir sobre o meio envolvente” e “aprender a viver juntos, a fim de participar e de cooperar com os outros em todas as actividades humanas” (Delors et al., 1997, p. 90), de forma liberal, uma vez que “é a matriz que atribui sentido a uma prática educativa que só pode alcançar efetividade e eficácia na medida da participação livre e crítica dos educandos” (Freire, 2010, p. 13). O interventor social é facilitador deste processo ocorrer em grupo, já que esta forma de ação permite integrar o maior número de perspetivas e interesses possível, sendo rico em diversidade e potenciador de mudanças mais eficazes e eficientes no grupo e na sociedade.

3.4. PRIORIZAÇÃO DE PROBLEMAS E NECESSIDADES

A priorização dos problemas é essencial na medida em que no campo social existem necessidades muito diversas e nem sempre é fácil identificar as mais urgentes (...) Este assunto é complexo, porque os problemas serão prioritários, ou não, consoante a ótica de quem os examina. Neste sentido, o que é prioritário para uns poderá não o ser para outros (Serrano, 2008, p. 33).

Priorizar problemas e necessidades é um processo fulcral quando se está em projeto, pois o processo de tratamento de todas as situações de fragilidade é impossível de ser concretizado e em períodos de tempo tão curtos, tornando a intervenção ineficaz e pouco produtiva. Assim, priorizando os problemas de acordo com a sua urgência, a possibilidade de resolução e sobretudo com o grau de impacto que os idosos e os restantes intervenientes consideravam que podia ter melhores resultados, determinou-se que todos os problemas iriam ser considerados na planificação da intervenção.

Referindo o tema da avaliação, segundo Stufflebeam (2003) a avaliação do contexto é um processo de identificação, recolha e apresentação de problemas e necessidades, assim como também das potencialidades, permitindo definir objetivos. Avaliar o contexto permite, em conjunto, detetar situações de maior fragilidade existentes, assim como também potenciar a melhoria ou resolução das mesmas e como Stufflebeam (2003) afirma, este momento é um processo de identificação, recolha e apresentação de problemas e necessidades, assim como também de potencialidades que permitirão definir a finalidade, os objetivos, as ações e as estratégias, que viabilizarão ações exequíveis e que melhorem ou resolvam situações débeis, não descurando o auxílio das já referidas técnicas de recolha de informação, que possibilita adquirir conhecimentos para uma ação e postura eficaz e eficiente no terreno.

Enquanto investigadora e interventora social, para se desenhar um projeto é imprescindível haver um conhecimento profundo sobre a realidade através dos atos de refletir, de questionar, de escutar ativamente e de observar. É nesta fase que se olha “sobre uma realidade que tem vulnerabilidades, mas tem também potencialidades de desenvolvimento” e “recursos necessários para

ultrapassar as debilidades” (Guerra, n.d., p.131). Desta forma, é possível delimitar o que é necessário alterar e, posteriormente, criar um plano de ação que vise a resolução dos problemas, igualmente potenciador de um envelhecimento bem-sucedido, com características comunitárias, conscientes e críticas e com vontade de transformar. Durante este processo, procurou-se sempre trabalhar e apoiar a concretização dos objetivos do lar dos IECA, tendo também em consideração a finalidade do projeto. Após a identificação e exploração dos problemas e das necessidades, interessa efetuar-se o reconhecimento dos recursos e das potencialidades percebidos ao longo da análise da realidade (Serrano, 2008) para ser possível fazer o desenho de projeto.

CAPÍTULO 4: O PROJETO “SER MELHOR E LUTAR POR MAIS”

4.1. O PROJETO “SER MELHOR E LUTAR POR MAIS”

Segundo Guerra (n.d.), o projeto é uma forma de tornar um sonho em algo concreto e real. Permite concretizar uma necessidade ou dar resposta a algum problema.

Um projecto é, sobretudo, a resposta ao desejo de mobilizar as energias disponíveis com o objectivo de maximizar as potencialidades endógenas de um sistema de acção garantindo o máximo de bem-estar para o máximo de pessoas (Guerra, n.d., p.126).

Neste capítulo é abordada a questão do desenho e desenvolvimento do projeto e a sua avaliação, uma vez que foi um processo contínuo.

4.2. DESENHO DE PROJETO

O projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais” destinou-se ao trabalho com os idosos inscritos em regime ERPI e Centro de Dia, para trabalhar as situações delimitadas como sendo de maior fragilidade presentes na instituição. A concretização deste projeto de ação individual e grupal foi co-construído com os idosos e com a equipa de trabalhadores, alicerçando-se dos conceitos de envelhecimento, EA, cidadania e dos relatos da história de vida. A abordagem dos conceitos envelhecimento ativo e qualidade de vida foram fundamentais para abordar e defender o tema do envelhecimento bem-sucedido, uma vez que o interesse em cruzar ambas definições adveio da finalidade do projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais”.

Tendo em consideração este projeto, foi definida a finalidade de Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido, reforçando sentimentos de autoestima e valorização pessoal, do lar dos IECA.

Estas são questões que ainda necessitam de ser trabalhadas, debatidas e tornarem-se visíveis à sociedade. Assim, a visão para a concretização do projeto remete para a realização de ações que sirvam não só como respostas eficazes e eficientes, perante as necessidades sentidas por todos os envolvidos neste processo, assim como também reforçar a autoestima e valorização pessoal dos idosos e potenciar a participação e a (re)aprendizagem voluntária e contínua.

Partindo dos problemas e das necessidades identificados, os objetivos gerais (OG) e seus específicos (OE) foram elencados no âmbito de serem atingidos com a execução das ações, sendo eles:

Objetivo Geral 1: Estimular e incentivar os idosos para uma participação voluntária e contínua em dinâmicas.

Objetivos Específicos:

O.E. 1.1: Reconhecer a capacidade de decidir, convidar, criar e construir;

O.E. 1.2: Interagir autonomamente com os seus companheiros do lar;

O.E. 1.3: Tomar a iniciativa para participar em atividades e outros momentos de grupo;

O.E. 1.4: Valorizar as suas capacidades e reativar as menos presentes.

Objetivo Geral 2: Promover o reforço na autoestima e valorização dos Idosos.

Objetivos Específicos:

O.E. 2.1: Valorizar os seus saberes, partilhando-os;

O.E. 2.2: Ativar e reativar processos de memorização;

O.E. 2.3: Valorizar as suas aprendizagens e experiências de vida;

O.E. 2.4: Refletir sobre si e em grupo.

Objetivo Geral 3: Proporcionar sentimentos de pertença e empoderamento.

Objetivos Específicos:

- O.E. 3.1: Partilhar a vontade de criar novas dinâmicas em grupo
- O.E. 3.2: Desenvolver novas relações;
- O.E. 3.3: Valorizar espaços de partilha e debate; participar em reuniões de grupo e individuais;
- O.E. 3.4: Partilhar as suas convicções, perspetivas e opiniões livremente;
- O.E. 3.5: Valorizar e adaptar a sua forma de ser e estar.

No que concerne às ações deste projeto, denominam-se por:

Ações	Atividades
1: Sessões individuais	Atividade 1: A minha História em forma de Conto
2: Sessões de Grupo	<p>Atividade 1: Construámos e Tratamos o Nosso Espaço:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Árvores de natal 1.2. Boneco de neve interrompido 1.3. Cestas de páscoa 1.4. Manjericos de São João <p>Atividade 2: Debatem, Refletimos e Agimos</p> <p>Atividade 3: Recriação da pirâmide de Maslow</p>

A ação um permitiu conhecer e intervir mais e melhor com e para os idosos, individualmente, assim como fazê-los rever a sua história, pensando nela crítica e construtivamente. Nesta ação foi questionado de qual o significado que o idoso conferia à criação de espaços de grupo, fomentando processos de conscientização, reflexão, reavaliação e reconstrução de si, de si no mundo e das suas experiências, como forma de se viver bem e de forma sucedida.

No que remete para a ação dois, as três atividades foram pensadas com o intuito de conhecer melhor os idosos e intervir no sentido de conceber ferramentas para que estes se organizassem em grupo e sobre a sua forma de agir-reagir perante as suas experiências, a sua postura em grupo, a responder a situações inesperadas e a lidar com ações inacabadas. Estas ações foram

elencadas para gerar o aumento da sua autoestima perante a situação que vivem e transformarem o ambiente, adaptando-o a si, ao invés de se auto-reprovarem e isolarem do mundo, tornarem-se seres conscientizados, críticos e que valorizam as suas capacidades e competências.

Para que o projeto seja possível de ser desenvolvido, é essencial ter em conta um conjunto de estratégias no plano de ação. Para tal, foi elencada a seguinte lista de estratégias: questionários sobre os gostos de cada idoso; conversas informais sobre o que optariam por realizar; realização de convites para participarem em momentos de grupo e individuais (para criarem sentimentos de auto e hetero confiança, entreajuda e de afetividade), promoção de momentos informais e de debate sobre questões que os idosos pudessem ter, incluindo os temas do envelhecimento e envelhecimento bem-sucedido, das doenças que muitos dos residentes tinham e esclarecendo cada uma; e recurso às artes manuais para a decoração do espaço, que promovia sentimentos de valorização pessoal.

Para que as ações do projeto permitam atingir os objetivos e as estratégias delimitadas, incentivar à participação é dos principais fatores, uma vez que quando este compromisso é voluntário, proporciona o enriquecimento perante a diversidade e fomenta uma dinâmica coletiva, existindo uma maior partilha e mobilização de recursos e responsabilidades, ao mesmo tempo que garante um maior envolvimento e compromisso tanto por parte do sujeito, como por parte do grupo, tendo em conta todos os indivíduos e as decisões que os afetam, seguindo o princípio da democracia e a mesma funciona apenas se existir em cada sujeito. Carvalho e Batista (2004, p. 71) afirmam que “os projetos (...) deverão ser desenhados numa perspetiva humanista de envolvimento, de autoria e de participação dos próprios sujeitos (...) co-concebendo ações potenciadoras de sentimentos de pertença e cooperação”.

Estas ações foram delimitadas com todos os envolvidos na instituição, ordenadas por uma linha de sucesso de etapas intrínsecas e relacionais, em que os idosos só se sentiriam capazes de realizar a próxima ação, se atingissem as anteriores com sucesso. O projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais” foi co-

concebido e com o sentido de trabalhar o que era significativo para o idoso, para que este sentisse que vivia uma velhice com sucesso e da forma que pretende, sendo um ser em plena construção. A imensa abertura e receptividade por parte da equipa de trabalhadores, diretora, animadora e idosos para o desenvolvimento do projeto desenhado e posterior consecução das ações, foi uma forte vantagem para que o projeto tenha tido meios para ser iniciado, pois foi co-construído desde o início.

Em suma, os critérios de avaliação utilizados nesta etapa, a nível quantitativo foram: o número de pessoas que participa autonomamente nas decisões em torno do projeto. A nível qualitativo, os critérios regeram-se pela flexibilidade na planificação de ações e atividades do projeto, a abertura do plano de sugestões, a existência de debate sobre a urgência de tratamento de problemas delimitados, o interesse na alteração de necessidades e a participação na construção de ações e respetivas atividades transformadoras.

4.3. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

A avaliação de entrada é a base do projeto que ganha forma consistente, onde se estruturam decisões, determinam a melhor forma de rentabilizar os recursos e planificar as ações (Stufflebeam & Shinkfield, 1987/1995). Neste momento avalia-se a coerência do projeto refletindo sobre a análise da realidade, sobre os problemas e as necessidades priorizadas, assim como também da finalidade, dos objetivos, das estratégias e das ações a serem concretizadas no projeto, aliando à existência de recursos e potencialidades para avaliar, posteriormente, se o projeto tem capacidade para ser levado a cabo. No que concerne aos indicadores de avaliação, auxiliam a reflexão sobre o que foi delineado e o que foi atingido. Existem dois tipos de indicadores, os quantitativos e os qualitativos e a existência de ambos num projeto é crucial,

visto que recorrer a apenas um deles, pode tornar a avaliação incompleta (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2001).

Aquando da priorização dos problemas e necessidades houve o cuidado de se privilegiar problemas em que fosse possível concretizar mudanças, assim como os objetivos, fazendo uso das potencialidades, dos recursos da instituição e dos próprios intervenientes. Estas situações conferem coerência ao projeto, uma vez que o torna possível de ser concretizado.

No que remete para os objetivos gerais e específicos, estes foram delimitados de acordo com a finalidade, sendo que nesta fase era esperado que conduzissem a uma mudança contínua para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido, verificando que estavam em consonância com os problemas e necessidades identificados e priorizados.

Relativamente à relação existente entre os objetivos com a finalidade, constata-se que os objetivos gerais um (Estimular e incentivar os idosos para uma participação voluntária e contínua em dinâmicas), dois (Promover o reforço na autoestima e valorização dos Idosos) e três (Proporcionar sentimentos de pertença e empoderamento) se relacionam com a finalidade, uma vez que viver uma velhice bem-sucedida implica viver com autoestima positiva. A este respeito, Rowe e Kahn (1997) definem envelhecimento bem-sucedido como o conjunto de fatores interligados ao permanente trabalho sobre as capacidades cognitivas e de locomoção, envolvendo um engajamento seguro e positivo. Associa-se a condição de envelhecer com sucesso quando se está associado à permanente funcionalidade, uma vez que as vertentes relativas à participação, à autoestima e à valorização pessoal são possíveis de ser trabalhadas e ainda são consideradas principais alvos de atuação.

No que refere às estratégias, optou-se por envolver os idosos em situações individuais e grupais, incentivar a que as ações fossem elaboradas em grupo e criar momentos de grupo para proporcionar interação entre os idosos. A equipa de trabalhadores foi incluída sempre que possível, apesar da estrutura de regras não permitir que este grupo tivesse uma participação ativa e frequente.

No que concerne às ações e respetivas atividades, todas foram planeadas e co-concebidas, o que torna o projeto realista e concretizável, além de que pode haver a expectativa de haver continuidade no futuro, em função dos seus resultados.

Em suma, a realização da avaliação de entrada é imprescindível para pensar nos constituintes do desenho de projeto que o tornam exequível, assim como também na avaliação de processo e de produto.

4.4. DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Fundamentados os problemas que emergiram da análise da realidade e desenhado o projeto de educação e intervenção social, é descrita a forma como se desenvolveu o processo do Projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais”, que será, ao mesmo tempo, acompanhado pela avaliação de processo.

Visto que este assentou na metodologia da IAP, foi promovida a participação da equipa de trabalhadores sempre que possível e a dos idosos que, ao longo do projeto, foram desenvolvendo o seu sentido de iniciativa, reconstruindo-se a partir das suas histórias de vida, tornando-se conscientes e críticos, procurando intervir na sua própria realidade, alterando e melhorando a sua qualidade de vida e promovendo uma situação de envelhecimento bem-sucedido. Ao longo do tempo, pôde-se notar a presença de sentimentos de capacidade, envolvimento e participação projeto, chegando mesmo a sugerir propostas de trabalho (Apêndice 1 – Autorização do Uso de Imagem).

O projeto foi organizado em duas ações (um e dois). A primeira constituiu-se por uma atividade, ligada a sua história de vida, e a segunda por três atividades, associadas às artes manuais, a grupos de debate e ainda grupos de debate com base nas histórias de vida e perspetivas individuais. O desenvolvimento destas ações teve intencionalidade educativa e transformadora.

A primeira atividade do projeto realizada foi da Ação 2 - Sessões de Grupo (Atividade 1), denominada por “Construímos e Tratamos o Nosso Espaço”. Visou colmatar os problemas um (pouca valorização do discurso do idoso) e três (doença como fator de exclusão da participação e incentivando o isolamento), com a intenção de responder ao objetivo geral um.

Nesta atividade foram criadas pelos idosos, peças como: árvores de natal, um boneco de neve que foi propositadamente interrompido, cestas de páscoa e, por fim, manjericos de São João. O produto final foi exposto no local de refeições, no salão ou noutra instituição. (Apêndice 2 – Planificações da Ação 2, atividade 1: “Construímos e Tratamos o nosso Espaço”)

Uma vez que os idosos mostravam sentir-se incapazes e frustrados face as suas debilidades, que atribuíam à sua idade, e quando não conseguiam concretizar alguma tarefa na totalidade, este conjunto de atividades foi realizado com o intuito de fazer com que o idoso se sentisse capaz de concretizar e ter sucesso na consecução das atividades, assim como também para falhar e tornar-se mais competente e preparado para perceber, lidar e contornar situações de insucesso, refletindo individualmente e em grupo quais os fatores que levaram a tais resultados e agir em torno da mudança. O trabalho neste âmbito adveio também de os idosos tenderem a isolar-se perante a sua condição de saúde, como forma de não prejudicarem a participação dos outros nas atividades e no decorrer da mesma. Ao conversar individualmente e em grupo sobre as questões de adaptação às fragilidades e agir de forma a contorná-las foi positivo, pois os idosos procuraram soluções para incluir o outro, para incentivar a participação, para trabalhar em grupo e contrariar a percepção de ver a velhice como um processo de estagnação.

No planeamento desta atividade, participaram dez idosos (nove mulheres e um homem). Numa fase inicial, para os conhecer, saber os seus gostos, perspetivas e visões, começou-se por colocar algumas questões, informalmente. (Apêndice 3 – Questionário efetuado aos Idosos do Lar/Centro de Dia). Através deste momento, percebeu-se que a área que os idosos maioritariamente apreciavam, eram as artes manuais e tendo em conta as

conversas informais percebeu-se que os idosos não consideravam o espaço como seu, por isso revelou-se importante agir nesse sentido.

Na realização desta atividade, os idosos optaram por associar o trabalho a temas festivos da época, iniciando-se o processo com a criação de “árvores de Natal” para o salão e, posteriormente, para a sala de refeições (uma por cada mesa). Nesta primeira atividade, o número de participantes foi variado conforme a disposição, vontade e humor do idoso(a), e contou-se com a participação de oito a dez pessoas por dia. Na construção do “Boneco de Neve”, contou-se com a participação de sete idosos, uma vez que alguns não quiseram participar, outros estavam a realizar outra atividade para a feira de Natal da instituição e ainda alguns já não se encontravam lá, por passarem a época festiva com os familiares. Esta parte da atividade foi, inicialmente, interrompida por um pedido de realização de outra atividade com urgência, contudo aproveitou-se para gerar uma situação de impossibilidade de conclusão daquela tarefa, de modo a analisar o comportamento dos idosos. Após perceber que não se geraram sentimentos de frustração e culpa pela impossibilidade de término desta atividade, ter-se dialogado e criado formas de contornar este tipo de ocorrência, realizámos as “Cestas Páscoa”, contando com cerca de dezassete pessoas em todo o processo. Por fim, realizamos a construção dos “Manjericos de São João”.

Com a concretização deste conjunto de atividades, pôde compreender-se que através da responsabilidade que cada idoso foi gradualmente tendo, e ainda através da situação de interrupção de uma das atividades, os idosos não só criaram uma relação de proximidade, como também começaram a reavaliar a situação de interrupção das atividades, tendo em conta experiências vividas, cujos sentimentos foram de auto-desvalorização, de inutilidade e de incompetência e reagiram numa ótica grupal. Os comportamentos dos participantes começaram a revelar que o idoso já começa a valorizar-se e a pensar em estratégias grupais para alcançar um objetivo comum. Tal percepção adveio da observação participante e conversas mantidas quer com os participantes, quer com a equipa de trabalhadores, e ainda através de discursos

de auto-valorização por parte dos próprios idosos. As atividades tiveram gradual e boa adesão, e os idosos partilhavam que se sentiam muito curiosos e ansiosos com o que iriam obter como produto final de cada dinâmica, partilhando que gostavam de aprender mais, e de lhes proporcionar sentimentos de bem-estar ao adquirir, de forma constante, novos conhecimentos.

Através deste momento conheceu-se melhor a personalidade dos idosos, as suas posturas e opiniões, individual e grupalmente. No que concerne à participação dos idosos, foi voluntária, pois colocou-se apenas cadeiras e os idosos optaram por vir e, como Kurt (1951/1988) afirma (cf. ponto 1.6 deste relatório), o que aconteceu nesta instituição é que um conjunto de pessoas reuniu-se em torno de um objetivo comum, começando a criar laços afetivos e a construir-se enquanto grupo. Interligando à EA, à perspectiva de Dewey, este grupo começou a desenvolver competências para alterar a realidade em que está inserido, desenvolvendo-se e obtendo mais aprendizagens. Ao longo das atividades a orientação acabou por ser cessada, pois os idosos começaram a sentir-se capazes de realizar tarefas sem orientação e/ou apoio, comentando que “já entendemos que quando fazemos estas atividades, elas serem acabadas só depende de nós, mas nós, juntos, fazemos e somos capazes, não te deixamos mal!”. Apesar de tudo, falhar já não era um problema já que debatiam formas de terminar o exercício, evitando o insucesso conjuntamente.

Partindo dos critérios de avaliação da atividade, evidenciou-se uma participação ativa e voluntária por parte dos idosos. Em relação ao envolvimento na atividade e a partilha entre eles, conforme o desenrolar dos exercícios e da promoção de conversas individuais e em grupo, criaram-se laços afetivos e tomaram a iniciativa de opinar ao longo da atividade, tendo tomado voz e posição num espaço que até então, não se sentiam confortáveis para agir. Verificou-se que através desta atividade, os idosos começaram a mostrar mais iniciativa e a sugerir, começando a afirmar que “enquanto for capaz, quero aprender mais e reaprender o que já perdi ou esqueci e a menina ajuda” (Apêndice 4 – Avaliação da Ação 2, atividade 1).

A segunda atividade do projeto foi da Ação 2 - Sessões de Grupo (Atividade 2), foi intitulada por “Debatemos, Refletimos e Agimos”, visando trabalhar o problema dois (Instabilidade emocional em lidar com a doença) e o problema cinco (Pouca interação entre os idosos) e responder ao objetivo geral três (Apêndice 5 – Planificação da Ação 2, atividade 2: “Debatemos, Refletimos e Agimos”).

A atividade resumiu-se à realização de debates com os idosos sobre diversos temas, escolhidos pelos mesmos, conduzindo, a darem a sua opinião e escutarem a do outro. Nesta atividade foram realizados exercícios de partilha, de conversa, de tomada de voz e de decisão e entreajuda, criando momentos de bem-estar e reflexão individual e grupal. Com isto, desenvolveu-se um espaço de hetero-conhecimento, onde os idosos começaram a sentir-se seguros a partilhar alguns acontecimentos da sua vida, fazendo com que despertasse o sentido da conscientização, sobre a forma como atuavam com o outro, assim como também para promover a criação e fortificação de sentimentos de pertença e de confiança entre eles. A execução desta ação foi constituída através de 10 sessões, tendo quatro fases: sumário da sessão anterior, o aquecimento, o tema central e o momento de reflexão. Foram realizadas uma vez por semana, com a duração de uma hora. Contou-se com 10/11 participantes em média e por vezes, o número atingia os 18 participantes, dependendo do que alguns idosos tinham para fazer no exterior da instituição.

Estas sessões foram acompanhadas de atas, mas editadas por todos na sessão da semana seguinte, comentando algo que não tenha sido dito e partilhando ainda reflexões que possam ter sido feitas após o término da sessão (Apêndice 6 – Atas da Ação 2, Atividade 2).

Tal como foi referido no apartado focado no trabalho com grupos da Terceira Idade (cf. ponto 1.6), enquanto interventora social e com um papel de moderadora das sessões realizadas, o trabalho de grupo ocorreu no sentido de

adotar um postura participada, emancipada de si, e de si no grupo e ainda com pensamento reflexivo e crítico.

Tendo em consideração os critérios de avaliação, notou-se que em todas as reuniões os idosos participavam por iniciativa própria e gradualmente se foram conhecendo, ganhando confiança e partilhando, sem descurar ou desvalorizar os outros. No que concerne à motivação, os idosos começaram as sessões um pouco retraídos, mas ao longo das mesmas começaram a sentir-se mais motivados, a partilhar e a debater assuntos que fossem similares ou iguais à de outros colegas. Foi possível perceber que ao longo deste processo os idosos sentiam-se interessados, ouvidos e principalmente, que podiam falar livremente. De acordo com Lima (2006) o idoso começa a refletir sobre o que já experienciou e muitas das competências individuais foram desenvolvidas no seio de grupo, como a capacidade de escuta, empatia, diálogo, negociação, argumentação, gestão de conflito e obtenção de consensos. Se numa fase inicial pedir aos idosos que tomassem decisões era uma preocupação, ao longo destas o círculo foi criando autonomia para opinar e propor, nomeadamente acerca das suas trajetórias de vida, vida familiar, preocupações do dia no lar, etc.

Nas últimas sessões conversou-se, no âmbito de se compreender se os idosos se sentiam capazes e interessados em continuar sozinhos a realizar esta atividade, tendo os mesmos expresso que queriam, mas se estivesse com eles algum trabalhador por causa de estarem acompanhados. (Apêndice 7 – Avaliação da Ação 2, Atividade 2)

A terceira atividade do projeto foi da Ação 1 - Sessões Individuais (Atividade 1), denominada por “A minha História em forma de Conto”, trabalhando no sentido de colmatar o problema quatro (Idosos com baixa Autoestima e desvalorização pessoal) e responder ao objetivo geral 2 (Apêndice 8 – Planificação da Ação 1, Atividade 1: “A Minha História em Forma de Conto”).

Em grupo (de idosos, com a diretora técnica e com a animadora sociocultural) pensou-se sobre o que se poderia colmatar este problema e

como a maioria dos idosos partilhou que se sentia bem a contar a sua história, experiências e vivências, surgiu a ideia de se fazer relatos das histórias de vida dos idosos. Contaram-se 20 idosos (17 mulheres e três homens) a participar, gerando a oportunidade de melhorar a sua auto estima, ter uma maior aceitação por si mesmos, sentindo-se mais úteis e valorizados, assim como conscientes da sua situação com comportamentos de iniciativa para aprenderem a partir de si, do grupo, das suas experiências e das do outro e manterem-se em processo de construção de si e de si com o grupo. Os idosos mostraram imediatamente vontade em narrar as histórias de vida e ainda os momentos mais marcantes de vida, fazendo-o através de conversas individuais, relatando episódios das suas vidas, momentos de felicidade, de saudade, de perda e de tristeza e, principalmente, os mais marcantes. Abordaram as diversas fases da vida, tais como: a infância, a fase do namoro, do trabalho, do matrimónio e do nascimento dos filhos (Apêndice 9 – Relatos e Vida – Análise de Conteúdo).

Neste sentido, tendo por base o conceito das narrativas da história de vida importava saber se os idosos teriam uma atitude emancipada perante a sua história, ou se seriam apenas recordações e através da concretização destes momentos, os idosos começaram a adotar uma postura reflexiva aquando o seu relato, dando conta da sua opinião, reposicionando-se sobre ela e até reconstruindo-se a partir duma experiência que consideravam como não concluída. A duração das conversas foi variando, sendo que a mais pequena teve a duração de uma hora e a que teve o período mais longo foi a de duas horas e meia. Nesta atividade deu-se voz, espaço e tempo ao idoso e sentido à história relatada por ele. Foi fundamental a realização desta atividade, uma vez que contribuiu para uma acrescida melhoria do ambiente relacional e de interação. Estes momentos tornaram-se gradualmente frequentes, visto que havia convivência diária com os idosos e ao longo deste processo e partilhando ainda que “Ainda bem que fizemos isto, sinto que foi um alívio nos meus ombros por puder falar, e ter opinião sobre a minha vida sabe, é que achava que não tinha interesse nenhum...”, ou então “esta é uma ótima forma de me

sentir feliz com o que vivi e ter a certeza que o fui, que não devo desistir e que Deus ajudar-me-á a andar mais, como fez até agora.”. Os participantes referiram ter sido uma mais-valia participar nesta ação, porque sentiram-se valorizados e que afinal a sua história tinha interesse, devendo ser partilhada.

Os idosos que não participaram não o fizeram por não gostarem de se expor e em todas as conversas e partilhas esteve sempre ciente a ideia de que o passado e o presente são o reflexo de todo o seu percurso feito.

Avaliando esta ação através dos critérios delineados, o nível de participação dos idosos foi muito bom, a motivação para participarem na ação foi muito positiva, assim como o seu envolvimento neste momento. No que concerne à intensificação de laços, nesta fase os idosos já estavam mais próximos e já discutiram em pequenos e grandes grupos, não desrespeitando a opinião dos outros. Relativamente à tomada de decisão, estes tomaram a iniciativa de se organizarem no que remete à participação em atividades, saídas ao exterior e ainda organizaram o seu tempo, de forma a conseguirem incluir-se nesta ação de projeto (Apêndice 10 – Avaliação da Ação 1, Atividade 1).

A quarta atividade efetuada no projeto foi a Ação 2 - Sessões de Grupo (Atividade 3), “Recriação da pirâmide de Maslow”. Esta visou trabalhar o problema cinco (Pouca interação entre os idosos) e responder ao objetivo geral 3 (Apêndice 11 – Planificação da Ação 2, Atividade 3: “Recriação da Pirâmide de Maslow”).

Nesta atividade estava previsto debater em grupo aquilo que os idosos consideravam ser as suas necessidades básicas de vida, tendo por base a pirâmide de Maslow (Apêndice 12 – Biografia de Abraham Maslow) e foi realizado no âmbito de dar voz ao idoso, no que concerne à delimitação das suas necessidades básicas de sobrevivência em situação de residência e frequência no lar dos IECA, proporcionando momentos de reflexão sobre elas para tornar o seu processo de envelhecimento bem-sucedido. A acrescentar-se, este foi um dos pontos principais para os idosos mostrarem que são capazes de refletir criticamente sobre si e sobre o mundo que os rodeia, definindo o

que são para si, condições para viver bem naquela instituição. Mais ainda, um dos intuitos desta atividade era compreender se as restantes atividades do projeto tinham tido resultados no que remete ao empoderamento, valorização pessoal e autoestima do idoso, a ponto de estes se considerarem capazes de construir uma pirâmide que incitava refletir sobre si, a serem capazes de mostrar o que desejavam para se sentirem bem e trabalharem para concretizar os seus desejos.

Esta atividade iniciou-se pelo debate em grupo acerca do autor e da pirâmide concebida pelo mesmo (Apêndice 13 – Pirâmide de Maslow) e, posteriormente, à recriação da pirâmide através de momentos de grupo, contando-se com doze idosos (onze mulheres e um homem) e envolveu uma discussão grupal, na qual a diretora técnica foi chamada pelos idosos a participar. Inicialmente foi apresentada a pirâmide e os conteúdos da mesma para dar a conhecê-la que, posteriormente, geraram um debate, sendo que cada elemento do grupo apresentou a sua perspetiva sobre as necessidades básicas de vida individuais. Em seguida o grupo propôs que se recriasse esta pirâmide com base no que haviam debatido previamente.

De acordo com os critérios de avaliação, a realização desta atividade foi bastante positiva, uma vez que os idosos participaram ativamente na aquisição de novos saberes, não desvalorizando a aprendizagem pelos fatores idade e/ou doença, a motivação dos mesmos foi notória ao quererem recriar a pirâmide não só em debate, mas também construindo e expondo na instituição, tomando a decisão de quererem que a diretora técnica fosse incluída nesta atividade para ter em conta o que os idosos debatiam e queriam que fosse alterado para que as condições de vida fossem melhores naquele espaço e ainda decidindo que aquela atividade deveria ser exposta (Apêndice 15 – Avaliação da Ação 2, Atividade 3). Ocorreram várias transformações, sendo que ao nível individual cada participante que partilhou a sua perspetiva, foi capaz de refletir sobre si e sobre si naquele espaço de forma consciente e ativando o seu papel na tomada de decisão e de posição. A nível grupal, os elementos do grupo começaram por tomar a iniciativa de tornar este processo mais prático,

amplamente visível para dar conhecimento a todos do que seriam as suas necessidades enquanto grupo e com a colaboração de um membro pertencente à direção.

4.5. AVALIAÇÃO DO PRODUTO

A avaliação de produto é o momento no qual, a partir do desenvolvimento do projeto se analisa o que foi planeado, se teve impacto, se respondeu aos problemas e necessidades delimitados, assim como também se este terá continuidade. Serrano (2008) afirma que a avaliação deve ser oportuna e no momento adequado, avaliando o que é mais significativo, sendo parte boa ou má do projeto e propondo soluções para o seu aperfeiçoamento.

Para a avaliação do projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais”, pareceu importante basear a apreciação das visões dos idosos e da equipa de trabalhadores da instituição que foram realizadas através de momentos de grupo, bem como através das conversas intencionais. Para esta avaliação, foi elaborado um conjunto de questões em tabela que posteriormente foram preenchidas, com os seguintes conteúdos: desempenho da estagiária; relacionamento entre os participantes; relação estagiária-idosos; adequação da atividade aos interesses dos Idosos; pertinência da ação; qualidade da ação para o Idoso; impacto da ação nos Idosos; e ainda uma apreciação global (Apêndice 15 – Tabela de Avaliação do Produto).

Os impactos mais sentidos ao longo do desenvolvimento das atividades do projeto foram: os idosos terem-se mostrado mais comunicativos, envolvidos e com iniciativa própria para agir em função do processo de transformação, debater e partilhar ideias, apresentando um grau de participação elevado e ainda terem criado um grupo a partir da interação gerada ao longo do projeto. Por isso considerou-se que os objetivos associados aos problemas delimitados pelos idosos foram todos alcançados.

No que concerne a situações imprevistas, na ação 2 ocorreram duas. Na atividade “A minha História em forma de Conto”, os idosos não só quiseram participar, como também pretendiam que a mesma se tornasse semanal, começando a atribuir os nossos momentos individuais, a uma prática associada ao apoio psicológico. Visto que esta ação teve um impacto tão forte nos idosos, conversou-se com a diretora técnica no âmbito de dar continuidade a esta ação e inserir na agenda de ações do lar, expondo os vários fatores que justificavam tal processo, mas promovida pelo psicólogo da instituição, visto que este tipo de ação esta associada ao papel que este ator tem na realidade. A segunda ocorrência inesperada foi na atividade “Debatemos, Refletimos e Agimos”, relativamente ao tipo de partilhas que foram feitas sobre as histórias de vida em grupo, uma vez que foi partilhado pelos idosos que abordar a questão rede de amigos era um dos pontos a discutir também, mas no momento de abordar esta questão, geraram-se sentimentos de tristeza e emoção nos idosos, uma vez que, devido às avançadas idades que estes possuem, as suas únicas redes de amigos existiam unicamente no lar. A forma recorrida para contrariar sentimentos de tristeza, foi começar a mencionar os grupos dentro da instituição, tendo tido o apoio de um dos participantes, afirmando que “apesar de não ter amigos lá fora, porque já tenho muita idade e nenhum deles me acompanhou nesse sentido, eu tenho a minha própria rede aqui dentro, que tenho vindo a criar ao longo do tempo”. Ao obter este comentário, não só foi possível entender que este idoso se alimentava destes pensamentos positivos como forma de contrariar as infelicidades da vida, como também tive que alterar a planificação, retirando o tema da rede de amigos de discussão, uma vez que conferia sentimentos de tristeza, angústia, frustração e perda. Por fim, a última ocorrência foi na atividade relativa à “Recriação da pirâmide de Maslow”, cuja consecução tinha apenas estipulado o debate acerca do autor Abraham Maslow e da pirâmide, com o sentido de dar a conhecer a tabela das necessidades básicas de sobrevivência, promovendo que o idoso refletisse quais seriam as suas a nível individual e grupal. Esta teve uma vertente prática, por iniciativa dos idosos, cuja recriação foi feita de baixo para cima, justificando

que em cima está Deus, em cima está o melhor. Contudo, No final os idosos exigiram que se afixasse a tabela na zona de principal passagem da instituição, uma vez que consideravam que as suas vontades deveriam ser perceptíveis, partilhadas e concebidas por todos os que trabalhavam, visitavam e frequentavam a instituição, mostrando ainda o que é importante existir para que se viva bem numa instituição, enquanto grupo. Esta alteração da planificação ocorreu, uma vez que tanto a agenda de ação era aberta naquela manhã, como também foi possível solicitar os recursos necessários, permitindo que fosse possível concretizar esta fase e expondo o resultado de um debate. Este foi um impacto resultante das outras ações do projeto, em que se trabalhou com o objetivo de empoderar o idoso, de este se sentir capaz, de ter autoestima e de valorizar a sua forma de pensar e de agir, partilhando opiniões e tomando decisões para criar um ambiente de bem-estar integral na instituição.

Concluindo e avaliando o projeto, foi positivo, uma vez que os idosos passaram a sentir-se mais capazes, necessitassem ou não de adaptar as situações à sua maneira e situação física, mostraram-se mais autónomos e críticos, compreensivos e cooperativos relativamente ao grupo que criaram, escutando e fazendo-se escutar. Todos foram envolvidos nos processos deste projeto. As ações foram cruciais visto que, através das histórias de vida, geraram-se transformações, assim como os imprevistos proporcionaram resultados como: a melhoria da autoestima, valorização pessoal e criação e intensificação de laços afetivos, assim como a empoderamento na tomada de decisão e a tomada de iniciativa própria para propor atividades. (Apêndice 16 – Fotografias do Processo de Desenvolvimento do Projeto)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de investigação e intervenção social "Ser Melhor e Lutar por mais" foi desenvolvido com um grupo de idosos que se mostrou desde o início, disposto a participar, a obter novas aprendizagens e a mostrar que é capaz, contrariando representações sociais tipificadas.

Desde o começo do estágio que o trabalho sempre se desenvolveu de forma grupal, incentivando à participação e revelando que os idosos eram capazes, por isso tornou-se possível adotar um pensamento reflexivo e crítico, abordando questões de maior fragilidade, de forma construtiva e com promoção de uma atitude consciente e emancipadora, percebendo quais as causas para a existência dos problemas e de que forma se poderia colmatá-los. Com a construção do desenho do projeto, os participantes tomaram consciência de certas situações que, até ao momento não tinham conseguido refletir, fazendo com que se reavaliassem, por forma a renovar/transformar-se, construindo o seu próprio grupo e, acima de tudo, agir na realidade por iniciativa própria e com confiança e objetivo de transformar.

No que remete para a construção deste relatório e da própria ação em terreno, foi crucial a presença de um bom suporte teórico para que as práticas fossem eficazes e eficientes, já que quando se investiga, analisa e age na realidade, é necessário ter conhecimentos adequados para compreender a pertinência de relacionar e valorizar as informações que se recolhe dessa mesma realidade, pois todas as realidades são únicas e complexas, o que torna imprescindível ser analisada perante diversas perceções. Estudar e problematizar questões práticas a partir de conceitos teóricos, permite que haja um confronto entre aquilo que penso e aquilo que a realidade me transmite, permitindo construir ações eficazes e eficientes.

Neste projeto, a finalidade assentou na Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido, reforçando sentimentos de autoestima e valorização pessoal dos

idosos do lar dos IECA. Desta forma, foi importante incentivar a que os mesmos adotassem uma postura empoderada, no sentido de estes adquirirem um pensamento de si e do mundo mais consciente e emergindo a vontade de quererem ser agentes transformadores, individual e grupalmente, começando a ativar o seu papel enquanto sujeito social, terem voz no processo de tomada de decisão e ainda terem o direito e o poder de serem sujeitos em desenvolvimento, sem considerar como impedimento os fatores idade/saúde/debilidades físicas ou psíquicas. Neste sentido, o processo de conscientização passou pela reflexão e ação dos indivíduos acerca do seu modo de vida, a fim de poderem problematizá-lo para posteriormente, agirem no sentido da mudança. Assim, com o projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais”, os impactos sentidos pelos idosos assentaram na sua postura que se tornou mais aberta, compreensiva, cooperativa, crítica e reflexiva e menos individualista, assim como também se gerou a criação de laços afetivos entre eles, o que proporcionou a criação de um grupo que agia pelo bem comum, e autonomamente. Por fim, ainda foi possível entender que o idoso já não tinha a preocupação de se refugiar, justificar ou isolar quando não queria participar. Por isso, dar continuidade deste projeto é uma mais-valia para que o envelhecimento deste grupo continue a ser bem-sucedido, com novas aprendizagens e com o desenvolvimento de novas posturas e formas de ver/pensar/agir o mundo.

No que se refere aos impactos vivenciados por mim ao longo desta experiência, a nível profissional desenvolvi mais a minha postura individual de investigadora, já que em outras experiências havia uma outra colega, o que tornava todo o processo mais, melhorando capacidades como a escuta ativa, a tomada de atenção mais pormenorizada e cuidada na recolha e interpretação da informação, mais crítica e questionadora. Pude ainda perceber que, conhecer o grupo de trabalho é indispensável já que é através da criação de uma relação com o outro que pode emergir, gradualmente, o investigador coletivo, já que sem isso não é legítimo falar em IAP ou EA emancipadora e transformadora.

No que remete para a realização deste projeto, considero que o trabalho executado assentou em ações ambiciosas, já que a transformação incluiu a alteração da estrutura interna da instituição, assim como também do quotidiano dos idosos, os quais eram sujeitos com pouca ação na tomada de decisão e orientados na consecução das ações. Assim, o obstáculo do projeto foi a impossibilidade de se alterar estruturas de ordem interna e dos idosos manterem o seu papel ativo na tomada de decisão, tanto pela agenda preenchida, como pela estrutura deste sistema ter um conjunto de normas delimitadas pela linha hierárquica acima da diretora técnica, sendo por isso, uma estrutura fixa. Existir uma linha hierárquica acima da diretora técnica, foi o principal obstáculo para os idosos não terem abertura no poder de decisão, já que esta mesma linha não tem contacto frequente com os mesmos.

Como última nota, este relatório e o próprio projeto poderiam ser muito melhores, muito mais trabalhados e se voltasse ao terreno a ação incidiria mais na questão das histórias de vida, arranjando recursos a longo prazo para partilhar certos discursos e analisar as diversas situações dos idosos, assim como trabalhar a questão do luto, da perda, da velhice, da autonomia no envelhecimento, entre outros, os quais foram linhas de interesse que não pude explorar face a limitação de páginas, e de tempo tanto para selecionar mais conceitos, como também para prolongar a ação naquele contexto.

Em suma, esta experiência permitiu adquirir novas competências para saber trabalhar com grupo, por isso, o projeto beneficiou todos os sujeitos participativos e contribuiu para que a união, cooperação, partilha e interação fossem uma realidade, melhorando assim a autoestima dos idosos e a sua vida no geral. Trabalhar com esta população é possível e bastante gratificante, uma vez que há uma troca de perspetivas divergentes, construídas com valores e crenças de alturas diferentes e por isso, manter uma relação dialética com as pessoas é fundamental, já que é proporcionada a mudança em mim, nos idosos e na instituição. O trabalho do interventor social é, em conjunto, encontrar respostas, para que assim o sujeito opte pela mais adequada para colmatar situações de maior fragilidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcoforado, L., Vieira, C., Oliveira, A., Ferreira, J., Ferreira, A., Lima, M., & Ferreira, S. (2011). *Educação e Formação de Adultos: Políticas, Práticas e Investigação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Almeida, A. & Cunha, G. (2003). Representações Sociais do Desenvolvimento Humano. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 16, 147-155.
- Almeida, S., Pecoits, R., Hollerweger, L., Gomes, Â. & Doll, J. (2007). Atividade, Desengajamento, Modernização: teorias sociológicas clássicas sobre o envelhecimento. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*. 12, 7-33. Qualis Cape.
- Amado, N. (2008). *Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos sócio-culturalmente muito e pouco diferenciados* (Dissertação de Doutoramento não publicada). Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Ander-Egg, E. (1980). *Metodologia y practica del desarrollo de la comunidad*. 10ª ed. Tarragona: Unieurop.
- Ander-Egg, E. (1998). *Metodologia y Práctica del Desarrollo de la Comunidad: Qué es el desarrollo de la comunidad?*. Editorial Precolombi.
- Ander-Egg, E. (2002). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: CCS Ateneo.
- Barros, R. (2013). O Movimento das Histórias de Vida e a Educação de Adultos de Matriz Crítica: Ideias e conceitos em contexto. *Revista Lusófona de Educação*. 23, 31-50.
- Budó, M., Oliveira, S., Garcia, R., Simon, B., & Schimith, M. (n.d.). Redes sociais e participação em uma comunidade referenciada a uma Unidade de Saúde da Família. *Revista Gaúcha Enfermagem*. Porto Alegre. 2010, 31(4), 753-760.

- Burns, T., & Stalker, G. (1961). *Estrutura das Organizações - Estruturas tradicionais e estruturas de inovação, estruturas matricial*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Cabrillo, F. & Cachafeiro, M. (1992). *A Revolução Grisalha*. Lisboa: Planeta.
- Canário, R. (1999). *Educação de adultos: Um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.
- Canário, R. (2000). *Educação de Adultos: Um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.
- Caradec, V. (2007). Le vieillissement au grand âge. *Retraite et Société*. 52, 12-37. La Doc. Française.
- Carmo, H. (1999). *Desenvolvimento Comunitário*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carmo, H. (2008). *Intervenção Social com Grupos*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, A., & Diogo, F. (2001). *Projecto Educativo*. Porto: Edições Afrontamento.
- Carvalho, A. & Baptista, I. (2004). *Educação Social – Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa: Pactor.
- Cembranos, F., Montesinos, D. & Bustelo, M. (2001). *La animación Sociocultural: una propuesta metodológica*. (8ª ed.). Madrid: Editorial Popular.
- Carneiro, R. (2007). Descobrir o tesouro. *Comunicação & Cultura*, n.º 3, 145-156.
- Chizzotti, A. (2006). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortez.
- Cornaton, M. (1979). *Grupos e Sociedade*. Lisboa: Vega.
- Delors, J., Mulfti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B. & Quero, M. (1997). *Educação: Um Tesouro a Descobrir*. Brasil: Cortez Editora.
- Demo, P. (1991). Participação e Planeamento: Arranjo Preliminar. *Revista de Administração Pública*, 25(3), 31-54.
- Demo, P. (1995). *Cidadania Tutelada e Cidadania Assistida*. São Paulo: Editora Autores Associados.
- Duclos, G. (2006). *Auto-estima um passaporte para a vida*. Lisboa: Climepsi.

- Fachada, O. (1998). *Psicologia das relações interpessoais* (2ª ed.). Camarate: Rumo.
- Fernandes, M. (n.d.). *Envelhecer com Sucesso*. Barcarena: Antiga Fábrica da Pólvora.
- Finger, M. (1989). L'approche biographique face aux sciences sociales: Le problème du sujet dans la recherche social. *Revue Européenne des sciences sociales*. 27, 83, 217-246.
- Finger, M., & Nóvoa, A. (1988). *O método (auto) biográfico e a formação*. Lisboa: Pentaedro, Publicidade e Artes Gráficas.
- Finger, M. & Asún, J. M. (2003). *A Educação de Adultos numa Encruzilhada: Aprender a nossa saída*. Porto: Porto Editora.
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Freire, P. (2001). É impossível viver sem sonhos in *Pedagogia dos sonhos possíveis*, Freire, A. (org.), 35-40. São Paulo; Editora UNESP.
- Freire, P. (2010). *Educação como prática da liberdade* (33ª ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Gomes, I. (2010). *Acreditar no Futuro*. Alfragide: Textos Editores.
- Guerra, I. (n.d.). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção: O Planeamento em Ciências Sociais*. Principia.
- Guimarães, P. (1999). *Envelhecer, um direito em construção*. Lisboa.
- House, J., Landis, K. & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, New Series*. 241, 540-545.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos – Actividades*. Porto: Ambar.
- Jans, M. (2004). Children as citizens: towards a contemporary notion of child participation. *Childho*. 11, 27-44. Belgium. Sage Publications.
- Kurt, L. (1951/1988,). *La Teoria del Campo en la Ciencia Social*. Barcelona: Paidós.
- Lavalle, A. (2003). *Cidadania, igualdade e diferença*. São Paulo: Lua Nova.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra. Desenvolvimento local – Investigação Participativa – Animação*

- Comunitária* (Tese de Doutorado não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Lima, M. (2006). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para pessoas idosas*. Porto: Ambar.
- Lima, Â., Silva, H. & Galhardoni, R. (2008). Successful aging: paths for a construct and new frontiers. *Interface - Comunicação, Saúde e Educação*. 4, 795-807.
- Ludke, M. & Marli, A. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU.
- Machado, L., Maissiat, J., Behar, P. & Biazus, M. (2010). Pedagogia, Andragogia e Gerontologia: utilizando objetos de aprendizagem ao longo da vida., Práticas em Informática na Educação: Minicursos do Congresso Brasileiro de Informática na Educação, 1, 89-98.
- Maisonneuve, J. (2004). *A Dinâmica dos Grupos*. Lisboa: Livros do Brasil.
- Marques, D. (2009). *Educação de Jovens e Adultos: Uma Perspectiva de Alfabetização com Idosos*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Marshall, T. (1967). *Cidadania, classe social e status*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Marshall, T. (2002). *Cidadania e classe social*. Brasília.
- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e aprender por projectos*. Cadernos CRIAP, nº 31. Porto: Edições Asa.
- Moura, C., Palha, A., Proença, A., Marques, A., Neto, A., Nogueira, A. & Pinto, I. (2012). *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um Envelhecimento Ativo* (1ª ed.). Euedito.
- Neri A. & Cachioni M. (1999). *Velhice bem-sucedida e educação*. In Neri A. & Debert G. (orgs.). *Velhice e sociedade*. 113-140. Papirus, São Paulo.
- Paúl, C. (2005). *Envelhecimento activo e redes de suporte social*. ICBAS - UP, Departamento de Ciências do Comportamento. 275-287.
- Pereira, J., Lopes, M. & Rodrigues, T. (2013). *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A intervenção social, cultural e educativa na*

terceira idade. Chaves: Edição Intervenção - Associação para a promoção e divulgação cultural.

Pessoa, A. (2015). *Lazer e tempos livres dos seniores na sociedade portuguesa actual* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade de Lisboa Faculdade de Belas Artes. Lisboa, Portugal.

Pinto, J. & Silva, A. (2003). *Metodologia das ciências sociais*. Porto: Edições Afrontamento.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.

Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Ensaios da Fundação.

Roths, L. (2009). *Recomposição induzida do campo da educação básica de adultos – lógicas de apropriação local num contexto político-institucional redefinido*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a ciência e tecnologia.

Rowe, J. & Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*. 37(4), 433-440.

Santos, B. (2007). *Comunidade Escolar e Inclusão: Quando todos ensinam e aprendem com todos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projectos Sociais: Casos Práticos: Coleção Educação e Trabalho Social, 7*. Porto: Porto Editora.

Severino, A. (2002). *Filosofia da Educacao - Construindo a Cidadania* (22ª ed.). São Paulo: Cortez.

Spindola, T. & Santos, R. (2003). História de Vida na Pesquisa Qualitativa. Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa(dora?), *Revista da Escola de Enfermagem USP*. 37(2), 119-26.

Streck, D., Redin, E. & Zitkoski, J. (2015). *Diccionario Paulo Freire* (2ª ed.). Ceaal.

Stufflebeam, D. & Shinkfield, A. (1987/1995). *Evaluación sistemática – Guía teórica y práctica*. (c. Losilla, trad.). Barcelona: Ediciones paidós ibérica, s.a.

- Stufflebeam, D. (2003). *International Handbook of Educational Evaluation*. In Stufflebeam D. & Kellaghan, T.. *The CIPP Model for Evaluation*, 31-62. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Timóteo, I. (2010). *Educação Social e Relação de Ajuda – Representações dos Educadores Sociais sobre as suas práticas* (Dissertação de Mestrado não publicada) Universidade de Évora, Évora, Portugal.

ANEXO 1 – CONSTITUIÇÃO DO GRUPO DE TRABALHADORES

Equipa de trabalhadores	
1 Médico	Ajudantes de ação direta
1 Psicólogo	Ajudantes de domicílio
1 Assistente social	Cozinheiras
1 Nutricionista	Funcionárias de refeitório
Enfermeiras	Lavadeiras
1 Fisioterapeuta	2 Costureiras
Encarregadas de pessoal	1 Porteiro
3 Motoristas	Voluntários
1 Animadora sociocultural	

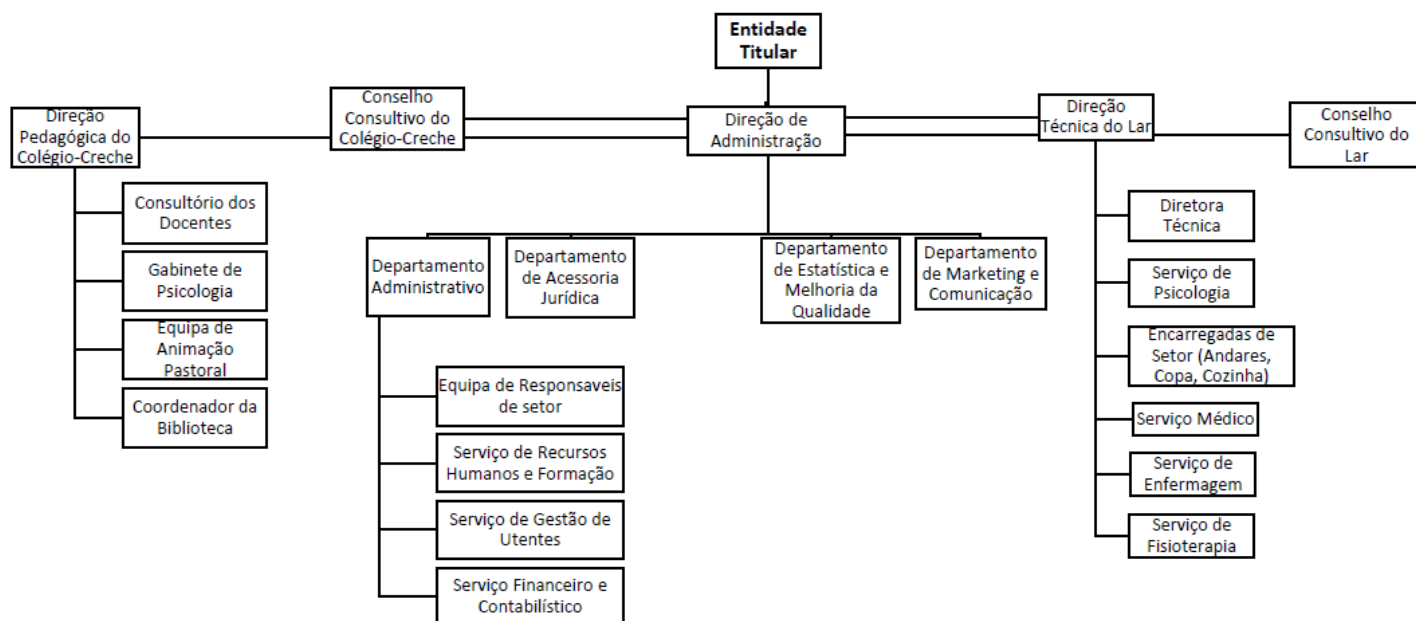
ANEXO 2 – EXEMPLO DE PLANO DE ATIVIDADES MENSAL INSTITUCIONAL

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<p>2</p> <p>10h: matemática 14h: dinâmica ESTSP 14h30: jogos de mesa</p>	<p>3</p> <p>10h: português 14h: trabalhos manuais 14h30: pintura</p>	<p>4</p> <p>10h: informática 11h: animação desportiva 14h: atelier de costura</p>	<p>5</p> <p>10h: exercício físico 11h: música 14h30: dinâmica ESTSP</p>	<p>6</p> <p>10h: ginástica 11h: Eucaristia TV 14h30: Inauguração Exposição "Espelhos do tempo"</p>
<p>9</p> <p>10h: matemática 14h: dinâmica ESTSP 14h30: jardinagem</p>	<p>10</p> <p>10h: português 14h30: ensaio p/ S. Martinho 15h30: jogos mesa</p>	<p>11</p> <p>10h: informática 11h: animação desportiva 14h: atelier de costura 14h30: Comemoração S. Martinho</p>	<p>12</p> <p>10h: exercício físico 11h: música 14h: baile de S. Martinho (Pavilhão de Gaia)</p>	<p>13</p> <p>10h: ginástica 11h: Eucaristia TV 14h30: Palestra "Diabetes"</p>
<p>16</p> <p>10h: matemática 14h: dinâmica ESTSP 14h30: Comemoração dia da Língua Gestual</p>	<p>17</p> <p>10h: português 14h: reunião (preparar o desfile) 14h30: artesanato</p>	<p>18</p> <p>10h: informática 11h: animação desportiva 14h: atelier de costura</p>	<p>19</p> <p>10h: exercício físico 11h: música 14h: dinâmica ESTSP</p>	<p>20</p> <p>10h: ginástica 11h Eucaristia TV 14h30: jogos de mesa</p>
<p>23</p> <p>10h: matemática 14h: dinâmica ESTSP 14h30: Comemoração dia internacional da saúde</p>	<p>24</p> <p>10h: português 14h30 ensaio para o NATAL</p>	<p>25</p> <p>10h: informática 11h: animação desportiva 14h: atelier de costura 15h: ensaio p/ desfile</p>	<p>26</p> <p>10h: exercício físico 11h: música 14h30: Jogos interinstitucionais de estimulação cognitiva (P. Crestuma)</p>	<p>27</p> <p>10h: ginástica 11h: Eucaristia TV 14h30: jogos de mesa</p>
<p>30</p> <p>10: matemática Comemoração aniv. Novembro 14h30: tarde cinema</p>				

ANEXO 3 – ATIVIDADES AO LONGO DO ANO

Atividades Ao longo do ano
Celebração diária da Eucaristia
Atividade física com a fisioterapeuta
Jogos de mesa
Praia todas as manhãs do mês de julho
Venda de Natal com trabalhos elaborados pelos idosos
Intercâmbio com outras instituições
Atividades de interesse cultural e recreativo
Visitas a outras cidades
Celebração do mês do idoso
Celebração do Magusto
Missas relativas às diferentes épocas do ano

ANEXO 4 – ORGANOGRAMA INSTITUCIONAL



APÊNDICE 1 - AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

TERMOS DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, _____,
autorizo o uso de minha imagem fotografada e filmada em momentos planejados e elaborados pela estagiária Raquel Santos Oliveira, aluna do 2º ano do Mestrado, da Escola Superior de Educação do Porto (ESEP), no âmbito de possibilitar a explicação pormenorizada do projeto final e na sua consequente redação.

Autorizo a sua exposição e publicação unicamente para efeitos escolares, sem qualquer informação ou dados pessoais mencionados.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização em 02 (duas) vias de igual teor e forma.

Vila Nova de Gaia, ____ de _____, 2015

APÊNDICE 2 – PLANIFICAÇÕES DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 1: “CONSTRUÍMOS E TRATAMOS O NOSSO ESPAÇO”

Atividade 1 – Árvores de Natal

Tema: O Natal

Áreas: Expressão plástica e socialização

Nome da atividade: As árvores de Natal

Grupo a que se destina: Idosos

Recursos:

Materiais:

- Folhas de papel de jornal de diferentes tamanhos
- Cola quente
- Glitter dourado / prateado
- Base de cartão fino e grosso
- Laca ou cola branca
- Tesoura, régua

Espaciais: Sala com mesas e cadeiras

Descrição:

- Base:
 - Começando pela base, esta será de cartão, em forma redonda, com duas a três pedras para dar peso à base.
 - Fura-se com o pau de espetada o centro da base e cola-se com cola quente, uma boa camada para aderir.

- Corta-se um retalho de feltro do tamanho aproximado da parte inferior da base, de cor vermelha para tapar a base de cartão.
- Árvore:
 - Para colocar os quadrados de jornal na base da árvore, começa por cortar 50 folhas de 10 tamanhos diferentes: 15 x 15cm (50 folhas + 2 bases de cartão) ; 14 x 14cm ; 13 x 13cm ; 11,5 x 11,5cm ; 10 x 10cm ; 9,0 x 9,0cm ; 7,5 x 7,5cm ; 6,5 x 6,5cm ; 5 x 5cm ; 3,8 x 3,8cm
 - Coloca-se as duas folhas de 15x15cm de cartão no pau da espetada, de maneira a “sustentar” o peso das folhas de jornal a pôr;
 - Depois de ter as folhas todas cortadas, coloca-se de forma intercalada, por ordem de tamanho, sempre tendo o cuidado de marcá-las com vinco antes de perfurar as folhas na base.
 - As folhas devem ficar em direções opostas, uma a uma, de maneira a evitar que fique uma “pilha” de quadrados de jornal.
 - Após a colocação da última folha de 2,5 cm, passa-se a sobre a árvore e despeja-se o glitter prateado/dourado.
 - Por fim cola das estrelas uma à outra, de forma a tapar a ponta do pau de espetada.

Atividade 2 – Boneco de Neve

Tema: O Natal

Áreas: Expressão plástica e socialização

Nome da atividade: Boneco de Neve

Grupo a que se destina: Idosos

Recursos:

Materiais:

- Copos de plástico
- Agrafador
- Tecido vermelho
- cachecol
- Algodão
- Cartolina preta
- Cola quente

Espaciais: Sala com mesas e cadeiras

Descrição:

Corpo do Boneco:

- O boneco será constituído por duas partes, a parte de cima que será uma bola com copos unidos com agrafos e a parte de baixo, com o mesmo processo, mas deixa-se uma parte aberta para encaixar a cabeça.
- Depois de ter as duas partes, unem-se ambas com o agrafador

Decoração do boneco:

- Faz-se o gorro do boneco com o tecido vermelho e com algodão
- Preenche-se o boneco com algodão como efeito de neve
- Faz-se três botões no centro do boneco
- Faz-se com cartolina preta os olhos
- Faz-se o nariz com cartolina laranja
- Com cola quente cola se tudo.

Atividade 3 – Cestas de Páscoa

Áreas: Artes Plásticas

Nome da atividade: A Páscoa está aí

Grupo a que se destina: Idosos

Data de Início de atividade: 04, de Janeiro, de 2016

Recursos:

Materiais:

- Jornal
- Cola branca
- Cola quente
- Tintas
- Pinceis
- Tesouras
- Palitos de espetada

Espaciais: Sala com mesas e cadeiras

Descrição:

- Com os palitos de espetada enrola-se meia folha de jornal, colando a ponta final.
- Cada canudo deverá ser enrolado até a base ficar no tamanho desejado.
- Novos rolos serão feitos para as partes laterais das cestas
- Unem-se os rolos laterais à base com cola quente.
- Após a montagem, passa-se uma camada de cola branca e deixa-se secar.
- Pinta-se uma camada de branco e após secar, pinta-se com as cores desejadas.

Atividade 4 – Manjericos de São João

Tema: São João

Áreas: Expressão plástica

Nome da atividade: Manjericos de São João

Grupo a que se destina: Idosos

Recursos:

Materiais:

- Pasta de Modelar
- Tintas
- Lã verde
- Paus de espetada
- Cola branca
- Canetas
- Folhas de papel branco
- Tesouras
- Pinceis
- Rodas de cartão
- Copos de plástico

Espaciais: mesa e cadeiras

Descrição:

Vaso:

- Com a pasta de modelar, utiliza-se um copo de plástico (como molde) para criar o formato do vaso.
- Após modelar e alisar a pasta, desenha-se uma linha à volta, até unir à outra ponta.
- Quando estiver seco, é só pintar da cor desejada.

Manjerico:

- Para fazer o manjerico, faz-se um pompom do tamanho do vaso, com as rodela de cartão, onde com várias linhas se tapam as rodela.

Quando as mesmas estiverem cheias, recorta-se e com uma ponta de linha, ata-se o meio do pompom.

- Em seguida, cola-se ao vaso o pompom, com cola quente.
- Para as bandeiras, desenha-se e escreve-se na folha branca, previamente contornada no formato a recortar. Decora-se e por fim cola a metade do pau de espetada.
- Por fim, cola ao pompom a bandeira.

APÊNDICE 3 – QUESTIONÁRIO EFETUADO AOS IDOSOS DO LAR DOS IECA

Questionário

1. Que tipo de atividades gostaria de fazer mais?
 - a. Desenho
 - b. Artes Manuais
 - c. Pinturas
 - d. moldagem
 - e. Leitura
 - f. Música
 - g. Jogos de Memória
 - h. Puzzles
 - i. Jogos de Associação
 - j. Outras. _____

2. Responda as seguintes frases:
 - a. “Eu gostava de fazer...”
 - b. “O que mais gosto é...”
 - c. “Se fosse patrão deste lar, mudava...”

3. Gostaria de participar em reuniões de discussão sobre interesses ou outros assuntos seus, em grupo?
 - a. Assim, propunha temas como:
 - i. Problemas
 - ii. Vantagens
 - iii. Desvantagens
 - iv. Atividades boas /más
 - v. Posições de chefia ou cargos e sua relação
 - vi. Mudanças urgentes

4. Gosta de participar em atividades planeadas aqui pelo lar?
5. Já alguma vez planeou alguma atividade?
6. Considera que é importante fazer atividades? Se sim, porquê?
7. Tem alguma atividade que gostasse de fazer na instituição que nunca tenha feito?

APÊNDICE 4 – AVALIAÇÃO DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 1

Atividade 1 – Árvores de Natal

Número de participantes: 14 Pessoas: 1 homem e 13 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

“Muito bonitas as árvores, muito invulgares, mas também únicas.”

“Interessantes, pela unicidade e criatividade.”

“Algo completamente diferente e feito com jornal, nem me consigo acreditar.”

“Foi uma boa experiência, porque não esperava que ficassem assim.”

“É muito bom fazermos coisas diferentes, e bonitas, claro.”

“É uma outra maneira de estarmos todos juntos e conversar.”

“É preciso ter muita imaginação para se conseguir isto.”

Avaliação da atividade - Investigadora

Os participantes mantiveram uma postura muito apreensiva quase a atividade toda, ainda que gostassem de participar na mesma, pelo facto de se fazer uma árvore com papel de jornal, nomeando como algo pobre por ser com jornal que iria para o lixo.

Após explicar tudo, os participantes entendiam mas não idealizavam, por isso no dia seguinte já tinham a mesma opinião.

Ao longo da preparação das folhas de papel e ao fazer uma simulação de como iria acabar por ser a árvore, os idosos já começaram a entender um pouco mais sobre a mesma, mas ainda se mantiveram apreensivos.

Após iniciarmos a montagem da árvore, conforme os tamanhos, e a formar efetivamente um pinheiro de natal, algumas das participantes comentaram que iria ser um pinheiro esquisito por ter letras, por ser cinzento. Contudo, nesta fase já foi possível perceber a inquietação ao conceber o produto final desta atividade.

Aquando a decoração da árvore, incluindo a pintura da mesma, quem considerava que iria ser um objeto estranho, ficou admirado e comentou que efetivamente estava uma experiência que pensava que não iria dar grande resultado, mas no final ficou algo bonito, único e original.

Este trabalho foi exposto no centro da mesa do salão de convívio pelo facto de os idosos quererem mostrar o que fizeram a quem visita a instituição.

Superou as expectativas de quem participou e de quem observou a construção deste pinheiro. Todos os idosos comentaram que preferiam estar ali a trabalhar do que estarem sentados a ver televisão ou a ver o outro doente e a pensar negativamente sobre si e que gostam muito de trabalhar e fazer coisas diferentes.

Ao longo da execução do pinheiro de Natal, alguns idosos foram assíduos na sua consecução, outros participavam mediante a sua disposição e outros começaram a vir ao encontro do grupo, quando começaram a ver o corpo do produto.

Toda a participação foi voluntária, sendo que apenas coloquei as cadeiras à volta da mesa e pedi uma vez a todos, individualmente, que participassem na atividade que iria dar início. Quem não participou, é porque tinha algumas condicionantes que não lhes permitia efetuar partes da atividade, outros não quiseram por considerarem que não eram capazes, face a sua doença. Algumas das árvores ficaram mais pequenas que outras, de forma a serem equilibradas no centro das mesas e alguns idosos comentaram que preferiam a primeira que foi feita, a grande.

Atividade 2 – Boneco de Neve

Número de participantes: 7 Pessoas: 1 homem e 6 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

“Tenho pena de não terminar o boneco porque ia ficar giro e grande, mas pronto não podemos fazer tudo não é...”

“Foi pena não acabar mas fazemos outro no próximo ano”

“Ele ia ficar enorme, nunca vi um assim, mas agora já não valia a pena terminar porque o Natal já passou.”

Avaliação da atividade - Investigadora

Esta atividade não foi terminada devido a atividades de Natal que tiveram mais urgência em serem realizadas e ainda por haverem outras atividades previamente delineadas pela animadora.

Após a altura do Natal, ainda surgiu oportunidade de realizar a atividade, mas pretendi avaliar as reações dos idosos ao verem algo não ser terminado, por isso, a conclusão da atividade foi propositada.

Os idosos mostraram descontentamento em não terminarem a atividade visto que queriam saber como iria realmente ficar quando terminado. No entanto, comentaram que por vezes as coisas acontecem e que pelo menos a atividade não foi realizada na totalidade porque a agenda estava demasiado cheia, o que é bom, pois nunca falta trabalho para fazerem e é isso que gostam e querem fazer.

Uma das características que ainda não tinha conhecimento era estes sentimentos e reações ao não conseguirem concluir tarefas. É muito bom o idoso não se sentir frustrado quando não termina algo, mas sim pensar que mais oportunidades existirão para construir um outro boneco.

Atividade 3 – Cestas de Páscoa

Número de participantes: 17 Pessoas: 1 homem e 16 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

“Demorou e deu trabalho, mas valeu a pena. “

“Estão muito bonitas.”

“O que se pode e consegue fazer com jornal.”

“Nem parece uma cesta de papel.”

“Adorei, temos que fazer mais destas coisas”

“É algo novo e diferente, é sempre bom aprender coisas novas.”

“É muito bom termos sempre algo para fazer e aprender.”

“Assim todas enfeitadas são tão giras.”

Avaliação da atividade – Investigadora

Os participantes sabiam que se iria trabalhar novamente com jornal, sentiam-se à vontade e com interesse em ver e aprender novas formas de se trabalhar com jornal.

Mais uma vez, esta atividade, entre vários objetivos, tinha como principal finalidade decorar um espaço que frequentam diariamente e por isso, o produto final seria exposto.

No fim da atividade foi possível perceber que os idosos se orgulham de serem detentores de capacidades motoras que permitam realizar trabalhos manuais e com alguma especificidade no que concerne ao tamanho, largura e número, o que os obrigou a trabalhar em grupo, distribuir tarefas e ajudarem-se ao longo de todo o processo.

Gradualmente a relação entre o grupo de participantes vai sendo maior, criando uma postura mais flexível, aberta e de entreajuda.

Todos gostaram da atividade, ficaram admirados de se poder realizar tantas atividades distintas com o mesmo material. Cada vez se presenciavam posturas mais confiantes e com vontade de trabalhar em grupo.

Atividade 4 – Manjericos de São João

Número de participantes: 12 pessoas: 1 homem e 11 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

“Tu só nos traz coisas lindas para fazermos. Parece mesmo um manjerico.”

“Por mim ficava já no meu quarto e fazia uns quantos para as minhas sobrinhas.”

“Foi uma boa ideia para se trabalhar com diferentes materiais.”

“Adoro este tipo de arte manual, é ótima para as mexer as minhas mãos e faz-me lembrar a minha profissão.”

Avaliação da atividade – Investigadora

Os participantes mantiveram uma postura muito aberta à realização desta atividade, apesar de consideraram sempre estranho realizar atividades com material reciclado, mas conseguiram peças tão parecidas com as reais.

Ao longo da execução dos vasos, os idosos partilhavam muito que moldar os fazia lembrar tempos antigos, outros as suas profissões e notava-se muita satisfação e, trabalhar com barro, moldar e cada um formar um vaso. Sentiram-se responsáveis pelas peças que criavam.

Ao longo da atividade, os idosos começaram a dizer que estavam a ficar parecidíssimo, já davam conselhos no que concerne à montagem do manjerico, de como moldar e entreajudavam-se desde o início, repetindo diversas vezes a forma de se moldar o barro aos colegas.

Na altura de pintar os vasos, os participantes sentiram-se orgulhosos de si próprios, pois foi uma outra sugestão deles, a de pintar de vermelho para ficar mais parecido com um vaso real.

Este trabalho foi mais uma vez para as mesas da sala de refeições

Superou as expectativas de quem participou e de quem observou a construção destes vasos, pois ficaram diferentes, mas originais. Todos os

idosos comentaram que preferiam estar ali a trabalhar comigo, pois é uma ótima altura e o tempo passa a correr

Afirmaram ainda que gostam muito de trabalhar e fazer coisas diferentes como as que têm sido feitas desde que lá estou.

No que concerne à assiduidade dos participantes nesta atividade, todos se mantiveram presentes, pois queriam ver e participar no processo de desenvolvimento do manjerico.

Toda a participação foi voluntária mais uma vez, sendo que apenas coloquei as cadeiras à volta da mesa e pedi uma vez a todos, individualmente, que participassem na atividade que iria dar início.

APÊNDICE 5 – PLANIFICAÇÃO DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 2: “DEBATEMOS, REFLETIMOS E AGIMOS”

Tema: A Socialização

Áreas: Socialização; Espírito Crítico

Nome da atividade: Reuniões de grupo semanais

Grupo a que se destina: Idosos

Recursos:

Materiais:

- Cadeiras
- Caderno
- Caneta
- Gravador

Espaciais:

- Sala

Descrição:

A ação, denominada por “Sessões de Grupo” constituiu a primeira atividade do projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais...” referente aos “Grupos de Debate e Reflexão” onde se trabalham temas a gosto dos idosos, assim como um tema associado à Ação 1 do projeto. Estas reuniões ocorreram por fases, numa fase inicial da realização destes grupos, sendo elas:

- Apresentação da estagiária ao grupo
- Apresentação dos elementos do grupo de reunião
- Momentos de quebra – gelo
- Partilha, discussão e reflexão de situações menos agradáveis referentes às práticas do Lar;

- Debate sobre os momentos marcantes de vida de cada idoso enquanto jovens;
- Partilha de fotografias de momentos significativos de vida;
- Realização de debates sobre aspirações, problemas, aprendizagens, transições e rede de amigos;

É idealizado no âmbito de os idosos se tornarem gradualmente capazes de interagir, opinar, debater e agir por iniciativa própria. É ainda um modo de proporcionar sentimentos de pertença e entreajuda no que concerne ao trabalho em grupo.

APÊNDICE 6 – ATAS DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 2

Ata 1

Data da reunião: 19, Novembro, 2015

Temas: Apresentação do Grupo e Apresentação das Reuniões

Participantes: 18

Tempo de reunião: 1h10

Quem propôs:

Apresentei-me ao grupo, apresentei o âmbito das reuniões e o que nelas pretendia que acontecesse, entendi o que todos sentem ao estar em situação de lar/centro de dia e o motivo de estarem nesta situação.

L. mencionou a questão de se viver em condição de idoso, os seus benefícios. Restante grupo comentou os prós e contras desta condição e A. acrescenta que gostava de voltar a ser criança mas que é impossível já.

A. chega e A. põe-na a par do que se está a falar e A. comenta a sua situação e se gosta ou não de estar no lar.

Trajetórias de vida:

Desde iniciarem a vida de emprego, à vinda para o lar/centro de dia

Opinião sobre o lar:

Ninguém apontou defeitos

Condição de Idoso e o que a mesma implica:

Idosos comentam que ao longo das sessões irão certamente querer conversar mais certamente, mas é necessário o sentimento de confiança. A. diz que há coisas do lar que não compreende mas que ao longo do tempo irá falar se assim se sentir aberto a tal.

M. foi na condição de não ter que falar, mas acabou por conversar sobre a sua situação, sobre entrar no lar, e que a sua estadia ocorreu por não saber que teria uma morte sem sofrimento.

A., cá fora diz que não sabe se irá mais por achar ninguém guardará segredo do que se fala e porque ela é direta e ninguém gosta de ouvir o que ela diz.

Ata 2

Data da reunião: 26, Novembro, 2015

Temas: Encerramento provisório da porta de acesso ao exterior; Temperatura do Salão; Confiança entre o “eu” e o “outro” e Confiança entre grupo; Trajetórias de Vida – Valorização do “eu”; O espaço – Salão; Disposição dos lugares e das pessoas; Vinda para o Lar/Centro de Dia – Motivo, Vontade ou Obrigação?

Participantes: 14

Tempo de reunião: 1h

Temas

Foi proposto pelo grupo manter-se a porta fechada nas épocas de maior frio, fazendo eu o pedido formal à diretora, sendo que os motivos são as correntes de ar gelada, a doença face o vento e o frio que passa de cada vez que se abre a porta.

Na questão da confiança, é comentado que o que é trabalhado e discutido em grupo, é sempre exposto e discutido fora daquele espaço. Propôs-se assim, a execução de um contrato grupal, de forma a tornar este momento formal. Tema mencionado, essencialmente pela D. Adelina e concordância total do grupo face a criação de um contrato.

As trajetórias de vida são momentos importantes para as pessoas idosas, pois mostram que é importante partilhar e comparar com a de outros idosos do grupo, cada um fala por isso da forma como viveu até vir para o lar, porque é que veio e o que fazia quando eram mais novos. Mostram interesse em partilhar tudo o que passou na sua vida e na dos outros, o que era a sua vida e no que se tornou, agora na velhice.

O salão, local que os idosos mais frequentam, consideram que algumas mudanças seriam benéficas, mas nada alterariam ao mesmo tempo.

O conhecimento que os idosos têm uns dos outros, não é pelo nome, mas sim por serem do mesmo meio. Mencionam a forma como foram apresentados ao grande grupo do salão (ERPI/Centro de Dia) e acrescentam que só conheceram alguns elementos do grupo após começarem a frequentá-lo. Não falam com toda a gente nem sabem os nomes de todos, pois não interagem.

Motivos de vinda para o ERPI/Centro de Dia, são maioritariamente por doença ou por solidão. Apenas uma pessoa idosa refere que foi abandonada e explica a sua história, ainda que alguns idosos tenham afirmado que nem tudo era verdade. Alguns comentam que se soubessem que morreriam de repente, que não iriam para o ERPI/Centro de dia, mas têm medo de sofrer sozinhos.

Observações

O grupo ainda mostra resistência em partilhar certas opiniões que lhes são mais privadas sobre a instituição, mas não tanto sobre si e sobre a sua vida.

É notório também que não sentem o salão como algo seu, mas como uma prestação de serviços. Discursos dos mesmos apontam o espaço como não sendo, no todo, deles, apenas o seu lugar sentado é, e mesmo assim sem qualquer certeza de poderem ficar sempre ali. É notório o receio em criticar a instituição de forma construtiva, já que parece que a sua formulação é que qualquer crítica tem uma conotação ofensiva e destrutiva.

A questão da porta é algo que têm vindo a comentar várias vezes, com descontentamento, pois os idosos que estão mais perto da porta, frequentemente ficam doentes e outros saem daquele lugar, devido ao frio.

O conhecimento e a confiança que têm sobre si e sobre os outros ainda é muito pouca, pois ainda não se sentem confortáveis nas reuniões, nem sentem o espaço como seu.

A questão da confiança é muito criticada, pois admitem que as informações passam por parte de alguns idosos, fora daquele círculo, e

sentem-se revoltados com a ruptura na confidencialidade de temas abordados num espaço fechado em roda onde nada entra ou sai.

As trajetórias de vida são um forte marco de vida dos idosos, e falar desses tempos fá-los fazer uma retrospectiva do que fizeram e refletir o que fazem atualmente, do que eram e do que são. Lembram essencialmente o seu passado matrimonial e lembram-no com muita felicidade.

A sua vinda para a instituição é um ponto fraco e que não sentem orgulho, pois veem a sua integração como incapacidade e última fase de vida. Outros veem como sendo uma fase de vida que combatem a solidão.

Ata 3

Data da reunião: 03, Dezembro, 2015

Temas: Carta de Contrato de Confidencialidade; Pedido Formal a fazer sobre o encerramento da porta provisório; Plano de Atividades – avaliação; importância da existência do mesmo; Conhecimento da Feirinha de Natal
Atividades que são feitas; Trajetórias de Vida

Participantes: 14

Tempo de reunião: 1h

Temas:

Hoje os temas foram propostos por mim, uma vez que era necessário tratar de certos assuntos pendentes de outras reuniões.

Iniciou-se com o tema do encerramento provisório da porta para se expor à diretora, discutindo as formas de abordar à mesma o tema e que motivos expor.

Tratou-se ainda da confiança grupal neste espaço e nestes momentos. O contrato de grupo que os idosos pretendiam fazer.

Abordou-se um tema presente no lar, o plano de atividades – fazendo a avaliação do mesmo, questionando os idosos da existência do plano e que importância atribuem à criação e exposição deste mesmo documento. Todos afirmaram que se existe é porque é para se organizarem com o que terão que fazer e quando lhes foi questionado se gostariam de acrescentar algo a este plano do seu gosto pessoal, estes responderam que não pois já existem imensas coisas para fazer. Não há necessidade de se fazer mais nada até porque gostam de tudo.

Continuou-se a discussão sobre as trajetórias de vida. Numa fase inicial, vários idosos falaram apenas do seu trabalho, de como era duro e que agora os jovens não conseguiriam aguentar aqueles tempos e as posteriores

dificuldades que se vivia. Agora tudo é fácil e simples de se concretizar e conseguir. O resto da sessão foi tomada pelo Senhor Marcos, que contou pormenorizadamente a sua vida, o que mais o marcou e como tem sido o seu percurso até à chegada ao lar.

Este foi interrompido pelo término da sessão, tendo por isso resumido a última parte da sua vida.

Observações:

As idosas são muito faladoras (paralelamente), não respeitando a vez do outro, o que obriga a cortar o ambiente libertador e a torná-lo um pouco mais rígido.

Nota-se mais uma vez que ainda há uma imagem do outro, rígida, que não é para confiar e por isso o grupo acaba por perder o foco deste momento. Sentimento que terá que ser mais trabalhado ao longo das próximas reuniões. É importante criar um laço que ligue intimamente este grupo para que hajam verdadeiras partilhas e discussões honestas, e não o que o outro deve ou quer ouvir.

Posteriormente, os temas acabam por criar alguma angústia quando são partilhados, pois não são ditos na totalidade, apenas a parte mais superficial da história.

Algumas idosas queixam-se que as coisas que são feitas no lar por eles, nem sempre são para ser expostas naquele espaço e que desaparecem, não achando correto. Este assunto derivou do facto de a árvore de Natal que fizeram ter sido dada às pessoas do colégio, após ter estado algum tempo na mesa.

Ata 4

Data da reunião: 07, Janeiro, 2016

Temas: Questão do poder; Aniversário do Lar – 15 Anos; Questão do Envelhecimento; Atividades em grupo

Participantes: 12

Tempo de reunião: 1h

Temas:

Os temas surgiram de forma informal, não tendo ocorrido por ordem de apresentação.

A questão do poder remete para o pedido anteriormente concebido da porta do salão, uma vez que os idosos não sentem que o lar/centro de dia seja um espaço onde se podem sentir à vontade, pois têm que pedir tudo o que desejem, por exemplo, falou-se da questão dos lugares, visto que só pode ser alterada através de um pedido, cujo pode ser negado. Há um forte sentimento de desvalorização do “eu” num determinado espaço, pois não o sentindo como “seu”, também não adotam uma postura mais relaxada.

Falou-se bastante das pessoas da casa devido à proximidade do 15º aniversário do lar, de quem permanece nesta casa e de quem já partiu, o porquê de ter partido e ainda se comenta a forma como muita gente tem vindo a envelhecer no lar, ou seja, as mudanças, a doença e o avanço da mesma, a forma de se lidar com os problemas e como encarar a doença.

O tema do envelhecimento não foi muito debatido, mas pôde-se entender que é encarado com tristeza e como um processo natural. Tristeza por envelhecer implica incapacidades, dificuldades e perdas, e processo natural por ser algo inevitável.

Fazer atividades de grupo foi um dos temas que surgiu, devido à minha permanência no lar e como é que os idosos fariam após a minha saída.

Demonstraram descontentamento em ficar sem mim para conversar e trabalhar, uma vez que partilharam que a relação que mantêm comigo é como sendo uma filha ou neta. Acrescentam ainda que se ligaram a mim e que gostam de conversar e aprender comigo. Tomarem conhecimento da altura que poderia vir a terminar o estágio criou sentimentos de tristeza e revolta.

Observações:

A reunião de hoje realizou-se de forma mais informal, visto que os idosos mostravam e não verbalmente partilhavam que não estavam relaxados no grupo e deslocaram-se para uma sala específica e estar sentados em roda fechada, criava algum constrangimento para que as conversas surgissem sem problema e que fluíssem sem vergonha ou confiança no outro.

Desta vez, foi feita no salão para que quem estivesse interessado, interviesse e se inclui-se, assim como também foi realizada ao mesmo tempo da consecução de uma atividade para cortar a formalidade destas reuniões. É notório que os idosos valorizam muito as conversas sem limites ou restrições de tema.

No tema do poder, o facto de os idosos sentirem que para ocupar um determinado espaço, têm que pedir autorização, faz com que as suas formas de estar sejam condicionadas pela formalidade instaurada. Contudo, criar atividades em que os idosos tomem as decisões, permitirá que este se sinta seguro para agir e decidir. Quer o produto final seja positivo ou negativo, o idoso deverá ser valorizado por ter decidido e criar estratégias para que o erro ou a decisão sejam refletidas numa próxima, não fazendo o idoso sentir-se incapacitado ou inútil na tomada de decisão, mas sim como um adulto em constante aprendizagem sobre si e sobre o mundo que o rodeia.

A questão da idade, das pessoas e da doença é um fator que causa transtorno aos idosos, pois estes partilham diversas vezes como certas pessoa de quem eram amigos, se tornaram irreconhecíveis aquando o aparecimento de uma doença ou o avanço da mesma.

Lidar com esta situação para que o idoso não sinta que o mesmo lhe vai acontecer é através da discussão das diversas doenças que aparecem ao longo do processo de envelhecimento, debater dúvidas e questões de demência e da perda de capacidades e como retardar processos degenerativos. Não conhecer, reconhecer ou relacionar não significa sofrimento, fim de vida ou corte na relação, mas sim um processo natural do humano.

A questão da minha saída é um tema que deve ser trabalhada ao longo do tempo, de forma a não ser um choque no momento de sair em definitivo de uma realidade. O facto de ser da sua área de residência e de muita gente conhecer parte da minha família, permitiu que o grupo de idosos adotasse uma postura natural e genuína em conversa e em opiniões. A postura que foi sendo adotada em grupo e individualmente foi uma relação de confiança e de confidencialidade, permitindo que a ajuda e os conselhos fossem dados mutuamente, que certas conversas fossem esclarecedoras e principalmente, que a tomada de decisão final, seria sempre do idoso.

Ata 5

Data da reunião: 14, Janeiro, 2016

Temas: Envelhecimento – como lidar com este processo; Projeto;
Interrupção das reuniões semanais;

Participantes: 11

Tempo de reunião: 1h

Temas:

Estes temas foram propostos por mim e abordados no intuito de responder a ações estipuladas para o projeto que foi sendo co-construído.

A questão do envelhecimento foi abordado no sentido de se debater os prós e contras desta fase de vida, desconstruir imagens pejorativas do idoso e ainda de desmistificar preconceitos relativos aos lares, ao idoso e ainda à vida que um idoso deve ter, perante a idade, as suas capacidades e as habilidades.

A interrupção destas reuniões justificaram-se pela agenda ter outras atividades, festividades e compromissos para cumprir, previamente estipulados pelos responsáveis do lar.

Uma questão também debatida foi a do projeto que realizo, como acontece, o seu porquê e ainda os objetivos e finalidade deste processo

Observações:

No que concerne ao envelhecimento, este tema é difícil e perigoso de se trabalhar, pois abordar as fragilidades que a idade “traz”, causa sentimentos de impotência, inutilidade e de frustração ao idoso. Por isso, a forma como decidi falar do envelhecimento foi iniciar uma abordagem ligada à juventude que todos viveram e de que forma a viveram. Em seguida questionei se esse tipo de vida seria bom se fosse interminável, ao que os idosos comentaram que não, pois todos estes processos pelos quais

passamos, são atos de Deus e fases de vida onde cada altura tem as suas formas de viver, diferentes e adequadas à pessoa.

Para alguns dos participantes este assunto causou alguma emoção porque comentaram que já não se sentem capazes de fazer o que faziam, de andar e pensar como antigamente. De forma a cortar estes sentimentos que destroem a auto estima do idoso fui, juntamente com o grupo, partilhando que nesta etapa se aproveita para descansar da vida exaustiva que tiveram relativamente às suas profissões, que não têm responsabilidades acrescidas e que vivem mais livremente. Além de que envelhecer não significa deixar de viver, bem pelo contrário. É adaptarmo-nos a algo novo e contornar positivamente a situação.

Em seguida, criamos um debate envolto das vantagens de se ser idoso e de que forma devemos encarar este processo natural e que ninguém consegue evitar.

Relativamente à consecução do projeto, expliquei aos idosos que este tipo de trabalho serve para um grupo de pessoas se tornar mais ativo, concretizar com sucesso tarefas diferentes e novas, aprender e reaprender e ainda adquirir competências com a pessoa que está a realizar o projeto. Adquirir competências de trabalho em grupo também é um dos objetivos. Um outro ponto que foi esclarecido foi a forma como o projeto seria concretizado pois todas as ações foram construídas em grupo e de forma voluntária.

Ata 6

Data da reunião: 20, Janeiro, 2016

Temas: Trabalhos no Lar; Sentimentos de pertença – projeto

Participantes: 11

Tempo de reunião: 1h

Temas:

A reunião de hoje baseou-se no tipo de relação que os idosos têm neste lar uns com os outros e de que forma se relacionam, de que forma se integraram e como recebem e integram um novo membro.

No que concerne aos trabalhos no Lar, estes estão relacionados com as atividades efetuadas ao longo deste projeto e efetuou-se um debate acerca da consecução e avaliação das atividades.

Observações:

No primeiro tópico, o grupo de idosos comentou que vão falando essencialmente com a pessoa que está ao seu lado. Algo que se tem vindo a notar é que o grupo de idosos tem falado mais desde o início das reuniões e do debate deste tema. A relação que mantemos uns com os outros é importante para os idosos, pois muitos, devido à sua idade já bastante avançada, não têm mais amigos fora da instituição e só interagem com familiares e com as pessoas do lar. Por isso, comentam que prezam por um ambiente equilibrado e agradável entre todos. A entreaajuda foi um outro fator que se veio a intensificar, desde o momento que as reuniões e as atividades com grupos, pois quando participam novos elementos, estes alteram a dinâmica do grupo e tornam-na mais aberta, mais confiante e integradora, proporciona uma aceitação total de alguém novo numa atividade ou numa conversa.

Receber um elemento com simpatia e empatia é algo importante para as pessoas, pois partilham que gostariam de ser recebidos de igual forma.

É notório que com o passar do tempo, os idosos interagem mais uns com os outros e têm o cuidado de integrar todos os voluntários numa conversa, atividade ou debate.

Ao longo destes meses, os idosos têm vindo a dar feedback positivo acerca das ações de projeto estipuladas e estruturadas por todos, uma vez que partilham nunca ter feito tal trabalho e que gostaram e continuam a gostar de inovar, juntos.

Ata 7

Data da reunião: 03, Março 2016

Tema: Projeto Histórias de Vida – Grupal e Individual

Participantes: 17

Tempo de reunião: 1h

Temas:

A reunião de hoje baseou-se no que tem ocorrido em projeto. Este é um trabalho de grupo, onde se trabalham as questões da auto valorização do idoso e para estes sentirem que são sempre seres em contínua aprendizagem, assim como também ensinantes.

A fase grupal tem sido trabalhada de diferente maneira relativamente ao que tinha sido inicialmente planeado, sendo que o grupo prefere que estes momentos sejam em locais mais informais e com trabalho do “eu” enquanto ser individual e social, acrescentou-se a realização de um debate ao projeto e efetuando mais atividades.

Observações:

Sempre houve forte adesão a todas as propostas de trabalho, uma vez que estas foram planeadas pelos idosos. Quem iniciou este projeto, também o concluiu e sempre com vontade de fazer mais.

A parte individual tem tido ótimos resultados devido à adesão voluntária e a esta forma de estar em projeto, de partilhar e de se presenciar sentimentos de confiança, intimidade e confiança. Este momento serve ainda como forma de o idoso pensar sobre si, sobre a vida que teve, sobre as escolhas que tomou e fazer uma retrospectiva de como teria sido se tivesse optado por outras formas de viver e se mudaria alguma coisa na vida.

A relação que se foi criando ao longo deste processo foi de confiança e de amizade.

No que diz respeito ao idoso falar sobre si numa perspectiva crítica, foi facilmente conseguido e tem uma visão das experiências vividas com dificuldade, perda ou angústia, mais positiva e com uma ação diferente no futuro caso se deparem com alguma situação similar.

Ata 8

Data da reunião: 10, Março 2016

Temas: Carnaval; Cestas da Páscoa; Partilha de fotos antigas

Participantes:10

Tempo de reunião: 1h

Temas:

Estes temas foram debatidos para obter feedback sobre a concretização de uma festa com a comunidade, mais uma atividade para a decoração de um espaço que os idosos frequentam e ainda a partilha de fotos antigas dos idosos que conseguiram arranjar imagens de si.

Observações:

No que remete à festa de Carnaval, os idosos comentaram que este tipo de eventos é bom de ocorrer, visto que muitos não festejavam quando jovens porque não apreciavam ou porque os cônjuges não queriam ou criticavam. Participar nestes eventos promove momentos diferentes, divertidos, alegres e centrados no idoso e na sua imagem. Implica um tratamento diferente da sua imagem para agradar a quem os vê.

Em relação à concretização das cestas de páscoa, muitos idosos quiseram participar, outros observar e ainda alguns sentavam-se para aprender, mas sem participar no processo de construção. Esta atividade, bastante longa durante o período de consecução, foi considerada das mais interessantes devido ao produto final e pela variedade de ações que se pode ter sobre folhas de papel de jornal, possibilitando a criação de peças únicas, bonitas e originais.

Diversos idosos queriam levar para casa uma cesta ou oferecê-la a alguém e, mais uma vez, gerou sentimentos de auto valorização, pelo facto de se

conseguir terminar mais um trabalho com sucesso e essencialmente por ser do agrado de cada um dos participantes.

Na atividade desta reunião, a partilha de fotografias, nem todos os idosos conseguiram trazer ou arranjar uma foto. Contudo, quem trouxe apresentou ao grande grupo, justificando a sua escolha e relatando a história daquela imagem. Algumas pessoas comentaram as suas diferenças e o que faziam na altura, outras apresentaram aquilo que lhes marcava mais, quer por serem casadas, quer por terem sido fotografadas numa época feliz e realizada da sua vida. Quem não trouxe foto, participou com o seu próprio relato, debatendo também as semelhanças a nível profissional, tempos livres e matrimónio.

Ata 9

Data da reunião: 17, Março, 2016

Temas: Concretização de um projeto envolto das trajetórias de vida do idoso; Avaliação sobre sentimentos de pertença e auto-valorização

Participantes: 21

Tempo de reunião: 1h

Temas:

Estes temas remetem para o projeto que se encontra em fase final e que se vão discutindo sentimentos, perceções e noções.

Observações:

O facto de o grupo de idosos serem inseridos num projeto, proporciona sentimentos de utilidade e responsabilidade no planeamento, realização e avaliação de todo este processo. Ajudar outra pessoa é algo que os participantes deste projeto consideraram inegável, não só pela relação estabelecida previamente comigo, como também pelos sentimentos que o sucesso das atividades e ações geram individual e coletivamente.

Participar incita também à presença num determinado espaço e tempo delineados anteriormente, à tomada de voz em determinados momentos, ao aproveitamento e trabalho das partilhas e sobretudo, à valorização da postura que o idoso passa a ter na concretização de qualquer ação, pois o seu objetivo é conceber um produto final e que o mesmo seja tal como idealizado.

Ao longo das conversas que vamos tendo quer em momento de reunião, quer em espaço informal e de atividade, os idosos valorizam e apelam à consecução deste tipo de atividades, cujas implicam responsabilidades acrescidas, autonomia, mas ao mesmo tempo, precisam de sentir que haverá um apoio em caso de necessidade.

Sentimentos de capacitação e realização pessoal e social têm sido sentidos e partilhados pelos idosos quer em diálogo, quer na forma como se mostram e quando participam em atividades, reuniões e outros eventos, é essencial sentirem que a sua presença seja necessária e útil.

Os momentos individuais são encarados como desabafos, concretização de um alívio emocional, uma vez que não querem sentir que o outro terá que ouvir as preocupações pessoais.

Terem a noção que aquele momento é unicamente deles e que ninguém os julgará ou comentará perante o que partilham e a forma como o fazem, é algo que os faz sentir livres para pensarem e repensarem em formas de lidarem com os seus problemas e arranjar estratégias de tratamento de problemas. É partilhado que este momento devia ser frequente, pois é uma ajuda fundamental para não andarem preocupados e nervosos com questões familiares e económicas (por exemplo).

Ata 10

Data da reunião: 30, Março 2016

Temas: Fim de Projeto Histórias de Vida – Grupal e Individual; Atividade Pirâmide das Necessidades Básicas dos utentes.

Participantes: 11

Tempo de reunião: 1h

Temas:

A reunião de hoje foi a que depositou total responsabilidade na criação do produto final aos idosos, a recriação da pirâmide de Maslow mas de acordo com a partilha feita pelos idosos e a montagem desta pirâmide foi efetuada mediante as suas perspetivas, ou seja, a pirâmide dividiu-se em seis níveis, mas o topo representou o nível mais importante para o Bem-Estar integral e o sexto nível, aquilo que se deve evitar.

Desta vez não foi possível participar muita gente por doença, ausência e ocupação noutros trabalhos.

Observações:

Este trabalho foi sem dúvida o trabalho que obrigou os idosos a refletir mais, a discutir entre si e a tomarem decisões coletivamente.

Todos os participantes sentiram-se aptos para tomar decisões sem hesitar, sentiram-se capazes ainda de defender as suas ideias e partilhá-las, aceitando a dos outros colegas também e não deixando de as ter em consideração.

Este tipo de exercício é a prova de que os idosos são capazes e se sentem também como tal, o que não acontecia em exercícios iniciais.

Trabalhar a auto estima dos idosos é fundamental para que estes se sintam sempre aptos e adaptáveis às circunstâncias das situações que experienciam.

O idoso tem de ser apenas estimulado a participar sem duvidar de si, sentir que estará ali alguém caso necessite, mas que sinta que lhe atribuíram o papel principal de ação, pois é assim que a velhice acaba por ser também encarada de uma outra forma e mais facilmente se contornam dificuldades físicas e psíquicas.

Ter o apoio de outrem é fundamental, a criação de grupos proporciona sentimentos de pertença e de responsabilização pelo bem-estar do outro, e por isso, a criação de uma relação promove um bem-estar individual ao idoso.

APÊNDICE 7 – AVALIAÇÃO DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 2

Nome da Atividade: “Debatemos, Refletimos e Agimos”

Nº de participantes: 18 Pessoas: 3 homem e 15 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

É sempre bom ter estes momentos, porque assim deitamos tudo cá para fora, conhecemo-nos melhor, passamos um bom tempo e somos um bom grupo.

Acho que é sempre interessante trabalhar em grupo, uma vez que podemos discutir, entender e ajudar o outro. É uma boa forma de sermos uteis.

Eu adorei estas reuniões, deveriam manter-se. Fazem-nos bem e tiram-nos preocupações. Além do mais, podemos tratar de questões menos agradáveis do lar, não é...

É sempre muito bom falar de coisas que menos nos agradam para depois, tentarmos, se possível mudar não é, mas se não der, também sabemos que é mesmo por ser impossível.

Eu gosto destas reuniões, mas prefiro as individuais, porque não gosto muito de conviver.

Bem, acho muito bem termos estas reuniões, convivermos, termos um espaço de confiança, mas tenho pena que não consiga perceber tudo, mas vocês também me ajudam, é o que tem de bom!

Avaliação da atividade - Investigadora

Os participantes aderiram facilmente a estes momentos e desde o início que concordaram com a sua execução, lembrando até que antes também

faziam semanalmente reuniões mas que a diretora acabou por deixar de ter tempo e deixaram.

Mostraram, gradualmente, ser capazes de ouvir, debater sem se aborrecerem, respeitando a opinião dos outros, ajudaram e ainda partilhavam os seus temas.

Ao longo da atividade, os idosos foram debatendo assuntos do seu interesse, sabendo trabalhar em grupo, e apesar das quebras destas reuniões por longos períodos de tempo, os idosos nunca deixaram de querer participar. Aquando a morte de uma idosa é que pediram para não se realizar reunião, visto que estavam tristes e queriam estar sós.

Toda a participação foi voluntária e só participaram aqueles idosos que queriam, não havendo obrigatoriedade de número de elementos nem que os mesmos estivessem presentes em todas as sessões.

Ao longo das sessões, foram participando mais elementos e diferentes, devido à minha relação com eles se tornar gradualmente de confiança.

Os idosos ditaram as regras de funcionamento e acabava sempre por surgir temas ou os idosos traziam-nos já.

APÊNDICE 8 – PLANIFICAÇÃO DA AÇÃO 1, ATIVIDADE 1: “A MINHA HISTÓRIA EM FORMA DE CONTO”

Tema: Relatos de Vida

Áreas: Socialização

Nome da atividade: A minha História em forma de Conto

Grupo a que se destina: Idosos

Recursos:

Materiais:

- Cadeiras
- Mesas
- Caneta
- Bloco
- Gravador

Espaciais:

- biblioteca

Descrição:

A ação denominada por “Sessões Individuais” e tendo como atividade “A minha História em forma de Conto”, refere-se à segunda atividade da ação 1 do projeto “Ser Melhor e Lutar por mais”.

Concebida com o grupo de idosos, com a animadora sociocultural e ainda com a diretora técnica, de forma a permitir conhecer mais e melhor os idosos, em grupo e individualmente, assim como também entender a forma como os mesmos valorizavam a criação de espaços e momentos individuais, permitindo-me compreender que estes se sentiam bastante satisfeitos após conversarem, refletirem criticamente sobre si e receberem feedback sobre o que partilhavam, tornando possível e claro que o idoso pode viver uma boa velhice e contornar as suas fragilidades, reforçando a autoestima e

valorização pessoal, face as atitudes pejorativas da sociedade em geral acerca dos saberes e histórias de vida, por serem denominados como parte da sociedade inútil, ao serem-lhes retirados direitos e pelo facto de não carecerem das principais competências para refletir criticamente sobre si e sobre o mundo apesar de serem vistos e considerados como tal.

O dia da consecução deste espaço e momento só de um(a) idoso(a) ocorrerá apenas quando a própria pessoa desejar e nestes momentos individuais, pretende-se trabalhar a estimulação cognitiva, nomeadamente a memória e raciocínio, ao ter que recordar histórias passadas, fazer uma retrospectiva das experiências vivenciadas.

Questões guia:

“Como era a relação com a sua família aquando pequena?”

“Como descreve todo o período do seu casamento?”

“Como viveu e vive a fase da viuvez?”

“Como é a relação com os seus filhos, netos e bisnetos?”

“O que pensa sobre o envelhecimento?”

“Se lhe pedisse para descrever a sua vida em poucas palavras, quais seriam?”

“Como avalia a sua vida até agora?”

“Um conselho a dar tendo em conta tudo o que viveu, qual seria?”

“Sente-se feliz com tudo o que viveu ou faltou ou alterava alguma coisa?”

APÊNDICE 9 – RELATOS DE VIDA – ANÁLISE DE CONTEÚDO

H.V. 1

Então, sou a A., tenho 79 anos e sou viúva. Fui casada durante 57 anos.

Tive uma boa infância, embora o meu pai tivesse morrido muito cedo e deixou-nos, e a minha mãe trabalhava muito muito e eu ia ajudá-la para ganhar mais algum não é.

A minha juventude foi a fase mais marcante que passei, porque foi quando conheci meu marido e casámos. Era mesmo muito feliz, até perdê-lo e perder o meu trabalho. Mas vivi muito, divertia-me muito.

Família

Bem o meu pai, tadinho, morreu eu era pequenina, e a minha mãe fartava-se de trabalhar para nós termos sempre do que comer... até que ficou muito doentinha e faleceu, com uma infeção num pé, de um dia para o outro menina, a minha querida mãe deixou-me... mas tive e ainda tenho alguns irmãos. Uma irmã ainda me vem visitar mas alguns dos meus irmãos também já morreram e eram mais novos do que eu, veja lá menina...

Os meus irmãos, eu passei ainda uns trabalhos com eles... um ficou doentinho muito cedo e eu tratei dele até ele morrer... outro meteu-se com uma tipa, que olhe pô-lo tolinho que uma vez fui encontra-lo numa bouça deitado a dormir, tinha estado com ela. Acabei por tratar dele e ficar com ele não é, ele precisava de mim, mas eu disse-lhe se visse aquela mulher que nem sabia o que lhe fazia.

Depois eu e o meu homem casamos e fomos para a nossa casinha, com tudo do bom que o meu irmão era carpinteiro e fez-nos tudo.

Nunca tivemos filhos porque Deus assim não quis, com muita tristeza minha, mas tive estava casada e amei muito o meu homem 57 anos. Até ficar muito doentinho, sem eu saber com o quê e morrer na véspera de irmos para aqui... Ele não queria...

Tive muitos bons momentos com meu marido, com altos e baixos, ele era um mulherengo, mas nunca magoou, mas quando ele me deixou, tudo se esqueceu... mas amei-o muito e amo-o muito ainda. Naquele tempo era uma miséria, mas tivemos sempre o que comer.

Trabalho

Trabalhei em muita coisa menina, mas comecei em metalúrgica no Carvalhido, a trabalhar com o aço e nessa zona tinha lá uma garagem e era ao lado mesmo a fábrica. Tinha o apelido da “Mulher Elétrica que cantava”. Adorava o que fazia e quanto mais cantava, mais trabalhava, ai que saudades que tenho e depois tive que vir embora porque tive que ser operada às pernas, às rótulas dos joelhos e entretanto os patrões morreram e a fábrica deu de si, foi pró maneto.

Trabalhei muito ano lá, depois uma vizinha minha fez um prédio no padrão da légua e pedi a uma mãe, eu andava numa loja não sei se sabe o nome, o mundo bebé, na rua Alexandre Braga, é de coisas de bebé... e eu trabalhava lá e depois na casa dela, em Ramalde, porque o meu marido era pintor e claro, naquele tempo ganhavam pouco e a gente, não tivemos muito não é.

Depois eu fui trabalhar aos dias, e trabalhava no Mundo Bebé e depois ia todos os dias no autocarro para Ramalde, porque eles saíam de casa às oito horas e eu queria que os patrões vissem a hora que entrei e ia sempre mais cedo. Ainda lá tive um bom tempo, que ela era tia de uma minha cunhada, da mulher do meu falecido irmão. E essa ainda me vem visitar cá.

Mas ela não descansou enquanto não me pôs lá em casa, então eu andava há uns meses bons nos outros patrões, gostavam de mim, estava sempre

sozinha e limpava e fazia tudo lá em casa além que tomava conta do filho dela que ainda era novo e ele ia para a escola e depois vinha para casa e eu tomava conta dele, até ser homem e até que a minha vizinha fez o tal prédio, na minha rua, e ela foi criada como eu, desde bebé lá na rua, e de lá vim para aqui. E com isto quero dizer que todos os dias ia com ela no autocarro e ela pediu-me e pediu-me e pediu-me para ir para casa dela, tratar dela e dos filhos e para deixar estes e tanto me chateou, tanto me chateou que olhe eu acabei por deixar e fui para o mundo Bebé e fui para casa dessa minha colega/vizinha e lá estive uns anos. O mais velho tinha 5 anos e outro 6. Depois cá, fiquei mal das pernas e não podia fazer nada com as pernas nem para arrumar, baixar-me, limpar, nadinha, peguei e despedi-me, porque não conseguia. O filho dela pedia-me aos berros para eu não ir embora, mas eu disse que tinha que ir na mesma, ele era um anjo e tinha umas mãos que fazia tudo menina... e só pedia para eu não ir embora. Ele dizia-me “oh A..., oh A... não vá não vá”. Isto marca-me muito, porque ele chamava-me sempre assim, coitadinho, tenho tantas saudades dele também...

Pronto e então vim-me embora entretanto o falecido homem começou a ter muitos problemas e não trabalhei mais também por causa do meu problema dos joelhos.

Lar

Bem, eu acho que estou aqui há 4 anos, ou 5, nem sei bem porque vim tão marcadinha que nem sei... o meu marido não veio porque não queria e morreu por causa disto.

Primeiro era para vir eu e mais o meu marido para aqui, e um dia a minha sobrinha liga-me e diz-me que o meu sobrinho ia dar uma volta connosco, e mal sabia eu que era para vir aqui... nunca mais me esqueço, viemos ver o lar. Adorei e as minhas colegas começaram logo a falar comigo e perguntou-me se tinha gostado e se queria mesmo vir para aqui e ele perguntou-me se eu gostei e eu disse que sim, mas ele não queria vir e eu disse que podíamos ser tratados e não ter problemas mas ele disse que ia morrer na nossa casinha e

não veio mesmo... entretanto ele foi para o hospital 3 anos sempre a ser internado todas as semanas até que ficou lá, mas nem sabia o que ele tinha, eles falaram com a minha família só, porque os médicos não me diziam e o hospital São João proibiu-me de ir vê-lo por estar mal das pernas, mas todos os dias eu apanha o autocarro 86 só para ir vê-lo ao hospital depois de sair do trabalho, e eu caía muito... Depois foi para o hospital de Matosinhos e já não ia, mas a minha sobrinha todos os dias ia ver o padrinho quando saía do trabalho às quatro e meia. Ninguém me contava nada e até ao dia de hoje não sei o que ele teve...

E eu sei que estou bem aqui, e não sou de me gabar, mas não há nada como a nossa casinha e eu tinha tudo minha filha, tudo completo, do bom e do melhor. Mas eu disse que ia para onde ele fosse, mas ele morreu-me e vim mesmo para aqui sem ele...

Desde que estou aqui recebo algumas visitas aqui, porque tenho a minha irmã, as minhas duas sobrinhas, que uma delas é afilhada que até vem cá com a filha dela, é uma riqueza de menina, linda e grande, olhos grandes e uma menina muito forte, comprida.

Saúde

Bem, a minha saúde menina é uma miséria porque além das dores nos joelhos que são horríveis, eu também sou diabética, e por isso nem sequer posso comer o que quero, de vez em quando, consolar-me. Aqui dão-me alguma coisa as vezes, mas é tudo tão insipido. Mas, tento-me aguentar com o que tenho, porque há pior aqui, coitadinhos... Deus olhe por todos nós que precisamos...

Reflexão

Eu sei que envelhecer é o mesmo que abandonar tudo o que construímos, e queria a minha casa e o meu homem para ser feliz, mas também vivi tudo o que pude enquanto tive o meu homem e ele fez-me feliz, mesmo com os nossos altos e baixos, como qualquer casal, tive uma boa mãezinha e irmãos

que nunca me deixaram. Agora é viver um dia d cada vez e aproveitar. Lidei com muitas mudanças, mas superei. Tem que ser.

Perder alguém que amamos menina é a pior coisa que pode acontecer, mas Deus quis que eu vivesse mais tempo e por isso eu tento lidar todos os dias com a sua ausência, sem nunca me esquecer dele.

H.V. 2

Então sou a A.F. e tratam-me por L.. Tenho 86 anos e sou separada, desde muito nova. Deixou-me quando me pôs a minha filha na barriga.

Desde muito pequena que trabalhei, e fiz aquilo que gostava sempre, estar com pessoas. Toda a gente gosta de mim, filha, eu sempre me dei a toda a gente também, gosto muito de estar com as pessoas.

Vim para aqui porque tive um AVC. Agora não consigo nem posso estar sozinha em casa... E também não quero muito para ser franca.

Família

Bem, tenho uma filha, um genro maravilhoso e vivo com ela, eu vivia mesmo aqui à beira, mas depois do AVC tive que vir para casa dela, senão ela não sossegava.

Desde pequenina que ajudava a minha mãezinha e aprendi muito com ela. Ela nunca deixou de me ajudar a conseguir o que queria. Todos os dias ia para a minha amiga modista para ela em ensinar costura não é e eu lá ia ajudá-la a namorar na hora de almoço, às escondidas. Éramos tão amigas, éramos 3 e uma já era casada, outra tinha começado a namorar e eu ainda era muito jovem, não tinha idade para isso, mas ajudava-as em tudo. Nunca me esquecerei delas. No outro dia soube que a M. morreu, a que não era casada filha. Tadinha... também já devia ser tão velhinha...

Quando a mim e ao meu, na altura, namorado... Tive uma história triste sabe, porque ele e eu namorávamos, mas quando engravidei ele disse para eu escolher, ou a menina ou eu. Por isso eu escolhi a minha filha, ela foi uma bênção, foi importantíssima para mim e nunca iria abortar por causa dele. Nunca. Então ele deixou-me. E fiquei sozinha, pronto. Mas hoje tenho uma ótima filha, uma mulher! E orgulho-me muito dela! Nunca desisti de nada, mas também nunca mais me deixei enganar de novo.

Trabalho

Trabalhei muito querida, e muitos muitos anos.

Comecei por trabalhar como modista desde os 13 anos, e depois, muito tempo depois fui para a fábrica e estive lá algum tempo. Depois decidi ir para padeira, trabalhava muito, mas gostava.

Finalmente, fui para uma clinica de análises, onde ia a casa das pessoas com o doutor ajudá-lo, eu estava com as pessoas todos os dias, eu ia todos os dias e as pessoas adoravam-me, falávamos imenso, eu adorava aquele emprego. Estive lá até o meu patrão querer que eu me reformasse e tivesse uma boa reforma, porque ele sabia que eu trabalhava imenso...

Mas adorei... eu tive que sair também porque não aguentava das pernas e das costas. Já começava a custar-me caminhar. Mas trabalhei muito, sempre muito feliz com os empregos que tive, e sinto-me concretizada com tudo o que vivi e alcancei.

Lar

Bem, vim para o Centro de Dia por causa da minha saúde, porque eu tinha uma vida cheia, uma vida ótima, até me dar um AVC. Aí a minha vida mudou, os médicos, a minha filha e o meu genro não me deixavam ficar sozinha na minha casa, e obviamente a minha filha não se iria despedir para tomar conta de mim... como tal, decidi vir para aqui para o Centro de Dia e ao fim do dia, por decisão da minha filha vou para casa dela, vivo lá desde que pronto, tive o AVC. Venho de manhã, e ao fim do dia vou para casa dela.

Este é um bom sítio para se estar. Nada como a nossa casinha, mas é muito bom estar aqui, conviver, aprender de novo apesar da minha idade não é, fazer coisas novas e ver essas mudanças todas que há agora, tudo de bom, prontos. E viver com a minha filha também!

E ainda bem que vim para o lar, porque sinceramente, faz-me bem, estou com mais gente, estou acompanhada, estou ocupada... estou bem!

Saúde

A minha saúde, se não fosse como é, eu não estaria aqui provavelmente, porque eu ainda trabalharia naquilo que mais gostei, a clínica. É sempre bom termos boa saúde, mas não acho que devemos lamentar por termos alguns problemas, porque há gente aí que está muito pior e não se queixa.

Eu tive um AVC, mas fiquei quase bem, só a minha perninha é que me deixa mal de vez em quando, mas consigo fazer tudo o resto. De que me posso queixar? Tenho tudo o que é bom, não tenho uma má vida e consigo mexer-me, falar, ouvir, comer pela minha mãozinha. Não há nada melhor. Só me mete é uma imensa confusão ver outras pessoas num estado lamentável e pensar que posso vir a ter o que elas têm, coitadinhas... mas enquanto estiver aqui e não tiver nada, eu estou Bem!

Reflexão

Eu penso que a vida deve ser muito valorizada sabes? Porque vive-se demasiado os problemas, e acho que tive uma boa vida, vivi tudo, tive desgostos e obstáculos que passei por cima... não há nada que não tenha feito nem há nada que me arrependa. Nunca desisti de viver, nem me deixei enganar novamente por ninguém.

Envelhecer é só mais uma fase, é uma etapa de vida que temos que passar e aproveitar, senão para quê que Deus nos fez viver esta passagem? Temos que ser felizes com o que temos e com o que podemos viver. Só isso. O meu lema, é nunca desistir de nada, não interessa a dificuldade, nós somos capazes de ultrapassar, é preciso é força.

H.V. 3

Sou a C. e sou divorciada. Tenho 78 anos, estive casada mais de 50, mas depois ele traiu-me e eu deixei-o. Assim como perdi a minha melhor amiga que foi ela eu estive com ele.

Tenho 3 filhos, um rapaz e duas raparigas, mas só falo com a minha filha do meio, que é aquela que vem visitar-me também

A vida é difícil, mas temos que saber lidar com ela. É sempre para a frente o caminho. Sou uma pessoa muito vaidosa porque não acho que tenho que perder o gosto pela vaidade só porque estou a ficar mais velha.

Família

Bem, eu fui casada mais de 50 anos, mas depois divorciei-me porque aquele gajo traiu-me com a minha melhor amiga, apanhei-os na cama. E então deixei-o e só eu sei o que sofri por causa dele, nem os meus filhos sabem, até porque dos três eu só falo com a minha do meio, que é a única que me vem visitar, que se interessa pela mãe. O meu filho foi para a França e deixou de me falar.

Esta foi a fase mais marcante da minha vida, porque tive que ter muita força e fui para a França.

Não suporto o que me fizeram e por isso não me deixo ir abaixo facilmente também, nem com qualquer coisa. E é por isso que não faço com o meu filho mais novo e com a minha mais velha. Eu estive com ele durante uns meses lá na França e depois que voltei ele deixou de me falar. Ainda hoje peço há minha filha que me arranje o número dele para comunicar. Mas ela não mo dá porque sabe que me vou irritar com ele. Tudo por causa da minha nora que não é boa mulher para ele. E ela virou-o contra mim. A mais velha deixou simplesmente de me falar. Anda uma mãe a sacrificar-se pelos filhos, para depois ser abandonada, não ter sequer relação...

Aprendi sempre muito com a vida, tornando-me forte através dela e mostrando-me forte. Só Deus e eu sabemos como me sentia mal com as mudanças. Não gosto nada de alterações na vida.

Trabalho

Ao longo de toda a minha vida, trabalhei mesmo muito, tenho as minhas mãos cheias de trabalho, fui empregada doméstica, depois fui para um talho, depois mudei novamente e fui para cozinheira, sendo que esta foi a profissão que mais gostei de ter em toda a minha vida como trabalhadora.

Eu tinha que trabalhar para conseguir sustentar os meus filhos não é, mas nunca parei.

Lar

Bem vim para aqui para o Lar, mas não foi só aqui que estive. Comecei por ir para o lar em Ermesinde, depois nas Fontainhas e só depois é que vim para este. Vim pela segurança social. Estou aqui mais ou menos há 2 anos e vim porque estava sozinha e não posso. Gosto de aqui estar mas nada se compara ao das Fontainhas, lá sentia-me em família.

Aqui, sou uma pessoa que se mete à parte, não gosto de mostrar quem sou, como sou, nem o que sinto, assim ninguém tem o que falar.

Reflexão

Sempre que acordo penso assim, bem hoje é um novo dia e será melhor que o de ontem. É assim que tem que ser.

Ficar velha, envelhecer, para mim é natural e só é mau saber que todos temos que ir não é, mas não temo a morte. Quero ser cremada e quero ir muito bonita para o caixão, quero ir com um vestido vermelho com racha e com uma flor no cabelo.

Isto de contar a minha história de vida fez-me muito bem, porque andava desanimada e afinal, eu fiz tudo para dar sempre certo, a toda e qualquer situação. Se não é porque não tinha que ser. Mas é sempre bom partilhar

quem somos e como somos, para também ensinarmos os outros, menina. É uma mais-valia para vocês que já vão preparados para aquilo que nós nunca estivemos. É muito bom.

H.V. 4

Sou a A.T., tenho 80 anos e sou casada, com o meu M., que também está aqui em Centro de Dia, comigo.

Sou uma pessoa que sempre lutou pela vida e passei de tudo para poder criar os meus filhos. Eu e o meu homem passámos fome por elas.

Vivemos com a nossa filha aqui a beira e todas elas trabalham. Muito bem-sucedidas.

Família

Eu e o meu homem trabalhámos uma vida para conseguirmos criar as nossas quatro filhas, as quais não lhes faltou nada, mas nós deixámos de comer por elas e para elas puderes ir estudar e tirar cursos para estarem bem na vida. Eu trabalhava em casa, ia fazendo aquilo que dava.

As minhas quatro filhas são muito ligadas a mim, agora todas cuidam de mim e do meu marido e estamos aqui e depois vamos para casa delas, intercaladas. Elas não nos podem ter sempre lá em casa não é, também têm as suas vidas. Mas tratam de nós e nunca nos deixam sozinhos.

Trabalho

Toda a minha vida fui costureira, trabalhei sempre muito e dediquei-me sempre muito ao que fazia, ganhava algum ainda, o suficiente para poder comprar comida para pôr na mesa. Orgulho-me mesmo muito por ter conseguido sempre dar tudo através do meu trabalho. Sou uma mão e uma Mulher orgulhosa de mim mesma e acho que não podia ter feito mais do que fiz. Tinha que trabalhar e conseguir o máximo de dinheiro para poder sustentar as minhas filhas. O meu homem não tinha muito também lá n trabalho, mas havia oh menos.

Lar

Estamos aqui no lar porque o meu marido está doente como pode ver e eu também, mas estamos em Centro de Dia.

Não íamos ficar em casa sem ninguém ou com alguma filha a olhar por nós quando podemos vir para aqui e além de tudo, podemos estar com outras pessoas e conviver. Faz-nos bem

Reflexão

Sabe, sempre tive uma vida difícil e acho que isso é que é de valorizar. Não é preciso dizer muito para se entender que a vida tem dificuldades que só com muito trabalho e sacrifícios se consegue ultrapassar.

Temos que nos adaptar e ver como a nossa vida é e valorizarmo-nos porque somos mais do que aquilo que pensam de nós.

H.V. 5

Sou o A.C. e tenho 79 anos. Já fui casado mas divorciei-me e apesar de já estar reformado ainda trabalho com sociedade com a minha filha mais velha numa fábrica de cosméticos.

Vivo aqui por necessidade, não porque queira. Apenas não quis ficar em casa de nenhum dos meus filhos.

Desde muito cedo comecei a trabalhar e lutei muito mas tive uma vida realizada e concretizada. Sempre lidei com a mudança de frente nunca me deixei ir abaixo com nada, É como tem que ser.

Família

A minha família era constituída por mim mais sete irmãos e os meus pais e todos ajudávamos lá em casa. Entretanto fui trabalhar com 12 anos e tive que lutar por tudo o que queria, mas consegui.

Quando encontrei a minha ex-mulher, a qual considero que casei por teimosia e porque achava que tinha que ser aquela pessoa além de que queria formar família e já tinha idade e mais do que idade para formá-la, tivemos três filhos, que hoje são todos formados e trabalham e a minha filha trabalha comigo na fábrica.

Depois separei-me, e essa foi a fase mais marcante da minha vida... foi uma situação muito complexa, muito má mesmo, pois ela não queria, eu estava esgotado, enfim, e durante os primeiros tempos estive sozinho e sentia-me muito sozinho também, afinal de contas, foram 38 anos de vida, com família... aquelas situações já eram frequentes e decorriam há anos, mas deixei os meus filhos crescerem para tomar a decisão de sair. Graças a experiência de vida do meu casamento eu pude ver que às vezes duas pessoas não dão mesmo para estar juntas e a situação com a minha mulher tinha mesmo que ser, pois ela tinha comportamentos que já não eram normais.

Por isso decidi vir para aqui para não ir para casa dos meus filhos destabilizar as suas rotinas

Trabalho

A minha vida como trabalhador foi ligado aos números, eu comecei a trabalhar com 12 anos e depois trabalhei muitos anos na minha fábrica. Esta é uma área que ainda hoje gosto muito e faço por estar sempre a trabalhar para não perder esta capacidade. Portanto, fui contabilista e agora eu e a minha filha somos sócios, sendo que eu sou sócio-gerente, de resto eu fui contabilista durante a minha vida e trabalha numa fábrica de madeiras e agora nesta empresa de cosméticos. Temos vendas a nível internacional, por isso é um negócio muito bom.

A altura do que tive que trabalhar foi muito boa mas já chega também. Apesar de estar reformado e ser sócio-gerente da fábrica com minha filha, ela é que trabalha mais neste momento eu estou a mais ausente e afastado.

Sempre trabalhei muito, mas também concretizei todos os meus objetivos e consegui alcançar tudo o que eu queria e foi uma época muito boa mesmo.

Lar

Em relação ao lar, eu gosto muito das práticas desta instituição no entanto acho que às vezes o tratamento poderia ser um pouco diferente para com os utentes, de resto não tenho nada a apontar. Nada mesmo.

Relativamente à liberdade desta instituição, eu saio sempre que quero e posso, até porque tenho carro o que ajuda também muito e por vezes não quero comer a comida daqui então vou a outro lado. Já deia grandes passeios naquele carro. De manhã tomava o pequeno-almoço e saía e só voltava à noite. Eu faço sempre o que quero e sempre que posso tenho um carro. Tento sempre gozar a vida ao máximo que é como tem que ser!

Se pudesse e soubesse não sofria a morrer nem me afligia, eu nunca tinha vindo para aqui, tinha ficado em casa que era lá que gostava de ficar de morrer.

Reflexão

Considero que a minha vida deve ser humano usada estou aqui há 5 anos não só por causa do divórcio como também porque não queria estar sozinho e queria que realmente a minha vida além de me ter sido também é mau ter ficado doente por isso meus filhos não me deixam ficar em casa sozinho então vai dormir mas quando me apetece vou para outro lado qualquer Quanto é a velhice e ao envelhecimento penso que é normal é algo que nós devemos aproveitar já que temos que que estar parados não podemos usufruir do tempo para nós sentirmos tristes com aquilo que somos neste momento. Temos mais idade mas não somos umas inúteis, e portanto temos que aproveitar a vida com forma ela pode ser aproveitada

H.V. 6

Sou a M.A. e tenho 75 anos. Fui casada, mas estou separada há já alguns anos e tenho uma filha. Desde sempre me achei uma pessoa da terra e ajudava sempre que podia.

Família

Eu já fui casada, mas separei-me do meu marido porque tivemos problemas muito graves juntamente com a minha cunhada, que agora vive aqui também e eles juntos deixaram-me sem nada. Fiquei muito marcada com isso... e sinto que estar aqui me fazia muito bem até a minha cunhada ter chegado, e então depois deixei-me ir outra vez muito abaixo e não tenho vontade de fazer nada nem de estar aqui, porque ainda estou muito magoada e não consigo superar.

Considero que muita gente tem inveja de mim e não gosta de falar porque recebo bocas de ciúmes, por ser instruída inteligente e ter tido um bom emprego.

Sempre fui uma pessoa muito dada mas agora não porque estou doente. Sempre tive uma forte ligação com a religião e com as missas.

Trabalho

Desde muito pequena trabalhei com o meu pai no talho, havia vários e trabalha lá e depois ia para o outro, dependendo de onde era necessária. Desde mesmo muito pequena que ajudava os meus pais no que podia.

Depois de trabalhar no talho fui para a igreja e também comecei a fazer alguma costura em tricô. Coisas para bebé. Depois de sair da igreja, fiquei doente e pronto, vim para aqui para o centro e dia e não trabalhei mais.

Lar

Vim para cá pela minha doença, mas também para estar aqui sossegada. Durante o dia eu fico aqui e depois à noite vou para casa todas as manhãs me

levanto e venho para aqui. Estou sempre em casa na cama, já que não tenho vontade de sair. Saio para beber um café às vezes e para comprar algumas coisas.

Saúde

Eu tenho uma depressão, e por isso vim para aqui, para sair de casa. A minha filha não me queria sozinha também. Senão ficava em casa.

Reflexão

Considero que envelhecer é algo muito triste porque perdemos tudo aquilo que tínhamos de bom, perdemos as nossas capacidades . Não consigo lidar bem com envelhecer. Não gosto. Lido bem com a morte e não tenho medo dela sequer. É algo que calha a todos. Tem que ser.

H.V. 7

Sou a E.B., e tenho 79 anos. Sou viúva e tenho um filho

A fase mais marcante da minha vida, foi o meu marido, claro, porque estávamos muito bem juntos, ele era tudo para mim. Uns tempos depois perdi-o... e pronto, acabei por vir para aqui e deixar o meu filho viver comigo, mais a minha nora. Hoje não conseguiria seguir em frente sem vir para aqui, isto é a minha paz, que não tenho em casa.

Família

Acho que tive uma boa infância menina, andei na escola, fiz o que podia fazer, os meus pais criaram-me com sacrifício porque não tínhamos muito dinheiro, e um dia, quando encontrei o meu homem, saí e casei-me e acabamos por ter o nosso filho.

Sempre fomos pessoas simples, mas poupadas e não havia muito na altura, mas conseguimos dar tudo também ao nosso filho.

Um dia ele saiu e casou também e hoje tenho netinhos, que são a minha paixão. Mas entretanto o meu filho deu-me um desgosto muito grande, que ficou com a minha casinha, juntamente com a minha nora e viraram-se contra mim, e agora vivo numa situação triste... sinto-me sozinha sempre que lá estou.

Trabalho

Bem menina, eu desde muito novinha trabalhei como bordadeira, e por isso nunca fiz mais do que isso não é. Ate me casar, foi nisto que trabalhei. Depois criei o meu filho, foi esse o meu trabalho.

Eu ao longo dos anos de trabalho ainda estive com umas quantas daqui do lar a bordar. E olhe, se há coisa que agradeço a Deus é por ainda continuar a saber bordar e fazer estas coisinhas, faço muita coisa mesmo e adoro o que faço.

Lar

Eu vim para o lar, mas em centro de dia. E vim porque sinto-me muito melhor aqui do que em casa, onde não tenho liberdade e não tenho como estar lá. Por isso, vir para aqui foi melhor coisinha que me podia ter acontecido nos últimos tempos. O meu filho, pouco fala comigo mas também trabalha, a minha nora, é o que é, e eu ia quê, ficar sozinha? Ainda caia nas escadas e depois era um problema. Assim estou aqui, com amigos e amigas, vou fazendo a minha arte e sou muito feliz. Muito mesmo.

Saúde

Eu da minha saúde não ando muito bem infelizmente, mas não permito que seja isso que me faz deixar de andar e ir aos sítios que vão com os daqui. Eu enquanto conseguir ir pelo meu pé, ir devagarinho e pela minha cabeça, está tudo perfeito.

Eu tenho também diabetes, e só preciso de os controlar porque de vez em quando eu não vejo nada a minha frente senão rodas. Sabe que eu fico mesmo desconsolada com a comida desde que tenho isto, mas olhe, antes disso do que não mexer os bracinhos ou as perninhas.

Reflexão

Por norma, não me queixo de nada porque acho que haverá sempre gente pior que eu, por outro, sinto que podia ter esta fase da minha vida mais calma e sem chatices lá em casa. Mas envelhecer para mim, não tem nada de mau, porque tanto temos problemas quer de saúde, quer da vida e da cabeça, jovens ou velhos. Acho que temos é que saber levar um dia de cada vez e vê-lo sempre como o último, para gostarmos dele sempre. E divertirmo-nos, sair, ver coisas novas, ter momentos diferentes, enfim, não viver sempre do mesmo modo pronto.

H.V. 8

Sou a F., sou viúva e tenho um filho.

Estou há 15 anos no lar porque caí nas escadas e não podia nem tinha condições de viver na minha casa, por isso vim para aqui.

Família

A fase mais feliz que tive na minha vida foi fugir de casa e casar mas agora sou muito infeliz porque aqui não tenho ninguém, não gosto das pessoas daqui e não tenho dinheiro sequer. Acho que estou a ser roubada, mas o meu filho não consegue fazer nada...

Estar casada com o meu homem, fez de mim a pessoa mais feliz, não podia ter tido mais do que aquilo mas desde que ele morreu, já não gosto de viver podia morrer que não fazia diferença nenhuma. Ele era tudo para mim...

Antes do meu filho tinha tido outra bebe, era linda, mas ela caiu e bateu com a cabeça na pedra e morreu...era tão linda a pele dela, aqueles olhos. Ela adormeceu e pronto. O médico disse que não haveria hipótese.

Agora tenho o meu filho e a minha nora, que vá lá, tentam ca vir sempre que podem, visitar-me e eu ir a casa deles passar uns dias ou um fim de semana.

Trabalho

Ao longo de toda a minha vida tive que trabalhar muito cedo pelos meus filhos, mas tive também muitas tristezas, fiz mesmo muitos sacrifícios. Trabalhava no campo.

Lar

Eu vim para o lar desde o início, e sei muita coisa que eu sei e que as pessoas não entendem. mas eu já conheço tudo e não gosto daquilo que vejo

e não daquilo que eu acho que deveria ser melhor tratada e acho que estou a ser mesmo roubada

Se conseguisse fugir daqui e se eu pudesse ir para a minha casa já me tinha pisgado... sinto muito a falta da minha casa e estou aqui pela minha doença eu sei, mas se eu pudesse eu fugia só para estar sossegada e sem ter que aturar as pessoas daqui. Nem doente se pode estar que é logo tudo a reclamar

Saúde

Eu tenho um problema de pernas que fazem com que esteja a deixar de andar, cada vez me dói mais. Mas até que não dê mais, eu tentarei ir sempre pelo meu pé para todo o lado!

Reflexão

Menina, pensar na vida traz tanto alegria como tristeza, mas digo-lhe, fui feliz enquanto nova, era mesmo muito feliz e fiz tudo o que eu queria e tudo aquilo que eu pretendia. Diverti-me imenso foi uma boa vida... só não me sinto feliz agora por estar aqui e nem poder andar praticamente, ter o meu homem, tomar as minhas decisões e sair quando quero. De resto, nós só temos é que aproveitar o que a vida nos proporciona e usar os devidos momentos para viver realmente!

H.V. 9

Eu sou a J. e tenho 80 anos e sou viúva.

Sou uma pessoa muito ativa e sou feliz, não penso em tristezas, não vale a pena.

Família

Desde muito pequenina que vivi na aldeia, e nós éramos muitas. Sete filhos que os meus pais tiveram. Como eu era a mais velha, era eu que tinha de cuidar delas e então de manha ia tirar o leite das vacas, era eu que tratava do campo e que tomava conta delas não. A minha mãe e o meu pai tinham que trabalhar.... Um dia, já depois de crescer, os meus pais puseram à venda a casa e viemos viver para o porto e depois do porto para gaia. Tinha que ser... adorava aquela casa... Mas entretanto perdi a minha irmã, ela quis acabar com a vida dela e pronto... fez o que lhe ia na cabecinha...

Depois eu lá encontrei o meu homem, tivemos juntos, casamos e entretanto deixamos Portugal por trabalho, mas ainda assim, acabámos por voltar e tivemos uma filha, que agora já me deu netos e bisnetos. Algum tempo depois de já a minha filha estar casada e tudo, o meu homem do nada, teve um problema que pronto, o senhor levou-o. E estou viúva há 4 anos agora. Fui casa durante 55 anos menina. Fui muito feliz... Mas pronto, cá estamos e temos que andar com a vida tal como a conseguimos levar.

Trabalho

Bem, depois de virmos da aldeia precisei de arranjar que fazer não é. Por isso comecei a trabalhar como costureira, mas antes fui agricultora porque tinha de que ajudar os meus pais, como já disse. E depois quando fui trabalhar como costureira viajei mesmo muito, mas uma das viagens que mais gostei e mais tempo tive, foi na França, durante 4 anos. Acabei depois por voltar e fiz

aqui a minha vida de costureira até que acabei por me reformar e depois vim para o Lar.

Lar

Bem menina, eu vim para aqui para o lar por causa de estar muito sozinha, porque fiquei viúva há 4 anos. Então o meu neto fez com que eu viesse para aqui, mas inicialmente era só para ter as aulas porque não sabia ler nem escrever. Mas depois comecei a dar-me bem com algumas pessoas daqui e pedi-lhe para ele me por aqui como centro de dia, mas mantendo-me na mesma a viver em minha casa, que eu gosto muito dela.

Mas sabe, inicialmente estava reticente e não queria vir para aqui achava que era coisa de velho e eu sou toda prá frente, achei que não me ia dar com ninguém! Mas depois de ser incentivada a vir para a escola para aprender a escrever e ler e fazer confusão o meu neto então é quando comecei a conhecer melhor pessoas comecei a querer ficar aqui durante todo o dia e por isso passei almoçar aqui também depois do lanche ou vou a pé também depende do tempo, mas vou para casa que é já aqui à beira, você sabe onde é, não é...

Reflexão

Olha sempre considerei que, desde a minha juventude, tive uma boa vida à exceção de algumas situações que tive que passar como por exemplo a perda da minha irmã porque ela pronto pôs termo à vida, como também já te disse, mas eu tenho sempre uma visão muito positiva e sei que tudo é ultrapassado, tudo é possível de ser ultrapassado, por isso tem que ser assim será. Uma pessoa tem que andar com a cabeça para cima e erguer-se, até porque temos que ser uns para os outros, certo? Eu não gosto de pessoas tristes e que se lamentam demasiado, têm que andar, ponto.

H.V. 10

Sou a M.T. e tenho 70 anos sou uma pessoa que tenta sempre estar feliz procurar ter tudo que eu gosto tenho um filho casado durante 50 anos foi a pessoa mais feliz do mundo fiz tudo para viver para depois não me arrepender de não me ter divertido mas também tinha um homem que mata a divertir imenso como nós éramos felizes

Família

Neste momento sou viúva, mas estive casada 50 anos estou viúva a cerca de 22, porque meu homem morreu enquanto eu estava em coma.

Tenho duas filhas, mas dou-me melhor com uma do que com outra, e tenho também netos, sobrinhos e genros. São as pessoas mais importantes para mim... São tudo....

Eu sou filha do meu pai e da minha mãe e tenho três meias-irmãs da minha mãe, mas não falo com elas uma vez que são filhos de outro pai e portanto, nós não chegamos mesmo a conhecer, mas eu também não gostei muito delas quando estive com elas, das poucas vezes que houve oportunidade...

As fases mais importantes da minha vida foram quando meu pai morreu, porque tive mesmo muita pena, porque eu apesar de não ser muito chegada a ele, pronto, gostava muito dele... A outra foi quando depois descobri que a minha mãe tinha feito e que nunca a vou perdoar e acho que ela errou muito ao ponto de nem a considerar mais minha mãe. Depois a melhor fase foi o meu homem, quando nos apaixonamos, namoramos e casámos. Foi uma época linda, divertíamos-nos mesmo muito. Vivíamos a vida ao máximo e sem desperdiçar nada. Com o meu marido aprendi muito e deixei de ser uma tapada, comecei a ver como era a minha família e cortando relações, essencialmente com as pessoas certas para cortar. Na altura que namorava, eu só queria brincadeira e diversão e o meu marido é que tinha que me acompanhar nos bailes de todos os bairros de todas as festas e eu adorava

andar sempre nos pés de dança, mas quando via cavalos eu fugia para trás dele... ui... Mas era maravilhoso. Não havia nada de mau.

Trabalho

Desde muito cedo trabalhei, mas comecei por ser escolheira de rolhas. Também fiz engarrafamento de azeite e depois ainda trabalhei como costureira

Sabes, trabalhei muito e dou muito valor ao trabalho que eu tive, mas conforme também já trabalhei muito, agora também tenho direito a descansar e a divertir-me todo o tempo, do que a trabalhar. Só é pena que ele não esteja aqui comigo nesta fase, tenho saudades de dançar com ele. Uma coisa que o meu marido fazia era gozar comigo e espicaçar-me por causa do meu medo com os cavalos, era tão tolo. Eramos os dois. É bom pensar no antes e viver da mesma forma ou até melhor no futuro, é assim que temos que ver as coisas.

Lar

Estou aqui no lar, porque estava muito doente e tive que ser operada várias vezes, incluindo o pâncreas estive em coma estive perto de morrer... estive muito tempo em coma e agora tenho a doença de Parkinson, por isso eu estou aqui para me ajudarem e porque não posso viver sozinha, que não tenho condições, a casa das filhas está fora de questão porque não vou alterar a vida delas por mim, mas ao fim de semana costumo ir para uma casa de uma das filhas.

Reflexão

O meu lema é andar para a frente, que o caminho é para a frente. Atrás vem gente. Este lema surgiu porque eu creio que lidar com a mudança seja diferente e não temos que nos deixar ir abaixo por nada, nem por ninguém. E temos que ver tudo com os nossos próprios olhos, não devemos acreditar nos outros porque somos enganados por quem menos contamos. Eu lido muito

bem com a mudança e gosto mesmo de mudanças. Se reparar, para mim o envelhecimento é apenas mais uma fase da vida porque não é ela que tem como fazer impedir de viver e de me divertir à mesma só porque tenho mais idade, menos capacidades para certas coisas, bem pelo contrário quanto mais idade, mais saber e mais vontade de me divertir tenho. A única coisa que me pode impedir de ver se é realmente a minha doença de resto eu não faço nada por não me divertir

Posso não ter tido todo tipo de luxo mas, para mim, chegou ter uma família e ter o meu marido ao meu lado. Valorizo a minha vida foi o que sempre fiz, mesmo com as perdas e mudanças menos boas!

H.V. 11

Sou a M., e sou solteira. Fui professora e foi o melhor que me aconteceu.

Acho que tive uma ótima e feliz vida até agora, desde que me apareceu este problema de ossos. Tirando isso, adorei tudo o que fiz até ao dia de hoje.

Família

Na minha família éramos muitas irmãs, e por isso, eu sendo a mais velha, tinha mais responsabilidades para ajudar a minha mãe, por isso criava-as, dava-lhes banho, levava-as à escola. Assim essas coisas, não é. Tinha que ser e eu até gostava. Um dia, elas saíram, a minha mãezinha acabou por falecer e eu fiquei sozinha, mas trabalhava. Estudei, tirei um curso superior no ano em que eles apareceram e foi algo parecido com design e arquitetura de interiores.

Um dia mais tarde tive uns namoricos, mas nunca nada foi sério ou mesmo para a frente porque olhe, é porque Deus assim não queria. Mas lá ia aos bailaricos, namoriscava e divertia-me mas nunca me juntei com ninguém e também acho que estou muito bem. Nunca tive responsabilidades senão tomar conta de mim, que ao fim de algum tempo, já comecei a mudar o meu ritmo.

Trabalho

Bem, como já disse, desde muito nova estudei muito e tirei um curso superior, e depois comecei a dar aulas. Ser professora foi o melhor que me podia ter acontecido, porque eu era uma pessoa que sempre ajudei os outros, mas também era muito rígida. Mas lembro-me como se fosse hoje que os ensinava e eles gostavam muito de mim porque sempre fui contra bater neles, mas os castigos funcionavam. E até eu ter vindo para aqui, eu andava na rua e os meus alunos vinham ter comigo, abraçavam-me, já estavam tão grandes, às vezes só os reconhecia quando eles me diziam o nome ou se descreviam.

Era a melhor sensação que tinha. Saber que ensinei bem e que são grandes pessoas por minha causa, em parte. Sempre vi o ensino como algo essencial e acho que os jovens de hoje em dia devem apostar nisso para ter uma boa carreira.

Lar

Bem eu vivo aqui no lar, estou em ERPI, por causa da minha condição física. Infelizmente eu comecei a ter alguns problemas de saúde e começou a afetar-me as pernas, então as minhas irmãs também não tinham condições para me ajudar e fui para casa da filha do Sr. A., onde tomaram conta de mim até não terem mais como o fazer. Quando a filha dele ficou sobrecarregada, tendo que ajudar-me e ajudar os pais, começou a ter alguns problemas também e então decidiu-se virmos os três para o lar. Estamos muito bem aqui. Eu pelo menos sinto-me bem e ajudam-me sempre que preciso.

Saúde

Como já lhe disse, eu tenho muitos problemas e é só por isso que cá estou, porque de resto tenho a minha cabecinha no sítio, tenho força para ainda andar um pouquinho, e enquanto conseguir não deixarei agarrar a uma cadeira de rodas. Não poderei permitir. Só em último recurso é que faço isso sinceramente.

Reflexão

Sabe, é uma pena não ter como ter condições para viver sozinha, mas também acho que enquanto tiver cabeça, poder ter força para andar, ainda que devagarinho e fazer o meu dia-a-dia, eu acho que serei feliz.

Algo que valorizo e sempre valorizei, foi o facto de saber que ensinei o máximo que pude e consegui, e isso é que me faz valorizar o ato de aprender, o ato de ensinar, e essencialmente, a vontade. Sem ela nós tornámo-nos em nada. Estudar, saber e aprender são armas fortes para a vida. Digo isto como professora mas como pessoa também, porque bem via os meus alunos a

serem grandes quanto mais estudassem. Eu própria tive esse benefício de estudar muito para a época. E sinto-me feliz com isso, por isso incentivo os outros a serem assim também.

H.V. 12

Sou a B., tenho 89 anos e sou viúva.

Considero que tive uma vida, espetacular. Vivi como quis, da melhor maneira, com um marido excelente, tive a profissão que desejava e ainda consegui ter o meu próprio negócio. Sinto que não tenho do que me queixar francamente.

Família

A minha mãe ficou viúva aos 27 anos, com 2 filhos e os meus avós.

O meu pai trabalhava nos comboios e fiquei sem ele, muito novinha e o meu irmão foi algum tempo depois...

Estive casada muito tempo, e fui mesmo muito muito feliz com ele. Foi o grande amor da minha vida e fiquei viúva assim do nada. Ele era muito amigo e nós os dois trabalhávamos na mesma área, então um dia ele pediu dinheiro ao pai, mas como ele não tinha, eu dei-lhe a máquina e abrimos o nosso negócio. Casámos e fomos trabalhar juntos.

Entretanto tive os meus filhos, tratei deles, casei-os, arrumei a vida deles e pronto. Entretanto, o meu marido faleceu, e fiquei sem nada porque os meus filhos venderam tudo... Eu fui sempre muito feliz atenção, mas sempre também muito trabalhoso.

Trabalho

Eu desde muito nova comecei a trabalhar mas apenas numa área, costura. Era o que eu gostava, por isso quando a minha mãe ia fazer a minha admissão para o liceu, eu disse-lhe para permitir antes o meu irmão de estudar, que o que eu queria era seguir costura e ser costureira. Então, ela pronto, lá me pôs numa senhora a aprender, e eu cada vez gostava mais daquilo. Ao fim de algum tempo comecei a ser modista, e depois fui trabalhar para uma boutique no Porto. Trabalhei muitos anos na boutique. Depois mais tarde abri uma

fábrica e comecei a ganhar o meu dinheiro e tive imenso. A fábrica era minha e do meu marido, trabalhava com 40 funcionárias e eu levantava-me as 4h ou 5h da manhã para ir ligar as máquinas e começar a trabalhar, porque eu tanto tinha roupas novas, como modelos, como vestidos de noiva, tudo, eu ficava na costura e ele nas máquinas e viajávamos para ter noção de novas peças e depois começamos a ter 3 vendedores para vender. Depois viajei muito, ia para Paris, Inglaterra, Espanha, França, muitos sítios e tirava fotografias às peças e depois chegava aqui e fazia as peças. Ele cortava e eu fazia os modelos aqui. Ganhámos tanto...

Lar

Eu vim para aqui porque estava muito sozinha, e as minhas filhas não estavam sossegadas comigo em casa delas, sozinha e por isso eu estou cá durante o dia e noite estou lá. Gosto mesmo muito de cá estar, porque converso, debato os meus problemas, preocupações, divirto-me também. Foi muito bom vir para cá, estou muito bem.

Reflexão

A minha vida, desde sempre foi o trabalho e sinceramente, a minha angustia foi perder a fábrica e o meu marido, mas temos que seguir e, frente. Sei que temos sempre que fazer tudo por nós, tudo pelos nossos e sempre ser bons uns com os outros.

O trabalho foi sempre o meu motivo para superar todas as minhas tristezas e todas as preocupações. Temos é que viver o máximo, temos que lutar pelo que queremos, eu e o meu marido lutamos e conseguimos.

H.V. 13

Sou M.S., tenho 82 anos e sou viúva mas estive casada durante 42 anos

Família

Bem eu perdi a minha mãe era jovem, eu tinha-me casado e meio ano depois ela faleceu... então, depois de conhecer o meu marido, juntámo-nos e ele deu-me como prenda de casamento uma corda, uma foice e um campo e eu deixei o outro trabalho por ele.

Entretanto tive o meu primeiro filho e tanto o meu marido como eu, íamos trabalhar e como não tinha como o criar levava às minhas tias e ela dava as minhas primas para cuidar dele e eu ia trabalhar normalmente para o campo e ao final do dia ia novamente busca-lo. Levava-o e trazia-o embrulhadinho nas mantas dele. Entretanto, a certa altura comecei a ter mais filhos e por isso não podia pedir que ficassem com todos. Foram 6 no total, então levava o bebe para o campo comigo. Teve que ser.

Depois de casada meu filho depois de casada meu filho meu marido e a trabalhar eu fiquei sempre que tomar conta dos campos e ao longo do tempo fomos começando a construir a nossa casa de terra e uma casinha pequenina começamos a obter mais campos e por isso mais trabalhos também. De segunda a sábado trabalhávamos e todos os domingos, íamos à missa com os filhos, uns pela mão, outros pelo seu pé e outros ao colo.

Um dia o meu marido faleceu porque se sentiu mal e foi para o hospital e não saiu mais e eu acabei por ficar sozinha. Foi a maior perda da minha vida... a maior tristeza... deixou-me do nada. Tínhamos trabalhado tanto e montado a nossa vida... sinto ainda hoje muito a falta dele...

Após bastante tempo da morte do meu marido tive mais um companheiro mas acabou por me deixar porque entre mim e a filha dele ele escolheu estar com a filha contudo ainda hoje o vejo e pronto somos bons amigos.

Trabalho

Desde muito pequena que comecei a trabalhar como empregada doméstica e foi essa a minha profissão até me casar, porque depois já ganhei outras responsabilidades e pronto...

Depois comecei a trabalhar no campo e a prenda de casamento do meu marido, foi o campo, uma foice e uma corda, que era para eu não ter que me esforçar tanto a cortar os molhos. Eu nessa altura cortava os molhos aos centos e ia ao barco levar, a cada hora ganhava 5 escudos, e cheguei a ganhar por cada molho, vendendo-os, a 20 escudos. O que ganhava, era muito bom, mas era sempre muito pouco dinheiro para o que trabalhava.

Ao longo do tempo o dinheiro foi sendo cada vez mais e por isso deu para ter mais campos e aumentar o trabalho também. E com o tempo do campo a aumentar, começamos a tomar conta de animais além de cortar molhos, ainda cortei também madeira e levá-los para vender. Sempre tive que trabalhar muito mas de empregada doméstica para mulher do campo tornei-me uma pessoa que teve que levar os meus filhos para a zona do trabalho e deixava-os por debaixo de uma laranjeira ou de uma oliveira e com um dos miúdos mais velhos um dos meus filhos a tomar conta do bebé, uma vez que como cheiravam a leite, as cobras vinham para ataca-los.

Lar

Como já disse vim para aqui por causa do meu marido essencialmente e pela minha cabeça mas tenho na mesma a minha casa e mesmo vindo para aqui em centro de dia e ainda tenho nos últimos tempos (há 5 anos faz agora) a ter companhia em casa tenho o meu filho é o meu neto porque o meu filho se para uns a mulher dos santos filhos moram aqui na zona e alguns mais próxima da terra mas nunca foi para a minha terra novamente

Reflexão

Considero que a vida foi muito triste para e o meu maior desgosto foi ter perdido o meu marido e tão cedo... mas tem que ser e aprendi a viver assim pronto...

Mas fiz muito bem em vir para aqui para o lar porque distraio-me, as coisas não me passam tanto pela cabeça e consigo falar com as pessoas e ter a sua opinião.

H.V. 14

Sou o M, e tenho 78 anos. Nunca casei, só namorei. Fui um homem mais ligado ao trabalho e ao saber. O amor não me acompanhou, mas ainda não terminei a busca não é. Ainda pode aparecer.

Família

Eu tenho um irmão com quem me dou muito bem, aliás nós trabalhamos juntos até. O meu pai e a minha mãe partiram cedo e ficamos os dois. Ele fez a vida dele no Brasil e eu fiquei cá até receber uma proposta dele de uma sociedade com mais uns amigos.

Nunca tive nenhuma mulher, mas já me quis casar e sonhei muito, mas a sorte não me calhou não é.

Eu em jovem cheguei a namorar umas raparigas, mas depois conheci uma brasileira, e estive muito tempo com ela, penso que 2 anos, até que um dia eu lhe disse que queria ficar com ela e acabamos por ficar noivos. Anunciamos o nosso noivado, tínhamos tudo planeado já, mas quando fui a casa do pai dela para oficializar o pedido e pedir a mão dela ao senhor, estava tudo muito bem até depois da hora do almoço, ficaram todos felizes. Mas aí ela já depois de todos saberem, depois de nós comemorarmos, chamou-me a parte e fomos até ao jardim da casa dela e disse que achava que estávamos a ir rápido de mais, por isso, pediu-me que nos afastássemos, mas escrevíamo-nos muitas vezes.... Mas um dia acabamos por perder o contacto um com o outro e pronto.

Mas ela, eu tinha tudo para ela e para fazer vida com ela... foi pena, mas assim foi o destino. Só tive que o aceitar.

Trabalho

Eu desde mesmo muito cedo que comecei a trabalhar e era escritorista. Entretanto, e eu, um dia recebi uma proposta para ir para o Brasil trabalhar

com o meu irmão e fui. Estive parece que 4 anos. Mas depois comecei a sentir muito a falta daqui da minha casa e acabei por voltar e abri uma sociedade com uns amigos do meu irmão, ali no Porto. Pronto e fiquei. Adorei o meu trabalho. E hoje continuo a gostar muito do que fiz. Sou uma pessoa que gosta muito de ler e de aprender, saber, conhecer. Todos os dias tenho um novo livro ou uma nova revista, é bom para não me esquecer de nada e aprender mais. Este é o meu trabalho de agora!

Lar

Ora bem, eu tive que vir para aqui para o lar porque eu estou a morar sozinho, nesta zona de Gaia, mas sozinho. E como eu dava apenas o meu passeio habitual e depois ia para casa, eu decidi vir para aqui porque tinha muito receio que me acontecesse algo de noite e não tivesse quem contactar, portanto, eu vim por receio, mas gosto muito de cá estar porque tenho tudo.

Mas também lhe digo que, se eu soubesse que morreria sem sofrer ou sem alguma situação de dor espontânea, eu não tinha vindo para aqui possivelmente. Eu sou uma pessoa que raramente tenho problemas de saúde, às vezes lá apanho uma gripezita, no inverno, mas é só isso também. E portanto, eu em minha casa estou sossegado, tenho o que fazer e ler, mas prefiro vir para aqui e ter a quem ligar caso precise.

Reflexão

Apesar de ter tido algumas amarguras ao longo da vida, eu considero que sempre fui muito feliz, vivi, fiz o que queria e hoje, não é por estar a envelhecer que deixo de trabalhar para mim, de aprender. Isto porque a vida é muito curta e podemos não ter tudo na vida, mas o que temos é porque tem que ser. E eu enquanto poder, vou manter-me a par de tudo, de aprender e de conhecer. Temos uma história tao bonita do nosso país, por exemplo, e ninguém e importa ou interessa com ela. Saber mais coisas não tem que depender da idade que temos não é verdade.... É o que penso. Como costumo dizer, sou um leitor compulsivo.

H.V. 15

Sou a A. e sou mulher solteira. Tenho pena em não ter tido um homem, porque na altura era mal visto, mas também nunca me quis prender. Fui feliz e ainda sou.

Família

Desde muito pequenina que fiquei sem a minha mãe, ela era uma santa para mim e sinto mesmo muito a falta dela. Ela era o meu pilar. Mas a vida assim exigiu que ela partisse e por isso tive que tomar vida e seguir em frente também

Após a morte dela, não me deixaram ficar na minha casa e por isso comecei por viver com uma tia minha, depois passei para a casa de uns outros tios e acabei por sair de lá para me tornar independente.

Entretanto, lá ia a bailes, cheguei a namorar e tal, mas nunca quis estar com um homem, e mesmo não tendo filhos e tudo, foi uma escolha. Preferi ter liberdade. Vivi uma boa juventude e fui feliz da forma como vivi, diverti-me e não tive que viver para o homem. Vivi para mim e por mim.

Trabalho

Desde pequena que também comecei a trabalhar, mas lembro-me que aos 15 anos eu trabalhava mesmo muito para conseguir arranjar o meu dinheiro e sair não é. Entretanto, quando deixei, fiz assim uma costura, fazia uns bordados, o que conseguia. Mas nada de muito puxado porque da vista nada servia já.

Lar

Vim para aqui para o lar por causa da minha condição de saúde, porque tenho diabetes e as minhas pernas estão a começar a falhar-me, assim como também tenho muitas dores e preciso de cuidados que, em casa e sozinha, não

conseguiria adquirir, por isso, resolvi vir para aqui e falar com o senhor padre, e cá estou, em ERPI. Dei o que tinha e agora eles dão-me tudo até eu ir para os céus. E gosto muito de cá estar. Tenho saudades de ter a minha casa e o meu espaço claro, mas adoro cá viver porque eu tenho tudo e não vivo com preocupações. É um alívio com tudo.

Saúde

A minha saúde já teve dias melhores. Infelizmente eu estou a ficar cega por causa dos diabetes e as minhas pernas a falharem-me, qualquer dia não consigo caminhar, e depois engordando, ainda amais me doem as pernas, os pés, as costas, tudo. Eu antes era um espeto, mas agora engordei muito que é de estar sentada e mais tempo parada. Mas tenho que ir contrariando sabe, mas já tenho mesmo muitas dores...

Reflexão

A minha vida sempre rondou a minha volta. Apesar de todos os maus momentos, como não poderia gostar dela? E continuo a gostar mesmo com dificuldades. Tento-me manter sempre presente aqui nas atividades e no que posso ouvir para assim também saber mais, mas o que não posso fazer também não forço. Até porque não vou ao que não me apetece fazer óbvio. Mas não podemos desistir e é isso que tenho sentido ultimamente através das minhas amigas do lado. Elas incentivam-me, ajudam-me... e assim eu gosto e sinto-me melhor.

H.V. 16

Então, eu sou a C e sou viúva.

Tenho uma irmã e tenho uma filha. Elas são tudo para mim, completam-me.

Família

Bem, a minha família erámos todos muito unidos, principalmente eu com a minha irmã. Ajudávamo-nos em tudo e nunca nos faltou nada, eramos pobrezinhos mas nunca nos faltou nadinha que comer.

Um dia casei-me com o meu marido e acabei a ter a minha filha, que entretanto também se casou e, algum tempo depois, divorciou-se do marido. Foi um desgosto. Mas pronto e desde aí que a família se desmoronou um pouco e ela anda mais distante, mas, nunca deixou de estar comigo e visitar-me. Apenas não vinha quando andava mais em baixo e até porque ela andava tola a pedir ajuda à segurança social, a procurar emprego... ela devia ter ido com o homem dela e nunca o ter deixado. Ele seguia-a para todo o lado menina, eram tao felizes e ela decidiu sair daquela vida e desgraçou-se... essa foi a fase mais marcante da minha vida, a separação dela. Eu e o meu marido eramos tao felizes, que nunca pensamos que ela pudesse ser assim na vida sabe...mas ela preferiu deixá-lo, e viver para si... sabe, tenho tanta fotografia dela com ele que não me consigo desfazer, e continuo sem compreender quais os reais motivos da separação mas olhe, ela lá os sabe.

Trabalho

Eu trabalhei sempre na área das artes menina, adorava. Pintava, costurava, olhe o saco que aqui tenho, foi feito por mim por acaso. Eu adorava estar sempre a aprender e acho que é fundamental aprendermos, porque assim não envelhecemos tão depressa a nossa cabecinha sabe.

Lar

Ora bem, eu vim para aqui, inicialmente, pela minha irmã que está muito doentinha e, de vez em quando recupera, mas depois já volta a ficar muito mal mesmo e eu não tinha como cuidar dela. Pronto e eu para ficar sozinha mais vale ter vindo para aqui, até porque temos melhores condições de vida, portanto. E tanto ela como eu gostamos muito de cá estra, temos um quarto ao lado do outro e eu estou sempre a beira dela e a falar com ela. Não a deixo.

Reflexão

Como todo o ser humano, acho que nos temos que envelhecer e ver isso da melhor forma. A partir dos 50 comecei a sentir muito mesmo as diferenças, mas temos que dar a volta e sermos uns para os outros, menina.

Temos que saber levar a vida e mantermo-nos sempre ocupados e a fazer coisas que nos ensinem, que nos obriguem a pensar e a puxar pela cabecinha, assim duramos mais tempo e temos um raciocínio mais longo. É o truque, pelo menos que eu tento fazer todos os dias.

H.V. 17

Então, sou o A., tenho 91 anos e sou casado ainda, há já 71 anos.

Tive uma infância muito complicada porque o meu pai estava muito pouco tempo em casa e perdi-o no emprego, que era embarcadiço, e embora não houvesse grande ligação com ele, ele é sempre meu pai e levou-me um bocado a ultrapassar, e fui encarando a vida, com bons e maus momentos. Assim fui educado pela minha mãe que era inválida porque teve um tumor na perna e ficou com a perna encolhida, e muito doente e acabar por morrer também. Fui educado pelo limite.

A minha vida no geral sempre foi complicada porque tinha problemas financeiros, mas lutava com tudo o que tinha e não tinha, com tudo o que podia para viver e dar vida aos meus.

A minha fase mais marcante de vida foi quando me meti em dívidas, porque vivia com muitas dificuldades e com muita falta de recursos para criar os meus filhos, mas consegui liquidar tudo o que devia até ao último cêntimo e sinto-me orgulhoso do que fiz, porque só eu sei o que passei.

Família

Bem, eu como já disse, tinha o meu pai mas aos 14 anos ele morreu no trabalho, caiu do barco, e por isso, depois fui criado pela minha mãe, mas com muita dificuldade.

Entretanto quando conheci a minha mulher, namoramos, casamos e tivemos uma filha e dois filhos, que ainda hoje são vivos e vamos estando com eles. Eles viveram sempre com tudo, mas mesmo muitas dificuldades, fiquei um bocado endividado e além de ser numa altura de guerra, os combustíveis eram muito mais caros, os alimentos também era caríssimos, tinha que se pagar tudo muito mais caro e por isso tinha que se ir para a candonga... E aí foi um tempo difícilimo, agora os outros foram difíceis mas ultrapassados.

Trabalho

Ora bem, então eu trabalhei aos 19 anos, porque na altura era muito difícil arranjar trabalho, de maneira que fui para a empresa da eletrocerâmica e, sujeitei-me ao que apareceu, de maneira que foi para puxar carros, serviço de trabalhador. Depois entrei para a seção de pintura e estive lá 23 anos, mas o serviço que eu estava a fazer era de louça doméstica, porque lá na fábrica, fabricava louças e material elétrico.

E antes de conseguir passar para esta área, eu trabalhava também em casa, como sapateiro e não tinha vergonha de assumir.

De maneira que esses 23 anos, veio a dúvida que a louça ia acabar e eu resolvi tirar a carta de condução e fui para condutor profissional, entretanto lá na empresa eu fui chamado para fazer o exame mas fiz e depois como a louça acabou eu fui transferido para a montagem de baixa tensão e tive que aprender tudo novamente, aprendi graças a Deus e aprendi tudo e deram-me a categoria de apontador, vá. Depois, eu recebia e entregava materiais para fabricarem tomadas, interruptores, suportes, era tudo... e com esta transferência, eu fui incumbido de mandar materiais para fora que em conjunto formam um material, para pessoas já reformadas e como eu ainda estava um pouco endividado aproveitei e pedi e foi concedido, ir levar material para casa, e sacrifiquei-me e os meus, estava até à meia-noite, uma da manhã a trabalhar, e ao fim do mês lá vinha aquele bocadinho e aqueles débitos a serem pagos, e com o tempo liquidei tudo.

Depois, eu quando o encarregado não estava eu é que geria e distribuía o material para 100 pessoas e assim andei outros 22 anos ou quê e onde depois me reformei. A minha vida foi toda na eletrocerâmica e foi ali que me salvei a trabalhar horas extras lá e tudo.

Lar

Bem, eu estou aqui há cerca de 4 anos, mas não tenho a certeza.

Eu vim para aqui porque a minha filha, a parte visual está muito mal, tem pouca visão, e estava a olhar por mim, pela minha mulher e pela M. daqui, mas diante a doença dela, ela não podia tomar mais conta de nós e então viemos para aqui, porque senão depois quem olhava por nós com ela sem visão? Então, ela falou connosco e viemos para cá e estamos muito bem, continuámos a estar com os filhos na mesma e aqui somos bem cuidados.

Fora do lar, já não tenho amigos, agora só tenho mesmo aqui porque lá fora já morreu tudo também... tenho 91 já não é...

Eu vim para aqui, inicialmente como frequentador de Centro de dia, depois tive uma doença e acabei por ficar aqui como utente residente, para cuidarem de mim e a minha mulher vive aqui comigo, estamos no mesmo quarto.

Saúde

Bem como deve saber ou já ter sabido, eu antes de vir para a Valência lar aqui, entrei como centro de dia, no entanto, apanhei uma infeção pulmonar e estive mais para lá do que para cá. Estive internado, mas quando saí, tinha que comer tudo para ganhar peso e além disso, durante 9 meses fez tratamento para a uma doença, e a minha filha tratou de me colocar em valência de lar, para ser tratado aqui. Estive mesmo para desistir, porque estive em coma e depois era mesmo muito tempo de tratamentos e com nove comprimidos a cada refeição, e por isso já estava cansado, mas olhe, melhorei e estou cá hoje. O meu único problema é a audição que está cada vez pior, porque de um ouvido já não ouço e o outro está praticamente a ficar igual... é algo que me preocupa muito, mas olhe que hei-de fazer? Enquanto eu andar benzinho, vou andando.

Reflexão

Aquilo que penso sempre é que cheguei aqui cheio de luta e sacrifícios e por isso mereço estar vivo. Se não morri com a doença também não é agora que vou morrer do nada, por isso quero é aproveitar ao máximo tudo o que me proporcionam aqui agora, dar-me com toda a gente até dar.

Acho também que envelhecer é como outra época qualquer, temos que lidar e sabermos viver com os acontecimentos. Não podemos é desistir.

H.V. 18

Sou a E., tenho 85 anos e sou viúva. Estive casada 53 anos. Tenho 2 filhos. Considero que tive uma ótima vida e desejo-a a todas a moças novas de agora.

Família

Bem eu desde muito nova que me tornei adulta porque perdi com 7 anos a minha mãe, e o meu pai trabalhava mas tinha criadas para ficar connosco e tomar conta de nós, porque assim enquanto a minha mãe ainda podia andar a vender, o meu pai ajudava-a. Algum tempo depois de ela falecer, a minha irmã também morreu dos pulmões e portanto desde muito nova que me tornei independente não é. O meu pai entretanto ficou com outra mulher e comecei a ver a vida a andar para trás. E ele ficou com 3 filhas da outra e eu nunca as consegui encarar, porque elas falavam mal da minha mãe, do meu pai e nunca me dei. Entretanto quando ela adoeceu eu fui para a minha avó e depois fui para casa de uma tia viver.

Entretanto eu acabei por encontrar o meu marido, casámos em santa marinha e tivemos 2 filhos rapazes. Eu queria uma menina mas nunca consegui ter uma, por isso também não tive mais nenhuma, não quis porque nem podia ter muitos que não tinha como sustentá-los e educa-los. Agora tenho netas.

Trabalho

Desde os 10 anos tive que ir trabalhar e por isso tornei-me vendedora de giga de peixe e o meu marido era pescador. E tornei-me vendedora de peixe porque a minha tinha banca de peixe e deixou para mim isso.

Lar

Bem menina, eu vim para aqui porque eu estava muito sozinha e por isso achei melhor vir para aqui e assim estou acompanhada, estou com gente aqui. E gosto de cá estar.

Reflexão

Sabes, a vida é muito difícil, mas acho que nós temos. Sou a C., tenho 3 filhos e sou viúva, mas continuo a ser muito feliz apesar de ter perdido o meu marido. Foi pena e foi triste mas uma pessoa tem que se aguentar. Melhores momentos virão em todas as fases más.

Família

Bem, eu não fui filha única, éramos 3 filhos e eu trabalhei no campo com a minha mãe, que era nosso o campo, foi sempre por conta própria e tínhamos crias, lavrávamos, trabalhávamos lá e vivíamos por nossa conta.

O meu pai, sinceramente não me recordo dele, acho que ele morreu era eu muito pequenina

Os meus irmãos, um já faleceu e o outro, mal pôde, ele deixou a minha mãe, não a quis ajudar a criar-nos e queria-se pôr independente e pronto, foi embora. A minha mãe criou-nos mesmo muito bem, é o que acho. Para quem esteve sozinha a criar 3, mais campo, mais crias, esteve mesmo muito bem, porque havia lá muito lavrador pobre e por isso, não tinha o que comer, e a minha mãe ajudou-o e por exemplo, sempre que nascia um vitelo, dividíamos com esse mesmo senhor. Fazíamos o nosso trabalho, fabricávamos o pão e tudo.

Um dia, lá encontrei o meu homem e decidi casar, e depois de casar mantive-me e na agricultura, mas com o meu marido, onde tínhamos bons terrenos e quando era preciso ajudar a semear eu também semeava com ele. Tivemos casado à volta de 30 anos, morreu há 20. Tivemos 2 rapariga e 1 rapaz. Elas estão aqui e ele está lá em cima na terra e ficou com as coisas de lá.

A relação com os meus filhos é toda muito próxima, só não estou muito tempo com o meu filho mas por ele estar longe.

Trabalho

A minha profissão foi toda a minha vida ser agricultora. Uns tempos com a minha mãe e depois de me casar, foi com a minha mãe e com o meu marido. Ambos tínhamos boas fazendas e conseguíamos viver do que tínhamos.

Enquanto tive com a minha mãe, fiz a escola obrigatória e demorei o tempo que tinha que demorar, que não é como agora que se paga e passa. Mas pronto e fui por fim para agricultura de vez com ela e com o meu marido, mais tarde, incluindo o campo, as crias, fazer o pão, a manteiga, tudo. Sempre trabalhei nisto.

O meu filho quis seguir isto e nós demos-lhe o que estudar, naqueles cursos de agricultores, e as minhas filhas não, elas vieram cá para baixo. E agora eu vou estando com todas elas, ora vou para casa de uma que é enfermeira, ora vou para casa da outra que pertence ao tribunal daqui de gaia. E de vez em quando e nas festas volto à terra.

Lar

Vim para aqui para o lar porque eu lá em cima estava sozinha, estava sempre sobrecarregada, e não aguentava apesar de gostar do que fazia. Contudo, quando vim cá para baixo e para aqui para o lar, em centro de dia, custou-me adaptar, mas agora considero que vim do inferno para o céu. De fazer tudo e ter imenso trabalho passai para o céu daqui do Porto, em que não faço nada, tenho sempre quem me vem buscar, faz comida... e eu entretenho-me com o que gosto de fazer. Foi muito bom mas agora já não me interessa estar lá senão para estar uns dias por lá. Os meus filhos nunca quiseram partir aquilo lá de cima e ele quis lá ficar, por isso pronto, os meus filhos estão muito bem os dois.

Em relação a mim, eu durmo em casa de uma das filhas e como em casa da outra e o carro vai-me levar a casa de uma e buscar a casa de outra. Assim estou sempre com as duas.

Reflexão

Eu acho que quando estive casada tudo era mais feliz e estava muito bem, mas também temos que saber mudar o que nos rodeia para nos sentirmos bem não é. Fazemos um esforço por andar bem. Tudo. Vale sempre a pena. Não se pode é desistir

H.V. 19

Sou a C., tenho 3 filhos e sou viúva, mas continuo a ser muito feliz apesar de ter perdido o meu marido. Foi pena e foi triste mas uma pessoa tem que se aguentar. Melhores momentos virão em todas as fases más.

Família

Bem, eu não fui filha única, éramos 3 filhos e eu trabalhei no campo com a minha mãe, que era nosso o campo, foi sempre por conta própria e tínhamos crias, lavrávamos, trabalhávamos lá e vivíamos por nossa conta.

O meu pai, sinceramente não me recordo dele, acho que ele morreu era eu muito pequenina

Os meus irmãos, um já faleceu e o outro, mal pôde, ele deixou a minha mãe, não a quis ajudar a criar-nos e queria-se pôr independente e pronto, foi embora. A minha mãe criou-nos mesmo muito bem, é o que acho. Para quem esteve sozinha a criar 3, mais campo, mais crias, esteve mesmo muito bem, porque havia lá muito lavrador pobre e por isso, não tinha o que comer, e a minha mãe ajudou-o e por exemplo, sempre que nascia um vitelo, dividíamos com esse mesmo senhor. Fazíamos o nosso trabalho, fabricávamos o pão e tudo.

Um dia, lá encontrei o meu homem e decidi casar, e depois de casar mantive-me e na agricultura, mas com o meu marido, onde tínhamos bons terrenos e quando era preciso ajudar a semear eu também semeava com ele. Tivemos casado à volta de 30 anos, morreu há 20. Tivemos 2 rapariga e 1 rapaz. Elas estão aqui e ele está lá em cima na terra e ficou com as coisas de lá.

A relação com os meus filhos é toda muito próxima, só não estou muito tempo com o meu filho mas por ele estar longe.

Trabalho

A minha profissão foi toda a minha vida ser agricultora. Uns tempos com a minha mãe e depois de me casar, foi com a minha mãe e com o meu marido. Ambos tínhamos boas fazendas e conseguíamos viver do que tínhamos.

Enquanto tive com a minha mãe, fiz a escola obrigatória e demorei o tempo que tinha que demorar, que não é como agora que se paga e passa. Mas pronto e fui por fim para agricultura de vez com ela e com o meu marido, mais tarde, incluindo o campo, as crias, fazer o pão, a manteiga, tudo. Sempre trabalhei nisto.

O meu filho quis seguir isto e nós demos-lhe o que estudar, naqueles cursos de agricultores, e as minhas filhas não, elas vieram cá para baixo. E agora eu vou estando com todas elas, ora vou para casa de uma que é enfermeira, ora vou para casa da outra que pertence ao tribunal daqui de gaia. E de vez em quando e nas festas volto à terra.

Lar

Vim para aqui para o lar porque eu lá em cima estava sozinha, estava sempre sobrecarregada, e não aguentava apesar de gostar do que fazia. Contudo, quando vim cá para baixo e para aqui para o lar, em centro de dia, custou-me adaptar, mas agora considero que vim do inferno para o céu. De fazer tudo e ter imenso trabalho passai para o céu daqui do Porto, em que não faço nada, tenho sempre quem me vem buscar, faz comida... e eu entretenho-me com o que gosto de fazer. Foi muito bom mas agora já não me interessa estar lá senão para estar uns dias por lá. Os meus filhos nunca quiseram partir aquilo lá de cima e ele quis lá ficar, por isso pronto, os meus filhos estão muito bem os dois.

Em relação a mim, eu durmo em casa de uma das filhas e como em casa da outra e o carro vai-me levar a cas de uma e buscar a casa de outra. Assim estou sempre com as duas.

Reflexão

Eu acho que quando estive casada tudo era mais feliz e estava muito bem, mas também temos que saber mudar as coisas más da vida.

Apesar de ter tido uma vida difícil pronto, por causa do campo, acho que não foi má, foi boa e estando agora aqui sabe na mesma bem, estou bem, tenho o que quero, com sigo governar-me, consigo ter a minha família junta. Sempre fui feliz e gosto da que tenho. Não mudava nada do que tive.

Envelhecer não significa nada para mim, apenas sei admitir que mudamos é que a partir dos 25 estamos no nosso maior. E nós sabemos que nascemos para crescer e temos que morrer.

H.V. 20

Sou a A., tenho 87 anos, e sou viúva.

Família

Vivi na minha terra mais ou menos até aos meus 13 anos, dos 13 comecei a andar por fora, umas vezes estive, uns 3 anos em vila real, depois aos 19 vim para o Porto, fazer os 20 e cá fiquei. Costumo dizer isto, por um ditado «A minha mãe era pobrezinha, não tinha dinheiro para o comboio, pôs-me num barco de carqueja e vim para ali a vila nova. Só que saí no Porto e fui parar à Praça da República, a beira do quartel». Ali estive até aos 22 anos, depois parei na Foz até casar, casei-me no Castelo do Queijo, depois vim para aqui, onde estou a viver, não na mesma casa da época mas, é na zona, é o mesmo lugar. Vivo lá, há muitos anos, há 50, 55 anos. Eu a minha terra de onde vivi em pequena, já não conheço, porque já não vou lá desde que a minha mãe faleceu... não. Não dava que o meu marido também não gostava. Ele chegou a ir com os filhos mas depois deixou de ir e comigo não, era mais para a terra dele, são João da pesqueira, Vilarouco. Eu era em Sabrosa, vila real.

Fui casada 25 anos, depois perdi o meu marido. Fiz em outubro e ele partiu a 11 de dezembro... O meu marido trabalhava na fábrica do arroz e eu ia indo com ele. Nós fomos muito felizes, com muito trabalho mas sempre felizes. E quando dávamos passeios, como nós não tínhamos domingos, nós tínhamos nos passeios que marcar sítios onde houvesse igrejas para passearmos e irmos lá visitar. Para apreciar as molduras, o trabalho feito dentro das igrejas. Ele apreciava muito.

Bem, eu tive 8 filhos, mas neste momento só tenho 4, porque com 2 anos morreu uma das minhas filhas, um outro morreu no mês de São João com 11 anos e um outro, ele fez a asneira... Por isso, tenho 4 agora, um vive comigo, outro está na França, uma está a viver a cinco minutos de minha casa e a outra vive para a zona de Oliveira do Douro. E tenho netas agora

Trabalho

Eu sempre fui uma mulher de trabalho, não consegui parar sequer e com os problemas de saúde foi horrível... não sabia o que fazer mas tinha que inventar. No tempo do meu marido nem domingos tinha.

Eu, ao longo dos anos, tive muitas profissões. Fui criada de servir, fui padeira, trabalhei no campo, andei aos dias, durante 2 anos e tal, andei aos gigos de areia, em lavadores, carregava muito, agora são tratores, mas antes era carregar camiões e fui, por fim, na fábrica do arroz, quando era preciso eles chamavam-se, e ficava durante 3 meses mais ou menos. Na altura da pré-reforma, durante 14 anos andei a dias novamente porque não queria estar, de modo algum, parada.

Nos gigos de areia ganhava muito bem, começava a 2 escudos há hora e era bem bom, tinha semanas que ganhava... trabalhava ali na areia que me fartava, mas era tão bom aquele dinheirinho. Mas também cantava-se, falávamos, convivíamos... era um esforço que valia a pena e sabe, tenho saudades, valia a pena e era um trabalho amargurado, mas ao mesmo tempo livre. Neste serviço, tive altos e baixos, porque era muito tempo a carregar... chegava a trabalhar 6h, 7h, era lá e cá, cá e lá. Os gigos eram pesados, mas mau era irmos para o mar buscar o godo, a gente aí passava mal, fizesse bom tempo ou mau... era como calhava.

Deixei de trabalhar aos 50 anos, porque já não podia da coluna, e deram-me a pré-reforma mas não parei até aos 60. Ia andando sempre a fazer aos dias, para não estar parada. Na senhora que andei 14 anos, ainda hoje lá podia andar, mas com a queda, não aguento nada...

Lar

Vim para o lar como já sabe pelos problemas de saúde que tive, mas também porque já não trabalhava e por isso, decidi procurar um sítio para vir. Sentia-me muito aborrecida.

Saúde

Bem, eu por causa dos trabalhos que tive, tive um problema na coluna, mas depois caí e desloquei o braço e parei no hospital, não fui operada logo na altura. Foi na véspera de São João, estava cheia de dores, mas era um cheirinho a sardinhas assadas. Depois tive que ser operada, fisioterapia e foi aí que tive que ter ajuda porque não conseguia fazer nada, então vim para aqui para o lar. Durante muito tempo não tive sensibilidade no braço e precisava de ajuda.

Reflexão

A fase mais importante da minha vida foi marcada pelo trabalho, é por isso que não me sinto bem parada, e neste momento o melhor da minha vida é estar aqui no lar, porque estou descansada, trabalho na mesma, mas não estou sozinha e estou muito bem acompanhada.

Nesta fase de vida, o envelhecer não vejo nem coisas de mau nem de bom, acho que é só uma fase. E nós só deixamos de fazer pensar as coisas se quisermos. Acho que envelhecemos mais depressa se estivermos quietos, se deixarmos de nos mexer... e se quiser pôr fim a vida, vai dar uma volta. Vai dar uma volta e esquece a vida. Aprecia o que tens. Não se pode pensar nos problemas e fazer com que eles acabem das piores formas, temos que dar a volta.

APÊNDICE 10 – AVALIAÇÃO DA AÇÃO 1, ATIVIDADE 1

Nome da Atividade: “A Minha História em forma De Conto”

Nº de participantes: 20 Pessoas: 3 homem e 17 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

“Ai menina, adorei, este momento deveria ser semanal como as reuniões, faz me tao bem... nem imagina o quanto.”

“Este momento consigo fez-me ver que realmente é bom valorizarmos a nossa vida e afinal ainda temos utilidade.”

“Sabe, pensei que tinha tido uma vida miserável e afinal... afinal não foi assim tao má.”

“Apesar de ter tido uma vida difícil, sei que de cada vez que penso nela, só vejo vitórias e obstáculos superados.”

“Eu tenho uma perspectiva da vida sempre muito positiva, mas agora que falamos dela e pensei sobre o assunto, sinto-me mesmo bem com o que vivi. Nunca me faltou nada.”

“Falar de mim soube-me bem, muito bem. Muito obrigada menina. “

“Muito obrigada por me ouvir e fazer-me pensar nela, de coração lhe digo que o que vivi de bom, a menina também viva.”

“Adorei conversar consigo então termos aqui ninguém, vejo-a como e fosse minha filha, adoro estes momentos, ajudou-me a pensar em mim e tirar boas conclusões da minha vida.”

“Acho que foi muito boa esta sua postura de me ouvir, é de confiança.”

“Eu fico triste de pensar nas perdas que tive, mas sabe, oh menos também tive boas coisas. Apesar que tenho saudades de muita coisa.”

“Não em arrependo de nada que fiz, agora que penso na minha vida, ainda bem que conversamos. É bom ter um momento só para mim.”

Avaliação da atividade - Investigadora

Os participantes mostraram que esta ação foi a que teve mais impacto neles, foram demonstrando que afinal fazer retrospectiva de vida é bom, não se deve só pensar em acontecimentos negativos de vida e acima de tudo, devemos partilhar para preparar os mais jovens.

A nível de participação, esta foi a que teve maior numero de pessoas a querer este momento, procuravam-me para pedir para participar e se não houvesse disponibilidade, eles arranjavam tempo e marcavam o dia, pois já estavam a fazer linha de espera.

Esta ação foi muito importante pois demonstraram que a sua vida vale a pena ser refletida, debatida e partilha no sentido de encontrar pontos de semelhança com as dos seus companheiros.

APÊNDICE 11 – PLANIFICAÇÃO DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 3: “RECRIAÇÃO DA PIRÂMIDE DE MASLOW”

Tema: Debate sobre Pirâmide de Necessidades

Áreas: Socialização

Nome da atividade: Pirâmide de Maslow

Grupo a que se destina: Idosos

Recursos

Materiais:

- Papel
- Palavras Impressas
- Cola
- Pioneses
- Lápis
- Tesoura
- Mesas
- Cadeiras
- Placard

Espaciais:

- Salão

Descrição:

A atividade “Recriação da pirâmide de Maslow”, é a quarta atividade do projeto “Ser Melhor e Lutar por Mais...”, pertencente à Ação 2.

Esta atividade surgiu no âmbito das reuniões, de forma a obterem novos conhecimentos, nomeadamente sobre a tabela das necessidades básicas e secundárias do ser humano, assim como considerarem o que para si seriam necessidades de sobrevivência individual e institucionalmente.

Esta atividade foi elencada para, se trabalhar em grupo, debater, refletir sobre si enquanto seres individuais e enquanto seres coletivos, pois esta pirâmide será elaborada com base nos pensamentos individuais e coletivos dos idosos. Nestes momentos grupais pretende-se trabalhar o foro cognitivo, no sentido de se refletir, debater e recordar.

APÊNDICE 12 – BIOGRAFIA DE ABRAHAM MASLOW



Abraham Maslow (1908-1970) foi um psicólogo norte-americano, conhecido pela Teoria da Hierarquia das Necessidades Humanas ou a Pirâmide de Maslow. Foi um psicólogo de referência na Psicologia Humanista.

Abraham Maslow (1908-1970) nasceu no Brooklyn, Estados Unidos, no dia 01 de abril de 1908. Descendente de russos e judeus, viveu uma infância bastante infeliz e miserável, segundo o próprio. Para fugir da situação, Maslow refugiava-se em bibliotecas.

Estudou Direito no City College of New York (CCNY), mas interessou-se pela psicologia, curso que faria na Universidade de Wisconsin, onde também fez mestrado e doutorado.

Maslow estudou diversas correntes da psicologia como a psicanálise, Gestalt e a humanista. Trabalhou em pesquisas sobre sexualidade humana com o psicólogo com E. L. Thorndike na Universidade de Columbia. Também coordenou o curso de psicologia em Brandeis. Foi responsável pela publicação da Revista de Psicologia Humanista juntamente com Anthony Sutich, pioneiro nos estudos da psicologia transpessoal. Em 1961, incentivou criação de uma revista sobre o assunto.

A teoria mais famosa de Maslow é a da hierarquia das necessidades, segundo a qual, as necessidades fisiológicas estavam na base de outras: segurança, afetividade, estima e realização pessoal. Nessa ordem, uma necessidade só poderia ser satisfeita se a anterior fosse concretizada. É

também famosa a pesquisa que realizou em Connecticut com grupo de negros e judeus, onde grupos revelavam conflitos.

Abraham Maslow faleceu na Califórnia, Estados Unidos, no dia 08 de junho de 1970, vítima de um ataque cardíaco.

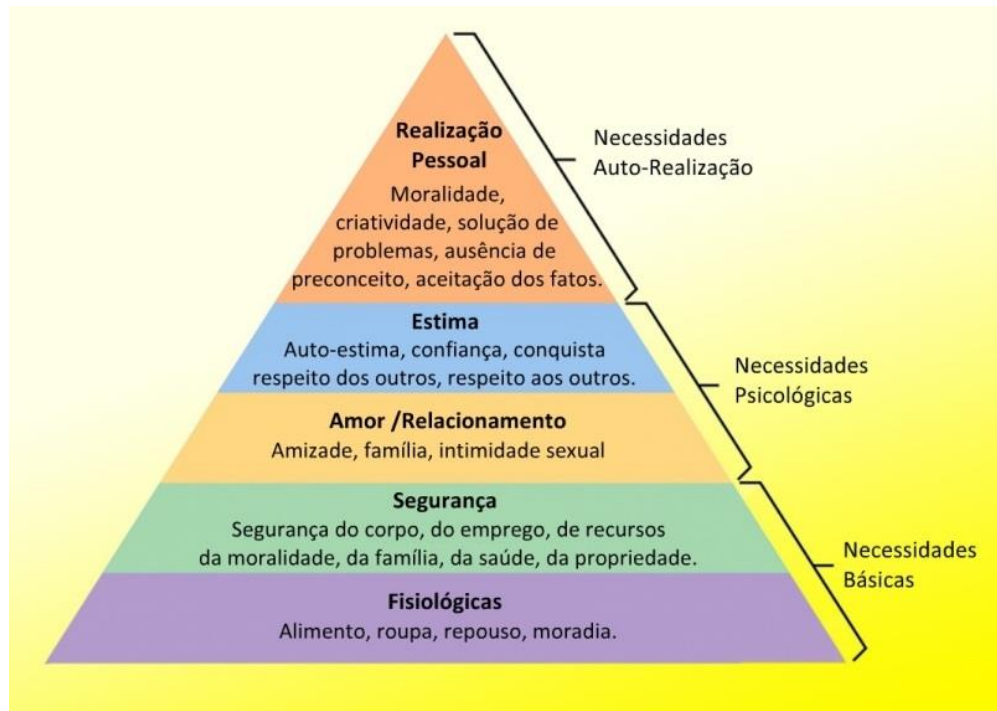
Informações biográficas de Abraham Maslow:

Data do Nascimento: 01/04/1908

Data da Morte: 08/06/1970

Morreu aos: 62 anos

APÊNDICE 13 – PIRÂMIDE DE MASLOW



APÊNDICE 14 – AVALIAÇÃO DA AÇÃO 2, ATIVIDADE 3

Nome da Atividade: Pirâmide de Maslow

Nº de participantes: 12 Pessoas: 1 homem e 11 mulheres

Avaliação da atividade – Participantes

“Adorei, não conhecia este senhor nem esta pirâmide, mas acho muito útil.”

“É uma boa forma de pensarmos no que é importante para andarmos bem e fazerem algo para ficarmos bem e melhor.”

“Acho uma boa prática para que os idosos reflitam sobre o seu processo de envelhecimento, e sobre o que poderá estar menos bem, para posteriormente proponham formas de a instituição puder dar resposta, dentro das suas possibilidades.”

Avaliação da atividade - Investigadora

Os participantes tomaram a iniciativa de se reconstruir uma nova pirâmide para o grupo desta instituição, além do debate.

Mostraram ser capazes de refletir sobre si e mostrarem que é importante atenderem às suas necessidades para haver bom ambiente e um espírito participativo e cooperativo nas práticas institucionais.

Nesta atividade contámos com a participação da diretora técnica, cuja foi chamada a participar, pelos idosos.

Ao longo da execução da atividade, os idosos mantiveram uma postura motivadora, participativa, cooperante, interessada, reflexiva e crítica.

Mostraram interesse em partilhar os seus pontos de vista, aceitando o dos outros participantes e ainda debatendo formas de se inserir na tabela as

necessidades e ainda as que consideravam importante de acrescentar à tabela.

Esta superou as expectativas, visto que os idosos acrescentaram atividades por iniciativa própria, tornando-a mais completa, reflexiva e associada ao bem-estar do “eu” enquanto ser individual, assim como “eu” em grupo.

Toda a participação foi voluntária mais uma vez, sendo que apenas coloquei as cadeiras à volta da mesa e pedi uma vez a todos, individualmente, que participassem na atividade que iria dar início.

APÊNDICE 15 – TABELA DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO

Ação 2 “Sessões de Grupo”: Atividade 1: “Construímos e Tratamos o Nosso Espaço”

	MUITO BOM	BOM	RAZOÁVEL	FRACO	MUITO FRACO
Desempenho da estagiária		X			
Relacionamento entre os participantes		X			
Relação Estagiária-Idosos	X				
Adequação da atividade aos interesses dos Idosos		X			
Pertinência da ação	X				
Qualidade da ação para o Idoso	X				
Impacto da ação nos Idosos		X			
Apreciação global da ação		X			

Ação 1 “Sessões individuais”: “A minha História em forma de Conto”

	MUITO BOM	BOM	RAZOÁVEL	FRACO	MUITO FRACO
Desempenho da estagiária	X				
Partilha dos participantes	X				
Relação Estagiária-Idosos	X				
Adequação aos interesses dos Idosos	X				
Pertinência da ação	X				
Qualidade da ação para o Idoso	X				
Impacto da ação nos Idosos	X				
Apreciação global da ação	X				

Ação 2 “Sessões de Grupo”: Atividade 2: “Grupos de Debate e Reflexão”

	MUITO BOM	BOM	RAZOÁVEL	FRACO	MUITO FRACO
Desempenho da estagiária	X				
Partilha entre os participantes		X			
Relação Estagiária-Idosos	X				
Adequação da atividade aos interesses dos Idosos	X				
Pertinência da ação		X			
Qualidade da ação para o Idoso		X			
Impacto da ação nos Idosos		X			
Apreciação global da ação		X			

Ação 2 “Sessões de Grupo”: Atividade 3: “Recriação da Pirâmide de Maslow”

	MUITO BOM	BOM	RAZOÁVEL	FRACO	MUITO FRACO
Desempenho da estagiária	X				
Partilha entre os participantes	X				
Relação Estagiária-Idosos	X				
Relacionamento entre os participantes	X				
Adequação aos interesses dos Idosos	X				
Pertinência da ação	X				
Qualidade da ação para o Idoso	X				
Impacto da ação nos Idosos	X				
Apreciação global da ação	X				

APÊNDICE 16 – FOTOGRAFIAS DO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO



Figura 1. Construção das Árvores de Natal



Figura 2. Boneco de Neve Incompleto

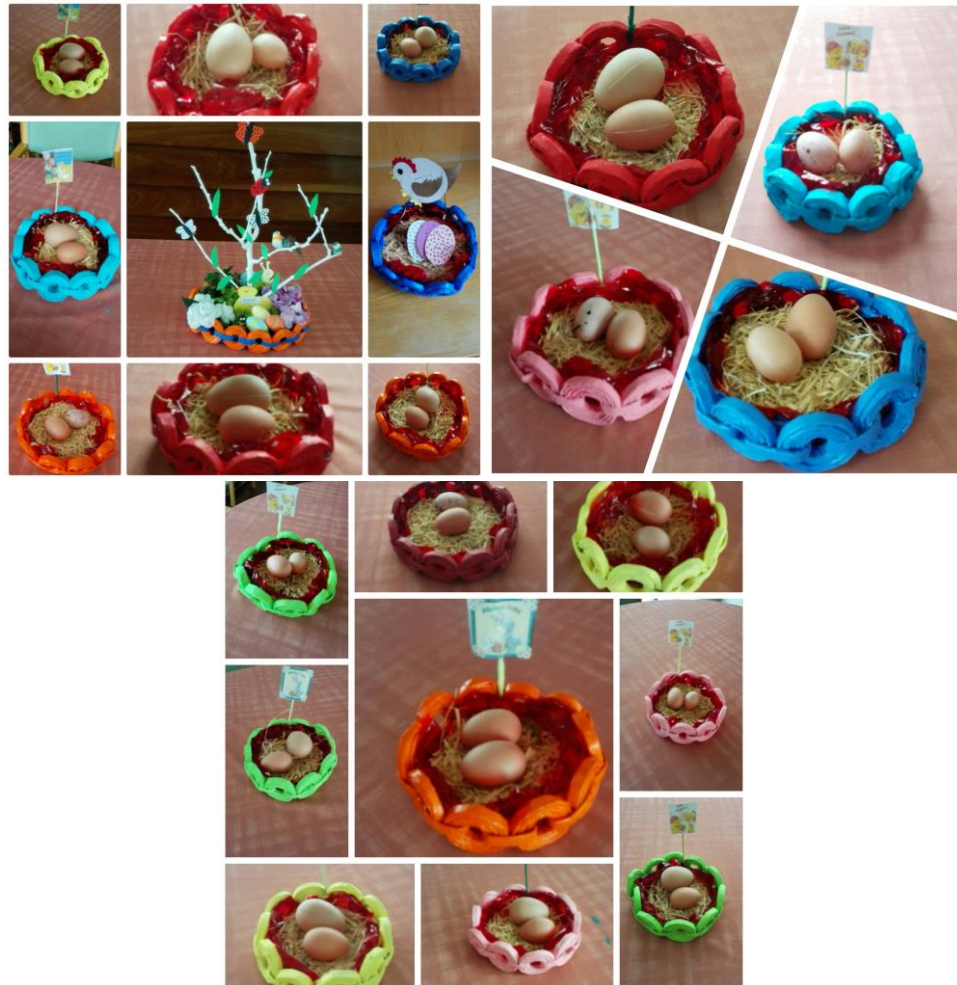


Figura 3. Cestas de Páscoa

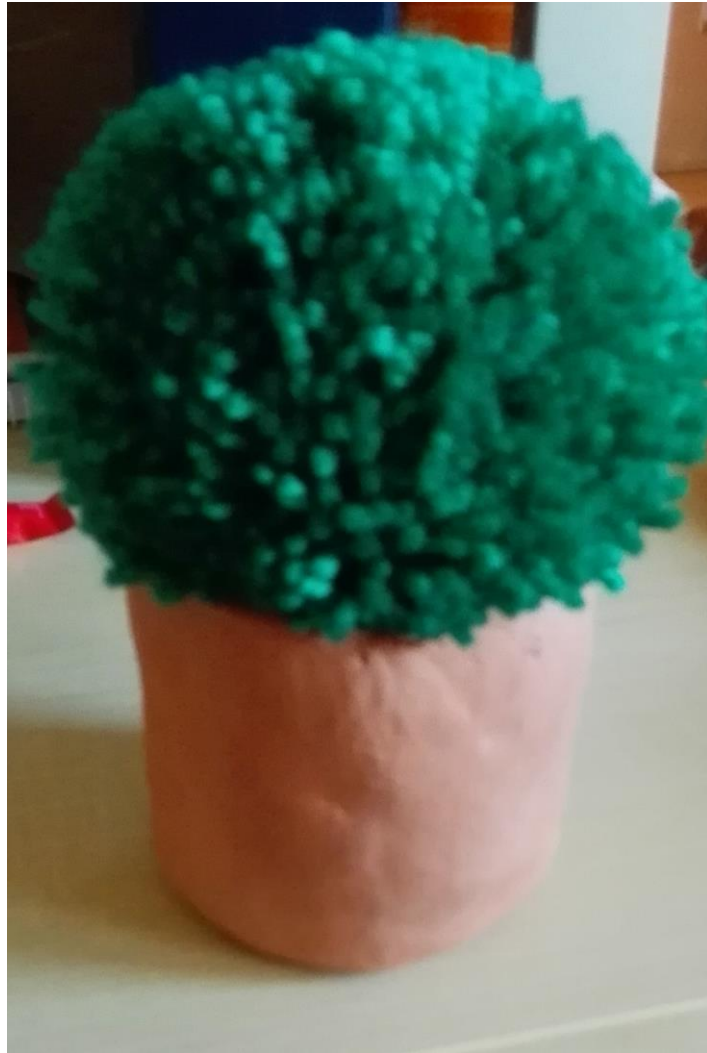


Figura 4. Manjericos de São João

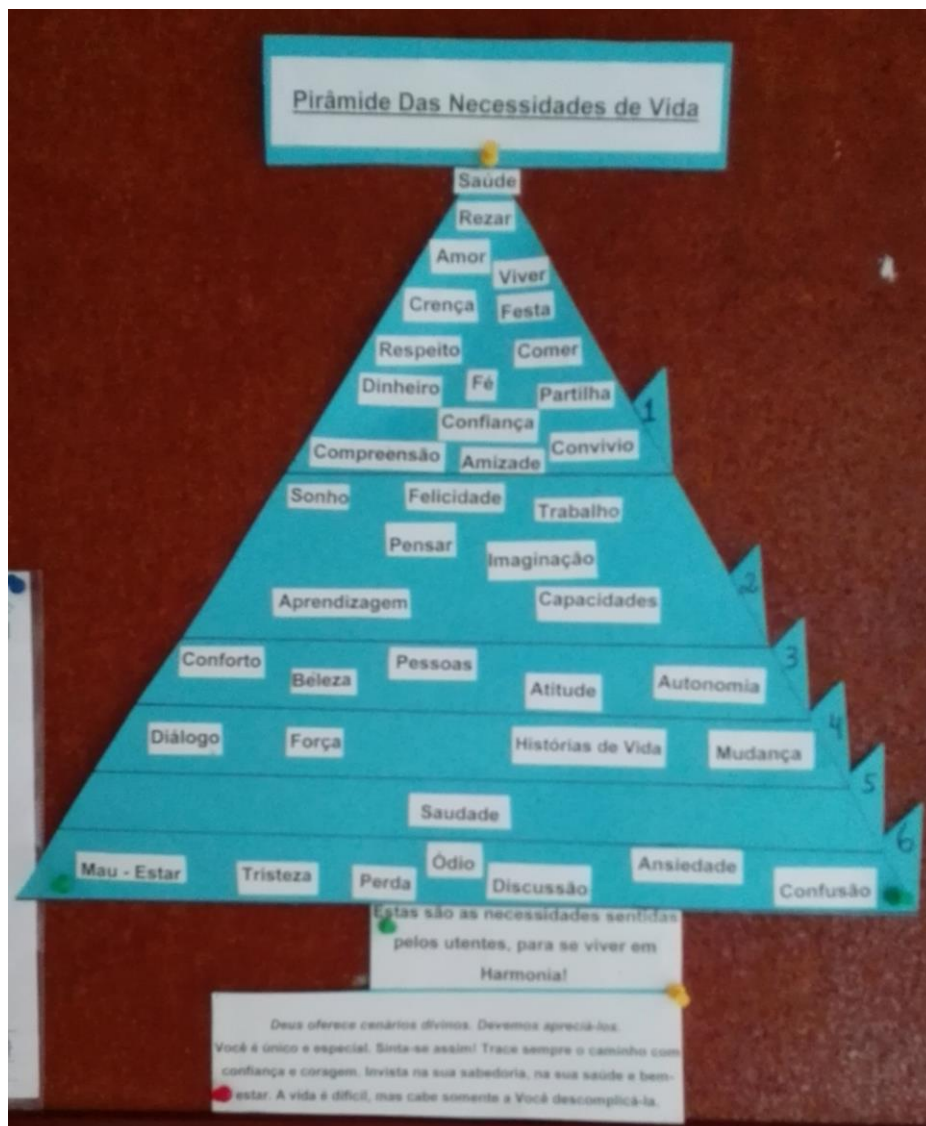


Figura 5. Recriação da Pirâmide de Maslow, elaborada pelos idosos

NM