

Orientação

AGRADECIMENTOS

“Para termos uma noção do pouco que valemos, basta subtrair ao que somos o que aprendemos, o que lemos, o que vivemos com os outros. É só ver o que fica. Coisa pouca. Sozinho quase ninguém é quase nada. É somente juntos que podemos ser alguma coisa” (Pensamento de Miguel Esteves Cardoso). Eu sou apenas uma página da história de um livro, é no contacto com as restantes páginas do livro, que são todas as pessoas que me rodeiam, que fazem parte da minha vida, que eu me torno uma página mais completa, mais preenchida, mais cheia de sentimentos, de valores, experiências e assim me torno também uma página mais colorida.

Por essa razão, gostaria de agradecer:

A todos os idosos que se envolveram e participaram neste projeto de intervenção, pela sua ousadia em enveredar por caminhos desconhecidos, por toda a dedicação, consideração, por me darem ânimo a fazer e ser sempre melhor, pela força (inconsciente) que me deram para contrariar todas as adversidades e contribuírem assim para o meu desenvolvimento pessoal e também profissional. Levo-os a todos no coração! Muito obrigado a todos!

À professora Doutora Deolinda Araújo por toda a atenção, interesse e colaboração com a minha situação de mudança de contexto de intervenção.

À professora Doutora Ivaneide Mendes o mesmo agradecimento, em particular e sobretudo, pelo ser humano incrível que é, por toda a orientação durante todo este processo, pela devolução de questões que me permitiram refletir, pelo rigor, pelos conselhos, pelas partilhas, por todos os momentos de amizade e consideração que serviram de incentivo para percorrer este caminho e me fazer acreditar “Eu sou capaz!”.

A todos os docentes que me acompanharam ao longo deste Mestrado, além dos já referidos anteriormente, à Professora Doutora Ana Bertão, ao Professor Doutor Hugo Monteiro, à Professora Doutora Carla Serrão, ao Professor

Doutor João Queirós e à Professora Doutora Maria João Silva, por toda a preciosa transmissão de saberes, pelas orientações prestadas, pelos momentos de reflexão que me permitiram aperfeiçoar cada vez mais, por toda a amabilidade e disponibilidade, rigor e exigência que os caracteriza. Muito Obrigado!

À minha Mãe por toda a dedicação, pelo empenho desmedido em me possibilitar lutar por todos os meus sonhos, por me ter dado uma educação baseada no amor, na humildade e verdade, na luta, na persistência, na superação. Obrigada mãe por me apoiares incondicionalmente em mais esta batalha e acreditares tanto em mim. O que sou devo-o muito a ti!

Aos colaboradores, técnicos e alguns familiares de idosos do CSPA, pelo acolhimento caloroso, por toda a credibilidade depositada em mim, no meu trabalho, pelas palavras sempre amáveis, de incentivo, de amizade, acima de tudo pela disponibilidade e prestabilidade constante. Em particular, um agradecimento especial, à Doutora Cândida Carvalho por me ter aceite na instituição e por apoiar todas as minhas iniciativas, e também à Doutora Marta Salazar pela fantástica equipa de trabalho que formamos, pelas partilhas, pela interajuda, pela tranquilidade que sempre me transmitiu, pela confiança e pela amizade constante.

A todos os profissionais que se prontificaram a colaborar com este projeto tornando-se uma mais valia em todo este processo.

Ao meu grande amigo António Miranda pela amizade incomum, pelas mobilizações de incentivo e de apoio em todo o processo, por todas as leituras e comentários ao meu trabalho, pela dedicação, pelos momentos que me permitiu esquecer o *stress* que estes processos finais implicam. Obrigado por me manteres fixa e permanente numa batalha que só podia ser ganha por mim!

Às minhas colegas de mestrado, Alexandra, Vanessa e Renata que se revelaram umas verdadeiras companheiras “de guerra” ao longo deste percurso.

Aos meus amigos Rui Ribeiro, Ana Mota, Carlos Aquino, Andreia Martins, Cátia Vasconcelos, Adriana Agostinho, Cláudia Sofia e Carina Cavaco por me acompanharem sempre, sejam os caminhos mais apertados, mais largos, mais espinhosos ou repletos de alegria. Sem o vosso apoio e amizade, tudo seria mais difícil. Obrigado por me acompanharem nesta jornada, como em tantas outras!

Por fim, gostaria de agradecer a todos os meus familiares, que de forma direta ou indiretamente, me incentivaram, apoiaram e permitiram a conclusão de mais uma etapa da minha vida.

Pai e Avó estou convosco... muita força!

A todos, um 'Muito Obrigado'!

RESUMO

O presente relatório vem traduzir a configuração e o desenvolvimento de um projeto assente na metodologia de Investigação-Ação Participativa, com o objetivo de alcançar uma melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas através da disciplina de 'Cidadania Ativa' inserida numa modalidade de Educação Não Formal de Adultos – 'Academia Sénior'.

Neste seguimento, foram utilizados vários métodos e técnicas de investigação que permitiram ao investigador, juntamente com os participantes implicados, obter uma visão mais holística sob o que os rodeia, recolhendo e analisando um conjunto de informações, que possibilitaram a identificação de diferentes problemas, necessidades e potencialidades dos próprios sujeitos.

Após a construção do conhecimento sob a realidade e da resultante priorização de problemas/necessidades, como demanda um projeto de intervenção, sucedem as ações constituídas por um conjunto de atividades que procuram dar resposta aos objetivos orientadores do projeto.

Todo este planeamento, com bases fixas na Educação e Intervenção Social, provém de um projeto que vem explicar a importância da Educação para a Cidadania, uma vez que surge a incumbência dos participantes (idosos) refletirem sobre os seus problemas numa dimensão generalizada, capazes de mergulhar até ao foro pessoal, institucional e diferentes campos sociais para que, autonomamente, se organizem e possam dar resolução aos mesmos. Ainda, nesta lógica, este projeto, contribuiu para a participação ativa dos idosos na resolução dos problemas institucionais, denotando consequentemente a transformação pessoal dos sujeitos.

Importa referir ainda que todo este projeto e o conjunto de processos inerentes ao mesmo estiveram em constante (re)construção.

Palavras-chave: Gerontologia, Envelhecimento Ativo, Educação Não Formal de Adultos, Cidadania e Participação.

ABSTRACT

The present report comes translate the setting and the development of a project based on the Research-Action Participatory methodology, in order to achieve improvements in the quality of life of elderly people through the discipline of 'Active Citizenship' set in a mode of education No Adult Formal - 'Senior Academy'.

Following this, various methods and research techniques have been used that allowed the investigator, along the implicated participants, obtain a more holistic view on what surrounds them, collecting and analyzing a set of information, which enabled the identification of different problems, needs and potential themselves.

After the construction of knowledge in the reality and the resulting prioritization of problems / needs, as demand an intervention project, succeeding the actions constituted by a set of activities seeking to respond to the guiding objectives of the project.

All this planning, with fixed bases in Education and Social Intervention, comes from a project that comes to explain the importance of education for citizenship, since there is the task of the participants (seniors) reflect on their problems in a widespread scale, capable of dive to the personal, institutional and different social fields forum for autonomously organize themselves and can give resolution to them. Still in this logic, this project has contributed to the active participation of elderly people in solving institutional problems, thus denoting the personal transformation of the subjects.

It also should be pointed that this whole project and the set of processes inherent to it have been in constant (re)construction.

Key words: Gerontology, Active Ageing, Non-Formal Education of Adults, Citizenship and Participation.

NOTA PRÉVIA

Anteriormente à minha intervenção no Centro Social da Paróquia da Areosa (CSPA), que teve início no dia 2 de fevereiro de 2015, iniciei o desenvolvimento do projeto de Educação e Intervenção Social numa outra Instituição no Norte de Portugal, mais propriamente no concelho de Vila do Conde, junto de onze famílias a ser apoiadas pelo Banco Alimentar em articulação com esta mesma instituição. Contudo, devido a alguns constrangimentos Institucionais, e também, por questões pessoais, nomeadamente, por incompatibilidade de horários, proximidade, entre outros fatores, revelou-se a necessidade de alterar o contexto de intervenção, opção que se foi evidenciando como a mais sensata.

A minha retirada foi ponderada e procurei contactar, com especial atenção, as famílias para lhes dar uma explicação geral da situação evitando o rompimento abrupto de um vínculo que vinha a ser construído junto destas pessoas há meses. Apesar de toda a situação coloquei-me à inteira disposição para quaisquer apoios ou esclarecimentos da minha parte, deixando-lhes os meus contactos para esse efeito.

Após a minha saída desta Instituição passei por um período de procura de um novo contexto onde pudesse desenvolver o projeto, e aqui deparei-me com algumas dificuldades devido a não possuir um grande conhecimento relativo às instituições existentes na cidade do Porto. Isto deve-se ao facto de eu ser natural do concelho de Baião e ter vivido grande parte da minha vida no sul do país. A minha ansiedade era então que me dessem uma resposta imediata que me permitisse recuperar o tempo que ficou retido no trabalho anterior.

Depois de muita insistência e começando a repensar sobre o grupo com que gostaria de trabalhar, analisei as minhas experiências anteriores no trabalho social que passaram pelo desenvolvimento de um projeto e pequenos trabalhos de intervenção social numa Comunidade Terapêutica (Toxicod dependência), no sul do país, e junto a pessoas que se prostituem, no distrito do Porto. E assim, considerei oportuno orientar a minha intervenção junto de um grupo diferente que me permitisse alcançar um novo olhar, novas aprendizagens e novas experiências, neste caso idosos.

Através de alguns contactos e com alguns apoios cheguei ao CSPA que, após um encontro presencial e uma reunião devidamente esclarecedora, me abriu as suas portas no segundo dia do mês de fevereiro até à data de hoje.

Nesta reunião procurou-se clarificar os objetivos e áreas de intervenção da especialização sobre a qual me estou a orientar no mestrado (Educação e Intervenção Social: Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos); quais as pretensões e objetivos deste projeto baseado na metodologia Investigação-Ação-Participativa; e, como não poderia deixar de ser, esclarecer quais as bases mentoras desta metodologia de trabalho para que assim se pudesse perceber a orientação do projeto junto dos participantes.

Apesar de perceber que o CSPA tem acolhido diferentes estagiários das mais diversas áreas, inclusive estagiários de Educação Social formados na Escola Superior de Educação (ESE), é uma instituição que parece estar ainda um pouco distante do entendimento real deste tipo de metodologia.

Após todos estes esclarecimentos, passei a integrar uma nova Instituição, a conhecer novas pessoas, a investigar/analisar uma nova realidade e a atuar nela junto dos idosos que frequentam a resposta social de ‘Centro de Dia’.

Durante a análise da realidade, foi de extrema importância compreender a história desta instituição, conhecer as diferentes respostas sociais aproximando-me o mais possível das realidades, assim como de todas as pessoas envolvidas, quer na qualidade de ‘utentes’, termo adotado pela entidade institucional, como da direção e do corpo de colaboradores, no sentido de obter um conhecimento mais amplo do CSPA e melhor compreender alguns dos problemas que foram sendo identificados.

De uma forma geral, considero bastante positivo o meu processo de integração, realçando a disponibilidade das pessoas que me acolheram de forma muito calorosa e partilharam, sem apreensões, situações das suas vidas. Penso que este trajeto foi possível na medida em que, na qualidade de investigadora e interventora, estas pessoas se sentiram protegidas mediante a questão da ética profissional, que sempre procurei deixar claro, que todas as observações e opiniões dos participantes são refletidas conjuntamente e salvaguardadas, inclusive a identidade dos mesmos.

Mediante o caminho percorrido, no presente, olho de forma distanciada sob o meu trajeto e sinto que “Não importa as dificuldades do caminho já que o passado passou e nenhum peso me deixou. Não importa a distância e até que

ponto eu possa chegar no futuro sem que nada dele eu possa esperar. Só sei que inteiro vou vivendo o presente e deixando pra trás um pouquinho de mim. Se alguém puder absorver deste pouquinho algo bom do que eu pude deixar, já terei cumprido a minha missão de ter passado por aqui!” (Pensamento de Paulo Del Ribeiro).

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	i
RESUMO	iv
ABSTRACT	v
NOTA PRÉVIA	vi
ÍNDICE GERAL	ix
Introdução	1
Parte I – Enquadramento Teórico e Metodológico	2
Capítulo 1 – Fundamentação Teórica	2
1. Educação Social e Intervenção Com Adultos - Terceira Idade	2
2. O Envelhecimento e Velhice	4
2.1. Envelhecimentos Ativo, bem-sucedido e Saudável.	4
A Gerontologia e Psicologia no Idoso	4
3. Aprendizagem ao Longo da Vida no Contexto Sénior	9
3.1. Educação de Adultos Séniores – Educação Não-Formal	10
3.1.1. Academia Sénior – Um espaço de (re)conhecimento	14
3.1.2. Cidadania no Idoso	16
4. Participação no trabalho com Adultos Séniores	18
Capítulo 2 – Enquadramento Metodológico	20
4.1. Investigação-Ação Participativa	20
Parte II – O Projeto	23
Capítulo 1 – Conhecimento e Análise da Realidade	23
5. Caraterização do Centro Social da Paróquia da Areosa	23
5.1. Instalações	27
5.2. Centro de Convívio e Centro de Dia	29
5.3. Caraterização dos Sujeitos	31

5.4. Projeto Institucional ‘Academia Sênior’	37
5.4.1. Criação de uma disciplina – Cidadania Ativa	39
5.4.2. O Grupo Formado: Participantes do Projeto	40
5.4.3. As Sessões de Cidadania Ativa	46
6. Avaliação do Contexto	50
Capítulo 2 – O Projeto “Aprendizagem contínua – Novas conquistas.”	54
1. Desenho do projeto	54
1.1. Finalidade, objetivos gerais e específicos	55
1.2. Ações, Atividades e estratégias do projeto	57
1.3. Avaliação de entrada	58
2. Desenvolvimento do projeto	59
2.1. Desenvolvimento e Avaliação do processo	59
2.2. Avaliação do produto	80
Conclusão	85
Referências bibliográficas	87
3. Anexos	91
4. Apêndices	109

INTRODUÇÃO

O presente relatório resulta do projeto de intervenção realizado no âmbito da unidade curricular de Projeto inserida no Mestrado de Educação e Intervenção Social, especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos. O projeto de intervenção intitulado por ‘Aprendizagem contínua – Novas conquistas.’ foi desenvolvido no Centro Social da Paróquia da Areosa, no seio do projeto institucional ‘Academia Sénior’ com os idosos frequentadores do Centro de Dia desta instituição entre o período de Fevereiro e Novembro do ano vigente (2015).

Desta forma, o relatório apresenta a seguinte estrutura: Parte I onde se insere o Capítulo I, no qual é apresentado o enquadramento teórico explorando um conjunto de conceitos e temáticas intimamente relacionadas à realidade e contexto do projeto que se tornam uma importante chave para a melhor movimentação no mesmo; o Capítulo II refere-se à apresentação do enquadramento metodológico, no qual se reflete sobre a metodologia que se adequa a este projeto e ao paradigma socio-crítico em que este projeto se insere (Metodologia Investigação-Ação Participativa).

A Parte II é o espaço dedicado à configuração e desenvolvimento do projeto, sendo que no capítulo I denota a construção do conhecimento e análise da realidade, e no capítulo II é finalmente discriminado o desenho e desenvolvimento do projeto propriamente dito considerando em todo o momento a importância da avaliação sistemática durante todo o processo.

Através deste projeto pretende-se ressaltar a importância da aprendizagem durante todo o ciclo de vida, dar conta das faculdades e competências das pessoas que atravessam este estágio de vida (Terceira Idade) rompendo um forte conjunto de estereótipos e crenças associados a esta figura (Idoso). Por outro lado, dar conta da importância dos diferentes profissionais neste processo de conscientização do indivíduo, do estímulo à participação, do empoderamento para que continuem a apostar em si mesmos, no seu desenvolvimento pessoal e exercício da cidadania.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO E METODOLÓGICO

CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. EDUCAÇÃO SOCIAL E INTERVENÇÃO COM ADULTOS - TERCEIRA IDADE

A Educação Social surge como uma área de intervenção social (Veiga, 2009) que tem como objetivo promover e potenciar as capacidades e competências dos sujeitos com vista à sua autonomia e melhoria da sua condição de vida. Desta forma, tal como Timóteo (2010) refere, a Educação Social tem um carácter transformador e transformativo, uma vez que procura transformar a realidade e, ao mesmo tempo, também ela se transformar/adaptar às situações, problemas e/ou problemáticas da realidade social. Trata-se, acima de tudo, de desenvolver um trabalho de prevenção e, aquando da perceção da existência de problemas e necessidades, trabalhar com os sujeitos no sentido de ultrapassarem a sua situação de vida atual (Carvalho & Baptista, 2004). Estes autores referem ainda que a Educação Social emerge como a “expressão da responsabilização da sociedade diante dos problemas humanos que a percorrem e que ela não pode radicar, sem mais, em determinismos ou fatalismos de ordem individual, histórica, estrutural, ou transcendente” (Carvalho & Baptista, 2004, p.11).

Assim sendo, o Educador Social, profissional da Educação Social, desenvolve um trabalho com as pessoas/comunidades no sentido de promover a reflexão sobre o seu estado atual, o desejável e mediante esta distância atuar para a mudança/transformação. Mínguez (2004, p.129) diz-nos que “a tarefa do educador social em relação ao adulto sénior será mergulhar até as profundezas do tempo em que este viveu e interpretar a semiótica que moldou

o seu futuro para que a partir desse momento ajude a redefinir novos projetos de vida”.¹

Para tal, o Educador Social deve dotar-se de uma forte capacidade reflexiva, deve ser criativo, flexível e dinâmico (Carvalho & Baptista, 2004) e ainda possuir uma boa capacidade de escuta, questionadora e crítica, capacidade empática, de relacionamento interpessoal, negociação e de diálogo (Veiga & Correia, 2009).

Tratando-se a Educação Social de uma área de intervenção que liga o trabalho social e a educação, esta pode integrar-se em diversos contextos, quer de educação formal, como não-formal (Carvalho & Baptista, 2004).

Tal como o Educador Social, também o Educador de Adultos pode estar integrado em contextos de educação formal e não-formal. O Educador de Adultos deve ser um profissional *multitasking*, ou seja, que mobiliza competências de várias áreas científicas de forma simultânea, sendo essencial para o desenvolvimento da sua função manter-se em constante atualização, tanto no que diz respeito aos seus conhecimentos, como às suas competências (Raseth, 2006; IESE, 2013).

É importante que o educador de adultos seja capaz de criar estratégias que estimulem a participação e, ao mesmo tempo, sejam favoráveis ao conhecimento das potencialidades dos sujeitos. É este educador que deve reconhecer e valorizar o percurso destas pessoas, dar-lhes ferramentas para que consigam descodificar o mundo, desenvolver a sua literacia, as suas competências, libertar os seus medos e mergulhar na (re)descoberta de si mesmo e dos outros.

Considerando esta perspetiva, percebe-se que é fundamental conhecer bem o Adulto, respeitar a sua individualidade, criar uma relação de proximidade e de confiança, em que não exista um sistema hierárquico entre educador e o adulto. Desta forma, o adulto sentir-se-á num ambiente seguro, de confidencialidade, de compreensão, confiança e favorável ao seu desenvolvimento e à dinâmica em si. Como nos diz Norbeck (1997, p. 208) “Os

¹ Tradução Livre de Mínguez (2004).

educadores de adultos devem fazer acreditar ao adulto que ele pode aprender. Eles devem imbuí-lo de autoconfiança”.

Como explica Tavares (1996), deve procurar-se tocar a pessoa no seu mais íntimo ser, pois não é possível ajudar as pessoas a sair de si, a descobrir-se e descobrir as suas capacidades e assim desenvolver-se, sem esta sensibilidade, sem este contacto mais profundo, sem este fundo dinâmico e criativo que lhe permita mobilizar-se a caminho da realização pessoal.

Para que esse caminho seja concretizado com sucesso, o educador deverá procurar orientar, conduzir, implicar e implicar-se durante todo o processo. Deve ser criativo, dinâmico, empático, cooperante, flexível, paciente, orientador, reflexivo, consciente, detentor de um espírito crítico, expressivo e esperançoso, sempre, procurando incentivar estas pessoas a continuarem os seus percursos, a evoluírem e a investirem no desenvolvimento das suas competências e não ficarem por o “aqui e agora” (Norbeck, 1997).

Portanto, num processo de educação de adultos, fica claro a necessidade de se estabelecer uma relação empática, horizontal e de diálogo, devendo os intervenientes aprender mutuamente. A este processo Paulo Freire designa de ‘Relação Dialógica’ (Freire, 1997).

2. O ENVELHECIMENTO E VELHICE

2.1. ENVELHECIMENTOS ATIVO, BEM-SUCEDIDO E SAUDÁVEL.

A GERONTOLOGIA E PSICOLOGIA NO IDOSO

Encarando o envelhecimento como uma fase contínua do ciclo da vida compreendendo a necessidade dos indivíduos se manterem ativos, e afastando a ideia de que este é um estágio de estagnação do desenvolvimento, Baltes, Staundinger, e Lindenberger (1999) citados por Gonçalves et. al., (2006), apresentam-nos o modelo denominado por Envelhecimento “Bem Sucedido” (EBS) que vem explicar que o processo de envelhecimento pode entender-se através do modelo de seleção, otimização e compensação (SOC), mecanismos de adaptação interativos que procuram o aumento dos ganhos e a diminuição

das perdas. O modelo de seleção trata toda a questão do delineamento de objetivos concretizado pelos idosos em relação às circunstâncias do envelhecimento, a otimização refere-se ao quadro das necessidades que pretendemos melhorar/atingir, por fim, a compensação diz respeito aos meios e recursos utilizados para alcançar os objetivos traçados. Todo este conjunto pretende contribuir para o EBS tendo como finalidade a garantia de uma melhor qualidade de vida (Fonseca, 2005), ainda mais numa sociedade portuguesa que assiste ao crescimento do envelhecimento demográfico sem conseguir responder devidamente a este fenómeno.²

Reunindo contributos de vários autores citados por Gonçalves et. al (2006), conclui-se que a primeira vez que surge o conceito de envelhecimento produtivo/ativo foi na década de 70, entre profissionais de diferentes contextos, nomeadamente, político, social e ainda académico, procurando afastar todas as imagens estereotipadas em relação aos idosos que, até então, eram rotulados como pessoas frágeis, dependentes, um fardo para a sociedade, principalmente para as gerações mais jovens, e dar-lhe assim, uma conotação positiva, valorizando o papel e potencialidades dos idosos reforçando assim algumas características e desejos atingíveis mediante este processo, nomeadamente, a autonomia nas ações e tomada de decisão e a capacidade do idoso se tornar ativo ao longo do mesmo.

Na lógica dos mesmos autores, é possível estruturar as tarefas desempenhadas pelos idosos através de quatro eixos: o primeiro, no meio familiar; o segundo, corresponde à promoção social através de programas de voluntariado sénior e intergeracionais; o terceiro, que abrange o trabalho sénior; e o quarto, que diz respeito ao meio político. Ou seja, verifica-se que a prestação de cuidados aos descendentes, em particular, funciona como um fator promotor do bem-estar dos idosos; a integração numa estrutura de voluntariado favorece as relações interpessoais prevenindo determinadas doenças do foro mental e situações de isolamento junto dos seus efeitos negativos, pois o contacto com o outro, o desenvolvimento de novas relações e a adoção de novos papéis contribuem nitidamente para a demarcação da

² Consultar caracterização demográfica da sociedade portuguesa- Apêndice 1

identidade do indivíduo; finalmente, a permanência no posto de trabalho, ou enveredar por novas modalidades de ocupação, no campo laboral ou até educacional, é uma fonte de auto-realização e satisfação para o idoso. Esta última alínea enquadra-se no terceiro eixo mencionado acima, no qual está implícito o apoio à participação no mercado de trabalho, a formação contínua e até possibilidade de voluntariado a idosos (Gonçalves et. al, 2006).

O envelhecimento saudável depende, em grande medida, do estilo de vida adotado por cada indivíduo, dos laços afetivos, do seu otimismo, tolerância ao *stress* e da autoestima. Daí a importância e o dever de dar a possibilidade ao idoso de continuar a administrar a sua vida e atividades de forma independente, tanto quanto for possível, pois dessa forma, além de aumentar a sua autoestima, está-se a contribuir claramente para a preservação da sua capacidade mental (Duarte, 2002).

Nos dias de hoje, tornam-se cada vez mais evidentes as transformações na sociedade em relação às visões e ideologias em torno do envelhecimento e também as preocupações e esforços intencionais por parte dos diferentes profissionais (campo social, político e saúde) em garantir o desenvolvimento de estratégias continuadas em torno do envelhecimento ativo, tendo como máxima uma melhor qualidade de vida para os idosos. Como nos diz o ditado... “Parar é morrer!”.

Segundo Groisman (1999), as décadas de 60 e 70 são duas épocas assinaladas como sendo o segundo período mais marcante para a história da velhice, porque neste período a velhice passa, efetivamente, a ser considerada um problema coletivo e alcança visibilidade social.

É considerado Idoso todo o sujeito com sessenta ou mais anos em países em desenvolvimento e, com sessenta e cinco ou mais anos nos países desenvolvidos (Organización Mundial de la Salud, 1989). Esta diferença de idades está diretamente relacionada com a maior esperança de vida associada aos países desenvolvidos, que tem que ver com o maior acesso da população aos serviços de saúde e às melhores condições de vida existentes nos países abrangentes. No entanto, importa referir que a idade cronológica não é um marco preciso para as alterações que acompanham o envelhecimento e, por isso, não existe apenas uma definição para o que é ser idoso. O processo de envelhecimento é examinado a partir do biológico, desde a sua conceção, até à saída do mercado de trabalho e por diante, até ao momento em que o idoso se

torna dependente para cumprir as suas necessidades básicas (Paschoal, 1999). Embora poucos estudos comprovem o surgimento dos fatores de risco após os sessenta e cinco anos, o processo do envelhecimento está também relacionado com as alterações orgânicas, que somadas às debilidades, favorecem o aparecimento de doenças. O risco de desenvolvimento de uma doença aumenta quando estão presentes situações de tabagismo e/ou alcoolismo.

No entanto, este mesmo processo traz também consigo aspectos positivos dos quais se podem destacar o acumular de experiência de vida, a compreensão da existência humana e a contribuição na construção da história da sociedade. Assim, é necessária a consciência e a valorização sob o idoso, pois desta forma valorizamos o desenvolvimento do ser humano, assim como todo o seu percurso de vida, atribuindo, por conseguinte, uma conotação positiva à existência humana (Diogo & Duarte, 1999).

O termo envelhecimento é o processo natural do ciclo de vida que traz consigo uma série de alterações no organismo, pois desde que nascemos que também envelhecemos: as alterações no nosso corpo e organismo são constantes e evolutivas. Por sua vez, o termo velhice parece ser um conceito mais complexo, que varia de cultura para cultura e, nalguns casos, se transforma no espaço temporal. Ora, “é considerado para uns como o último ciclo da vida, que independe de condições de saúde e hábitos de vida, é individual, e que pode vir acompanhado de perdas psicomotoras, sociais, culturais e etc; já outros acreditam que a velhice é uma experiência subjetiva e cronológica.” (Manzaro, 2013).

Portanto, é visível que o conceito de velhice é apresentado como um fenómeno muito contraditório, e assim é importante que os diferentes profissionais e a sociedade tenham consciência de que os problemas vividos pelas pessoas idosas são, na sua maioria, provocados por ações provenientes do ambiente em que estas vivem (Santos, Bub & Mendes, 1990).

Foram várias as pesquisas concretizadas sob épocas passadas em torno da velhice e da variação do conceito de envelhecimento. No século XIX em França, o termo velhice descrevia, essencialmente, as pessoas que não tinham domínio sob o seu futuro financeiro, classificando-se, desta forma, como velho/velhote os indivíduos que não tinham *status* social. Já o termo Idoso era aplicado aqueles que viviam socialmente bem. Contrariamente, no século XVIII, a palavra velhice não possuía conotação pejorativa e servia para apontar

aqueles cuja imagem se associava a “bom pai” ou bom cidadão. Assim, a velhice, daquele tempo, só existia para aqueles que estavam situados na camada mais rica da sociedade e que podiam trabalhar (Peixoto, 1998).

Para designar este grupo da população não existe um termo específico e concreto na sociedade, mas sim um conjunto de termos que procuram dar conta deste grupo, nomeadamente: velho, idoso, terceira idade, entre outras expressões. Não existe, portanto, uma preocupação com a designação deste grupo de pessoas com sessenta ou mais anos, associando-o muitas das vezes à fragilidade, decadência e dependência (Beauvoir, 1990).

No entanto, apesar de todos estes fatores e as diferentes conceções de velhice e de idoso, as representações do papel deste último têm-se mostrado diferentes na sociedade que se tem vindo a construir. Assim, este estágio tem passado a ser não só valorizado, como encarado como um período privilegiado para novas conquistas, busca de prazer, satisfação e de realização pessoal, através de um conjunto de ofertas de programas voltados para a população mais idosa, nos quais os *mídia* têm investido bastante (Debert, 1998).

A gerontologia³, enquanto área, tem vindo a apostar na construção de novo lugar social e em uma nova mentalidade de cuidado para a velhice, através de um discurso que se apoia na educação, no trabalho e na família. Põe ainda em ação o seu programa educativo com o objetivo de transformar a realidade regendo-se por normas claras que passam por nos esclarecer que os “velhos” não podem ser um peso para o social, devendo-se evitar o desamparo e a solidão. Para além disso, estes devem ter consciência do que é clinicamente a velhice como estratégia para que administrem as suas vidas com consciência e se mantenham úteis, garantindo a si mesmos um envelhecimento sem velhice e sempre ativo (Blaikie, 1999).

Ao nível da psicologia no idoso, segundo Marchand (2005), existe uma conceção de desenvolvimento psicológico ao longo de toda a vida, considerando que durante a vida adulta e na terceira idade desenvolvem-se determinadas dimensões cognitivas enquanto outras vão declinando. Quando pensamos no ciclo vital caracterizámo-lo no sentido cronológico, contudo

³ Consultar mais informações sobre esta ciência – Gerontologia em Apêndice 2

existem outras dimensões do desenvolvimento humano, nomeadamente: a biológica que diz respeito aos diferentes níveis de maturidade física; a psicológica, que caracteriza a evolução emotiva, cognitiva, entre outras; a funcional, relacionada com a capacidade de adaptação às exigências sociais; e a dimensão social relacionada com os papéis sociais, hábitos e expectativas relativas à participação social (Marchand, 2005).

Apesar de se constatar um declínio intelectual associado ao envelhecimento nos diferentes níveis, foram concretizados estudos que mostram que existem vários efeitos positivos que derivam da estimulação da inteligência. Pôde-se ainda constatar que o declínio não é irreversível e que, em grande parte, este é resultado do desuso podendo ser controlado através de tarefas muito simples de treino educacional. A inteligência do adulto é muito mais plástica quanto se julgava e, finalmente, que o declínio intelectual reflete mais diferenças de desempenho do que propriamente diferenças de competência (Marchand, 2005).

3. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA NO CONTEXTO SÉNIOR

Segundo Charlot (2002) citado por Silva (s/d), é na aprendizagem que o sujeito constrói a sua aproximação com o mundo, com os outros e consigo próprio. Qualquer indivíduo, independentemente da sua classe social, idade, e o seu nível de qualificação escolar, ou até mesmo a sua situação socioprofissional, em qualquer circunstância da vida, pode sentir a necessidade de desenvolver novos conhecimentos e competências (Ávila, 2005).

“O princípio da educação e formação ao longo da vida é mais exigente para os indivíduos na medida em que os obriga a terem capacidade de gerir o seu próprio percurso pessoal e profissional, e daí o seu percurso formativo ao longo da vida ativa” (CNE, 1996, p. 47). Não é suficiente pensarmos na educação e formação ao longo da vida como um princípio a seguir, como uma ideia para a qual nos devemos preparar, é necessário sim, que o indivíduo seja capaz de dirigir o seu próprio percurso formativo ligando ao seu percurso

profissional às suas experiências (CNE, 1996). Portanto, é importante que se compreenda que a Aprendizagem ao Longo da Vida contempla todas as experiências e aprendizagens que vamos adquirindo ao longo dela, nos diferentes contextos, sejam experiências e aprendizagem ao nível formal, não formal ou informal.

Para que este processo de autogestão mediante o percurso educativo seja possível é necessário que exista uma verdadeira disposição e capacidade humana “que está, portanto, na base do interesse, do empenho e da implicação, que fazem com que certos indivíduos invistam o tempo e o esforço necessários, a fim de dominar perfeitamente um domínio. (...) O interesse e a motivação são necessários para a perseverança, sobretudo na presença de dificuldades” (Danis & Solar, 2001, p. 246) que são constantes ao longo do percurso.

É necessário que se sinta a necessidade de uma auto-atualização, isto é, de investir em si próprio para melhor compreender, para acompanhar, mover-se perante as evoluções do mundo e sentir satisfação no seu percurso, sentindo-se valorizado e seja capaz, também, de valorizar a si próprio.

3.1. EDUCAÇÃO DE ADULTOS SÊNIORES – EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL

Fazendo parte a Educação de Adultos da Aprendizagem ao Longo da Vida, esta emerge entre os séculos XVI e XVIII estreitamente relacionada com a transformação dos modos de vida das pessoas, e a própria organização social. No entanto, é um conceito que ganha afirmação no século XIX, onde passamos a ter uma educação de adultos heterogénea, quer nos tipos de educação, quer no campo político-ideológico. Todas as classes têm acesso aos mais diversos modelos de Educação de Adultos e esse acesso querer-se-ia igualitário (Rothés, 2009).

A definição formulada a partir da Conferência de Hamburgo (1997) apresentada por Quintas (2008) aponta a educação e formação de adultos como o “conjunto de processos de aprendizagem, formal e não formal, graças

ao qual as pessoas consideradas adultas pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas capacidades, enriquecem os seus conhecimentos, e melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou as orientam de modo a satisfazerem as suas próprias necessidades e as da sociedade” (Quintas, 2008. p. 20).

Com o decorrer dos anos, desde a modernidade e o pós-guerra, tem-se dado conta das necessidades educativas dos adultos, procurando introduzi-los nesta lógica participativa da educação e assim definir e concretizar melhores ofertas educativas ajustadas às necessidades destes sujeitos.

Contudo, por largos períodos, o estudo da educação centralizou-se nos mais jovens, e refletindo sobre um passado muito recente, a preocupação em escolarizar as populações mais velhas era pouco visível. A grande preocupação passava pelo investimento nas gerações mais jovens, isto por questões de reposição demográfica e de renovação das estatísticas, ou seja, a desvalorização das necessidades dos adultos nesta época era sistemática (Rothes, 2009).

As primeiras pesquisas procuraram demonstrar que os adultos podiam aprender, portanto, procurava-se criar uma rotura com as teorias do senso comum no sentido de afastar os ditados populares que elevariam significados depreciativos em relação aos adultos e suas capacidades: “Burro velho, mais vale matá-lo que ensiná-lo”; “Cavalo velho não pega andadura” e “Burro velho, não aprende línguas”. A imagem de estagnação do adulto enquanto aprendente ultrapassava a imagem do adulto enquanto ser em desenvolvimento (Danis & Solar, 2001).

O que se pretende é, portanto, uma educação ao longo da vida, aberta e abrangente a todas as pessoas de forma igualitária, oferecendo a possibilidade às pessoas de mudar a sua posição social mediante o seu esforço individual (Jarvis, 1989).

A Educação de Adultos em Portugal resulta sobretudo de iniciativas sociais, do trabalho de várias associações, organizações populares de base e movimentos políticos que decorrem e se manobram a nível local e regional e passam a constituir assim, um largo conjunto de estruturas e práticas de animação (Silva, 1990).

Garantir o acesso das pessoas jovens e adultas à educação é fundamentalmente a arte de respeitar um direito humano que satisfaz uma

vocação que é natural à própria condição humana, nomeadamente querer ser mais. Contrariamente aos outros seres vivos, o ser humano, sendo detentor de inteligência, procura superar a sua condição de existência do mundo, aperfeiçoar-se cada vez mais, obter maior conhecimento das coisas e mudar suas condições de existência. Ao praticar a sua vocação laboral, a conviver em sociedade, pensando a sua existência, o ser humano faz ‘História’, transforma a realidade (Haddad, 2003).

No que se refere à modalidade de Educação não-formal, esta passou a ser apresentada como aquela educação que é desenvolvida fora do âmbito escolar, tal como acontecia no passado da nossa história. Esta vertente educacional, de grande importância no campo dos adultos, em tempos foi apresentada como modelo antagónico à educação formal, quer pela sua estrutura, pela forma como se organiza, como pelo próprio reconhecimento que a primeira confere. Contudo, esta representa total importância no desenvolvimento do indivíduo e, o adequado será sempre complementar, tanto quanto possível, esta modalidade de educação com outras, nomeadamente do tipo formal ou informal (Pinto, 2005). Afinal, nos contextos formais também estão presentes pequenas aprendizagens, momentos, saberes mais diretamente ligados à educação não formal, informal e vice-versa.

“A aprendizagem em todos os domínios da vida faz-nos também perceber que ensinar e aprender são papéis e actividades que podem ser alterados e trocados em diferentes momentos e espaços” (Comissão das Comunidades Europeias, 2000).

Portanto, todos os tipos de educação são importantes e necessários ao longo da nossa vida, e cada um representa uma dimensão distinta mas que é complementar entre si, no caso da educação não formal podemos perceber que se criam espaços muito assentes na partilha, na aprendizagem e troca de saberes e experiências, ou seja, muito centrada nos valores éticos e culturais.

A educação não-formal em Portugal, possui várias iniciativas que assumem diferentes formas, nomeadamente seminários de formação, *workshops* temáticos, visitas de estudo/campo, academias de aprendizagem não formal, entre outras. Apesar de em muitos contextos estar presente esta modalidade de educação, por vezes a expressão de educação não-formal não é muito reconhecida e acaba por ser pouco utilizado, pelo que a maioria recorre na sua

linguagem aos conceitos de educação permanente, educação ao longo da vida e educação comunitária (Pinto, 2005).

Posto isto, podemos considerar que a educação não formal caracteriza-se pela sua diversidade de espaços e intervenções e formatos muito diferenciados, tendo como ponto referencial a relação horizontal entre formador/educador e formando/educando, assim diz-se que “a educação não-formal é acima de tudo um processo de aprendizagem social, centrado no formando/educando, através de actividades que têm lugar fora do sistema de ensino formal” (Pinto, 2005, p. 4).

Na perspectiva do autor Gohn, (2014, p.40) “A educação não formal é aquela que se aprende "no mundo da vida", via os processos de partilha de experiências, principalmente em espaços e ações coletivos cotidianas. Nossa concepção de educação não formal articula-se ao campo da educação cidadã – a qual no contexto escolar pressupõe a democratização da gestão e do acesso à escola, assim como a democratização do conhecimento. Na educação não formal, essa educação volta-se para a formação de cidadãos (as) livres, emancipados, portadores de um leque diversificado de direitos, assim como de deveres para com o(s) outro(s)”. Fica, portanto, evidente que a educação não formal acaba por ser um processo sociopolítico, cultural e pedagógico de formação para a cidadania, no qual o indivíduo se deve mobilizar e dotar de capacidades para interagir com o outro, e numa perspectiva mais abrangente, com a sociedade.

Será ainda importante salientar as relações que estão subjacentes ao processo educativo, visto que este envolve sempre a interação entre dois sujeitos: o educador e o educando. Convém focar que a visão de educação que aqui preconizamos é de uma educação, tal como Freire (2002) defende, libertadora, baseada nos processos de diálogo, reflexão e questionamento crítico perante a realidade e também de uma formação contínua e aprendizagem mútua.

Assim, inerente ao processo educativo, está também a construção de uma relação entre o educador e educando. As relações interpessoais deverão constituir-se positivamente através do diálogo, autenticidade, verdade de pessoa para pessoa, uma relação horizontal, nivelada em que não exista um dominador e dominado, evidenciando a horizontalidade na relação. Tornar e transformar pessoas são os grandes objetivos da ação educativa. Ora, assim, as

relações pessoais são essenciais para que se transmitam saberes, nomeadamente, do tipo, saber-fazer acompanhados das vivências e experiências de cada um para o conhecimento, aprendizagem e transformação coletiva (Tavares, 1996).

Portanto, as relações interpessoais no processo educativo permitem a aprendizagem mútua entre educador e educandos, bem como entre estes últimos. Isto é, a nosso ver, também os educandos, que se relacionam entre si, aprendem mutuamente, independentemente do contexto de formação/aprendizagem.

3.1.1.1. Academia Sénior – Um espaço de (re)conhecimento

Na década de 90, em Portugal, foi sentida, de forma significativa, a emergência do crescimento de contextos de educação não formal, em particular, começaram a surgir preocupações em desenvolver e expandir novas instituições direcionadas para a população sénior. Foi em 1978 em Portugal, mais concretamente em Lisboa, que surgiu a primeira Universidade sénior, tendo surgido mais cinco, na segunda metade da década de 80, três no norte do país e duas no centro, na cidade de Lisboa (Velo, s/d).

Segundo o mesmo autor, uma das características verificadas com o decorrer dos anos, foi o facto de se tratar de um fenómeno, incontestavelmente, urbano e com maior concentração na zona litoral do país.

As Universidades Séniores, Universidades da Terceira Idade, Academias Séniores, são respostas sociais inseridas na educação de adultos, com maior foco de sucesso junto da população idosa, que surgem no sentido de combater possíveis situações de isolamento e de exclusão social deste grupo, procurando atingir uma participação mais ativa dos Séniores (desempregados, reformados ...), com mais de 50 anos e sem exigência de um grau escolar específico, em atividades culturais, de aprendizagem, de convívio/lazer; de explorar vários fenómenos socioculturais; de informar e discutir os direitos, deveres e oportunidades desta população, procurando favorecer o exercício do conceito de cidadania nos sujeitos tornando-os pessoas mais autónomas, capazes,

participativas e interventivas; e por fim, o desenvolver e potenciar relações interpessoais e sociais por intermédio da aprendizagem (RUTIS, 2013; Jacob, 2008; Jacob, 2012).

Nas UTI's podemos encontrar um leque formativo muito diversificado, nomeadamente disciplinas com teor prático, teórico e teórico-prático. Surgem em títulos de exemplo, os Ateliês de Artes, História, Inglês, Musicoterapia e Música, Cidadania, Filosofia, Ginástica, entre outros (Gonçalves & Neto, 2013).

Em Portugal, existe desde 2005, a RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) que atua em representação das Universidades Séniores Portuguesas. A ideia de criar esta associação de apoio às Universidades Séniores surgiu durante o III Encontro Nacional de Universidades para a Terceira Idade - UTIS em Almeirim, localização da sede da instituição (Confederação Portuguesa do Voluntariado, 2015).

Esta entidade é quem certifica e apoia as UTIS, a nível nacional e internacional “através do Instituto Português da Propriedade Industrial, e a representante nacional junto da Associação Internacional de Universidades da Terceira Idade e da UNESCO na II Assembleia Mundial do Envelhecimento” (In Confederação Portuguesa do Voluntariado, 2015).

As denominadas universidades sénior, academias, são portanto, as possíveis designações, entre outras, para as UTIS, estando estas inseridas na categoria de educação ao longo da vida e podendo ser consideradas como sendo um meio eficaz de manutenção da atividade e interação dos idosos (Peterson & Tompkins, 2004).

Os estereótipos até então associados à população idosa começam a ficar para trás e estas novas oportunidades surgem na lógica do envelhecimento ativo/produtivo procurando novas formas de desenvolvimento, cruciais a melhores condições e qualidade de vida. O envelhecimento ativo/produtivo procura assim romper alguns estigmas relacionados ao idoso e possibilitar o encontro a novas perspetivas, perspetivas mais otimistas sobre a capacitação dos idosos, promovendo o acesso a diferentes setores e atividades, essenciais para o envelhecimento bem sucedido (Gonçalves et al., 2006).

3.1.2. Cidadania no Idoso

Uma forte aposta atualmente nas Academias e Universidades Sêniores é a disciplina de Cidadania. A origem da cidadania acontece no Ocidente, na Grécia Antiga, mais concretamente, em Atenas. Este termo além de representar os direitos e deveres do cidadão a nível político, civil e social, os autores Heller e Isaac (2003, citados por Villegas, 2012), acreditam que é também uma forma de relacionamento, isto porque é uma vertente que exige igualdade nas relações, no entanto o exercício das mesmas é, por vezes, derrubado pelas diferenças sociais. O exercício da cidadania implica que os direitos e deveres estejam interligados, procurando que os indivíduos tenham consciência sobre os mesmos, os coloquem em prática, inclusivamente tenham consciência do seu papel na sociedade para que dessa forma seja possível atingir uma sociedade mais equilibrada.

A educação para a cidadania deve ser um dos objetivos de cada país, afinal “a educação está presente também na luta quotidiana dos cidadãos por direitos individuais e coletivos. E é nesta luta que se apreende o compromisso com o respeito pelos direitos de outras pessoas ou grupos sociais, portanto, com seus deveres. A este movimento da sociedade chamamos “cidadania ativa”, que se distingue da cidadania passiva, aquela outorgada pelo Estado, com a ideia moral da tutela e do favor” (Haddad, 2003, p. 2).

Desta forma, tal como Figueiredo (1999) refere, o conceito de cidadania remete-nos para o ser cidadão integrado num determinado país, bem como um contexto social e histórico. Para além disso, refere ainda que a cidadania se torna “muito mais consistente, porque se abre caminho à participação directa” (Figueiredo, 1999, p. 35), responsabilizando as pessoas perante as suas ações na realidade social.

Segundo Carvalho e Baptista (2004), o conceito de cidadania ativa está inerente à importância de uma sociedade inclusiva, na qual a rede de serviços seja eficaz e moderna na resposta aos problemas que vão surgindo.

Haddad (2003) refere que é necessária uma educação para a cidadania que fortaleça a democracia, que foque a importância do convívio social, da justiça e respeito pela diversidade, ou apenas restarão relações desiguais baseadas na intolerância, violência e discriminação. É igualmente importante estimular

educadores e educandos na procura de alternativas para a superação destas situações, pelo que o sentido crítico deve ser potenciado nos sujeitos para que estes se informem sobre os seus direitos, que também são os dos outros, e reflitam sobre a sua responsabilidade aos mais diferentes níveis. Tal como nos dizem Moura, Marinho e Moreira (1996, p. 88) o ser humano “é um ser da cultura. Sua natureza (...) é cheia de potencialidades, as quais cada indivíduo deve, com o auxílio do outro, tirar dentro de si (...) construindo a sua própria personalidade. O homem é (...) de natureza a ser desdobrada pela educação, sem a qual não chega a ser homem. (...) Não há, a rigor, uma educação para a cidadania. Há uma educação do homem, e ser homem é ser cidadão.”

É, portanto, através da educação que as pessoas refletem sobre os seus problemas e pensam em estratégias para individual ou coletivamente intervirem e transformarem a realidade social a que pertencem (Carvalho & Baptista, 2004).

Ora, é necessário partir de uma Cidadania, que até então está somente valorizada no parâmetro dos direitos e deveres, para uma Cidadania com forte componente transformadora e emancipada, como nos diz Demo (1994, p. 31) “é fundamental insistir em estratégias emancipatórias”.

Esta ideia de emancipação e transformação social assenta também na visão de Freire (1997; 2001) em que destaca a importância dos sujeitos, uma vez racionais, se poderem projetar, discernir e conhecer para, mais tarde, após uma reflexão aprofundada, agirem no sentido da sua transformação e/ou transformação social. Portanto, só através de um posicionamento crítico, dessa reflexão aprofundada e conseqüente atuação perante a realidade, é que conseguimos evoluir o nosso ser, tornar evidente a nossa *praxis* (Freire, 1979) e dominar a capacidade de conscientização.

Atendendo a este conjunto de ideias é de extrema importância ressaltar que o idoso, sendo adulto, sendo cidadão, tem também a incumbência de se informar e reivindicar os seus direitos, de se posicionar perante a sua realidade nos diferentes campos, familiar/rede de afetos, social/comunitário, político, entre outros, e claramente participar e atuar ativamente perante a sua vida, perante o outro e até coletivamente, perspetivando uma transformação sob as realidades existentes. A cidadania ativa, enquanto disciplina de uma Academia Sénior, pode ter como principal objetivo sensibilizar e instigar as pessoas idosas para a reflexão em torno dos problemas da comunidade e sua resolução

(Figueiredo, 1999). Esta intervenção além de contribuir para uma melhor e adequada participação do idoso, reforça a ideia da necessidade deste se manter em movimento e sempre ativo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar comum.

4. PARTICIPAÇÃO NO TRABALHO COM ADULTOS SÊNIORES

O conceito de participação vem do latim e remete-nos para o ato de colher ou tomar parte. Tal como Freire (2002) afirma, não podemos desenvolver o ato educativo sem participação, pois este requer, como já foi referido anteriormente, uma relação entre o educador e o educando que, por sua vez, subentende a interação e a participação de ambos no processo educativo. De acordo com a perspectiva de Ander-Egg (2000), a participação é a ação de fazer participar pessoas na resolução de problemas e, mais do que isso, é uma palavra com uma certa conotação progressista que comporta o sentimento de implicação e possíveis mudanças. A participação é tida em conta como base do trabalho social, contudo, nalguns casos, sendo pouco explorada ou até mesmo não utilizada no seu sentido pleno. Isto vai ao encontro do que Demo (1993, p.18) refere, que a “participação é conquista” e não algo concedido de livre e espontânea vontade.

No desenvolvimento de um projeto enquadrado na metodologia de Investigação-Ação Participativa, faz sentido abordar a participação como a base de todo o trabalho, já que esta metodologia contempla a participação das pessoas e a integração das mesmas no processo de mudança. Assim, tal como Gento (1994, p.11) refere, a participação é “a intervenção de indivíduos ou grupos de pessoas na discussão e na tomada de decisões que os afectam para a consecução de objectivos comuns, partilhando para tal métodos de trabalho específicos”.

Ao encontro desta perspectiva, Ander-Egg (2000), defende que a participação é um direito de todos, colectivo, que implica a tomada de decisões, de um posicionamento perante a vida, individualmente e coletivamente, desde o “Eu nesta rua” ao “Eu na comunidade”.

Lima (2003, p. 323) vai ao encontro desta perspectiva quando afirma que a participação se refere “a todo o contexto da vida humana”, desde a dimensão pessoal e profissional até à comunitária. Sendo a participação um direito e aplicada em várias dimensões da nossa vida, pensamos que lhe está inerente o respeito à individualidade de cada um e às diferenças, sejam pessoais ou até mesmo culturais, e também a capacidade de dialogar, de transmitir e partilhar experiências, analisar situações e discutir resultados de forma conjunta.

Uma vez que o projeto aqui apresentado tem uma forte componente ligada à cidadania, é importante referir que o ato de participar contribui para que as pessoas se formem enquanto cidadãos ativos e desenvolvam ainda as suas capacidades e competências ao nível pessoal e social (Delgado, 2006). Desta forma, o mesmo autor refere que as pessoas são seres em formação que, tendo acesso à informação, poderão refletir, participar e, tendo vontade, implicar-se nas tomadas de decisão para alcançar a transformação.

Existem diferentes formas de participação. Relativamente às formas básicas de participação, existem: a participação espontânea, que se trata do momento em que um grupo decide participar numa ação conjuntamente no foro social, económico, político ou cultural; a obrigatória, que (por vezes) se remete a dinâmicas institucionais quando colocam um grupo a participar quer esteja interessado ou não; e a induzida, própria do trabalho social, educação popular e animação sociocultural, que corresponde ao momento em elementos externos a um grupo promovem a participação para a criação e desenvolvimento de projetos do interesse do coletivo (Ander-Egg, 2000). Aqui, relevamos a importância da participação espontânea para o projeto a desenvolver, uma vez que os sujeitos participam, são ouvidos e, em conjunto, decidem levar a cabo uma ação para a mudança.

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

4.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

Tendo este projeto de investigação base no paradigma socio-crítico traçado pela metodologia de investigação ação participativa pretende-se perceber qual a orientação e os procedimentos que esta mesma metodologia requer.

Segundo Lima (2003), a investigação-ação participativa serve para “procurar entender o mundo para nele melhor se viver (...) mas também transformar” (p. 306). Esta transformação sob a realidade parte da reflexão conjunta e perspectivada dos indivíduos implicados neste processo, que devem procurar constituir um saber prático e útil num quotidiano que deverá ser refletido (Lima, 2003, p. 309).

Ao refletirmos sobre investigação-ação podemos analisar duas vertentes: a investigação enquanto construtora de conhecimento e melhor compreensão da realidade e, por outro lado, a ação enquanto condição transformadora voltada para a melhoria da praxis social, porque além da construção de conhecimento, esta metodologia, dá lugar à reflexão em torno das práticas sociais, despoletando uma consciência crítica nos indivíduos (Coutinho et al., 2009).

Todo o trabalho social requer atuação sob a realidade prevendo uma transformação de acordo com as necessidades identificadas e sentidas pelas pessoas participantes, no sentido de melhorar as suas condições de vida. Nesta lógica, a investigação-ação participativa apresenta-se como um elemento crucial ao processo, uma vez que possibilita uma atuação mais consciente (conscientização), isto é, uma prática consciente articulada aos conhecimentos que possuímos sobre nós e o que nos rodeia para, desta forma, clarear a ideia sob o que pretendemos intervir e alterar. Uma prática adaptada às situações reais das comunidades, ou grupo, processo este, em que as pessoas implicadas desempenham um papel com base na autonomia e responsabilidade. Como nos diz Santos (2010, p.25-26) os objetivos deste tipo de investigação “passam pelo desenvolvimento global das pessoas e dos grupos e promoção da sua

auto-capacitação e autonomia, trabalhando para alcançar um contexto social mais aberto, dinâmico, justo, participado, inclusivo, onde as decisões são verdadeiramente partilhadas, negociadas e onde se verifica uma relação equilibrada entre igualdade e liberdade, troca de saberes e um crescimento, tanto a nível pessoal, como a nível social”. Portanto, existe a necessidade de apostar no *empowerment*.

Webber explica que este conceito traduz “uma atividade reflexiva, um processo suscetível de ser iniciado e mantido por aqueles que pedem poder ou que reivindicam a autodeterminação” (Webber, 2011, p. 186), ou seja, é no fundo, a exploração de poderes – capacidades que as pessoas julgavam não ter. É a consciência de que se tem o poder de intervir sob a realidade, sob si mesmo, transformando-se a si e aos contextos onde se insere, apropriando-se de saberes, nomeadamente, saber ser, saber estar, saber fazer, saber aprender e saber desaprender (Webber, 2011; e Silvestre, 2011).

Com base nesta metodologia (IAP) considerando os seus pressupostos, este projeto centrou-se em métodos e técnicas de carácter quantitativo e qualitativo, sendo que as técnicas utilizadas passaram pela análise documental, observação participante, conversas intencionais e exercícios de dinâmicas de grupo.

A análise documental foi dos primeiros métodos a se recorrer no conhecimento da realidade, sendo que é o momento onde se pretende proceder à recolha de documentos e informações relevantes relativas ao estudo. O recurso a este vetor é de extrema importância, na medida em que serve de base, complementa e orienta a utilização das restantes técnicas utilizadas. Esta permite analisar, interpretar, e refletir cuidadosamente e criticamente sob todo o material escrito (conteúdo), permitindo o posterior cruzamento de dados e conhecimentos adquiridos, através da utilização de novas técnicas.

A observação participante desempenhou também um papel importante na definição deste caminho, pois é uma técnica que potencia/favorece uma maior proximidade entre a investigadora e os sujeitos/atores sociais. Permite uma relação mais pessoal, e que, por sua vez, favorece a criação de relações de empatia e com base na confiança. É através desta proximidade, onde o investigador é também ator social e elemento participante, que se pretende conhecer, tanto e o mais possível, a realidade em que estão inseridos. Isto é,

percecionar necessidades, problemas, recolher opiniões, conhecer personalidades, hábitos/costumes e vivenciar experiências sem, evidentemente prejudicar a atividade do grupo, uma vez que é uma técnica que exige uma permanência longa e sistemática em campo. Como refere (Almeida & Pinto, 1995, p. 105) esta “consiste na inserção do observador no grupo observado, o que permite uma análise global e intensiva do objeto de estudo” e por isso, seja também possível captar/observar as situações no mesmo momento em que acontecem.

As conversas intencionais foram também uma técnica de excelência ao longo do desenvolvimento deste projeto, pois possibilitaram junto de todas as técnicas, criar e fortalecer as relações com os sujeitos. Permitiu-nos estabelecer climas de segurança, comodidade e de confiança que deram origem a comunicações e desabafos muito relevantes, nomeadamente, momentos de partilha sobre si e a comunidade, histórias de vida e opiniões.

Por fim, e não menos importante, os exercícios de dinâmicas de grupo, que no seu conjunto se verificaram eficazes junto do grupo participante, sobretudo, na amplificação da coesão grupal. Segundo Idáñez (2004) o grupo que participa está inserido num determinado contexto social e por essa razão, este último comunica com o grupo e vice-versa. Assim, é importante que as técnicas não venham romper com os hábitos e costumes desse meio, tal como já fora referido anteriormente.

Assumindo esta responsabilidade é importante que também as técnicas grupais sejam selecionadas e ajustadas mediante as características e particularidades do grupo, bem como as de cada elemento, enquanto seres individuais (Idáñez, 2004). Ao longo deste projeto todas estas situações foram pontuadas e a seleção e aplicação das diferentes técnicas grupais partiu também dos diferentes estágios de contacto/formação do grupo (exercícios de quebra-gelo, auto e hétero conhecimento); trabalhar temas e problemas enquanto grupo formado (a presença de conflitos, conscientização, auto e hétero regulação, reforço positivo, entre outros); e exercícios de texto coletivo.

Desta forma podemos considerar que este conjunto de exercícios veio permitir um auto e hétero (re)conhecimento, uma maior consciência si mesmo, experienciando também o papel/lugar do outro, uma amplificação do respeito mútuo, formando, desta forma, um grupo coeso com interesse em desenvolver constantemente as suas competências.

Segundo Bertão inspirada em diferentes autores, as dinâmicas de grupo podem estimular a vertente cognitiva, a efetiva e a de segurança. Ou seja, todos os exercícios de dinâmicas de grupo vêm, dalguma forma, proporcionar o crescimento e desenvolvimento do grupo.⁴

Assim, considerando os pressupostos desta metodologia, dos métodos e técnicas utilizados, bem como o compromisso e o papel do investigador/interventor no desenvolvimento deste processo, fica clara a importância de refletir e pensar criticamente a realidade e a ação individual e coletiva, promovendo a autonomia e a capacidade de mobilizar os diferentes conhecimentos, no sentido de dar respostas criativas e adequadas às exigências do social e do mundo.

PARTE II – O PROJETO

CAPÍTULO 1 – CONHECIMENTO E ANÁLISE DA REALIDADE

5. CARATERIZAÇÃO DO CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DA AREOSA

O Centro Social da Paróquia da Areosa sediado na Rua Dr. Eduardo Santos Silva, nº 104 (Paróquia) e com principal estrutura institucional na Travessa da Areosa, nº75, é uma IPSS de utilidade pública em funcionamento desde 19 de maio de 1982. Detentora de personalidade jurídica e reconhecida pelos Serviços Eclesiásticos do Bispado do Porto esta instituição emergiu com a incumbência de dar resposta “às imensas carências (...) sociais existentes

⁴ Apontamentos retirados da aula de Orientação e Dinâmicas de Grupo (2014) integrada no Mestrado de Educação e Intervenção Social, especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos (1º ano) – Professora Doutora Ana Bertão.

tendo como pilar estrutural o benefício dos mais carentes e necessitados, tanto a nível económico como social” (CSPA - Revista 25 anos, 2007, p. 4).

É uma instituição que abrange toda a faixa etária adulta, privilegiando a sua intervenção na área do envelhecimento, com o objetivo de combater o isolamento social e garantir cuidados ao nível da alimentação, assistência médica, social e pedagógica (CSPA - Revista 25 anos, 2007).⁵

Nesse sentido, atualmente esta dispõe de quatro respostas sociais, nomeadamente Centro de Dia, Centro de Convívio, Casas Comunitárias e SAD⁶, já na vertente socio-pedagógica dispõe recentemente do projeto Academia Sénior.

No decorrer do projeto, foi possível verificar que, de facto, é uma instituição que abrange pessoas com idades muito avançadas. São maioritariamente pessoas entre os setenta e os noventa e cinco anos, que segundo as informações facultadas pelas profissionais do CSPA, habitualmente estão sós, com pouca ou inexistente retaguarda familiar. Pessoas que padecem de demência e possíveis transtornos mentais (vários casos de alzheimer, um caso de esquizofrenia e quatro pessoas com deficiência), todos estes diagnósticos foram apresentados pela equipa técnica da instituição que afirmaram ser *“preciso perceber que aqui os nossos idosos têm idades muito avançadas, são reduzidos os autónomos e as demências como o alzheimer, deficiência... são mais que muitos, e ainda o caso daquela senhora que apresenta sintomas de esquizofrenia”*.

Estas pessoas, nomeadamente as que frequentam o Centro de Dia, têm direito a fazer três refeições (pequeno almoço; almoço e lanche) e os que, por impossibilidade, não conseguem dirigir-se ao Centro (caso do serviço de apoio domiciliário, doença ou outros) recebem as refeições nas suas habitações.

Relativamente aos cuidados médicos é possível constatar que não existe uma equipa “técnica” formalizada e assídua, apenas profissionais que se deslocam quando possível à instituição em regime de voluntariado e

⁵ Para aprofundar os conhecimentos acerca do histórico da instituição e breve sinalização das respostas sociais consultar: Apêndice 3

⁶ Para aprofundar os conhecimentos acerca das respostas sociais de SAD, Casas Comunitárias e apoio alimentício consultar apêndice 4; Regulamento SAD anexo 1.

responsabilizam-se pela medição arterial e glicémica. Quando não é possível esta colaboração, duas das funcionárias do CSPA tratam da medição glicémica e existe ainda a colaboração de uma médica fixa, que é renumerada, para se deslocar à Instituição para seguir casos mais específicos ou para prescrever receitas médicas.

Na análise da realidade uma das dificuldades passou, sobretudo, pelo momento de recolha de todos os dados documentais relativos à instituição, nomeadamente regulamentos internos correspondentes a cada resposta social, ao quadro de pessoal, organograma, estatutos e projetos pedagógicos. A este nível, pôde-se verificar alguma desorganização, sendo que se foi conseguindo alguns registos de forma muito espaçada, alguns documentos não existiam, é o caso do organograma institucional⁷, e como havia, de facto, uma dificuldade por parte da instituição em reunir os dados solicitados, neste sentido a direção pediu para que a obtenção de dados no âmbito deste projeto fosse feita *“em articulação com as duas colegas estagiárias da ESE, que no âmbito da licenciatura, já dispõem de algum material”* (DT do CSPA).

Ora, aqui foram encontrados alguns constrangimentos, isto porque as colegas frequentavam, apenas, duas vezes por semana o CSPA, enquanto os esforços para encaminhar este projeto eram realizados diariamente junto da instituição e pessoas envolvidas, portanto reunir com as colegas para tratar estas questões era difícil. Quando finalmente surgiu espaço e abertura para falarmos sobre estas questões, as colegas referiram que, também, pouco, ou quase nada, tinham a nível documental que me pudessem facultar, por já sentirem essa mesma dificuldade de recolha anteriormente, inclusive esclareceram que lhes foi pedido para que através de um trabalho de ex-estagiárias retirassem as informações que necessitavam.

Além das conversas intencionais, que vão sendo espelhadas ao longo do trabalho através dos discursos dos sujeitos, no sentido de obter um conhecimento mais alargado e aprofundado da realidade, procurei cruzar as

⁷ Consultar apêndice 5 com explicação da constituição do organograma institucional.

diferentes informações e recorrer simultaneamente à observação participante que me permitiu clarificar algumas situações.

No sentido de perceber a opinião da direção relativamente ao número de recursos humanos, e outros aspetos a investigadora procurou uma conversa com a DT⁸ e na qual esta referiu: *“A nível de Recursos Humanos temos o que nos é exigido, mas se me pergunta se é o adequado eu digo-lhe NÃO! De resto, a equipa é funcional! De vez em quando existem conflitos que não deviam existir, mas isto acontece em todo o lado!”*.

Ora, neste momento pôde-se verificar que as opiniões da direção, colaboradoras e utentes se encontram na mesma lógica. No geral, as colaboradoras admitem que “existem poucos recursos humanos”, principalmente auxiliares de serviços gerais.

Perante esta última opinião pode dizer-se, na qualidade de observadora, que o facto de existir apenas duas auxiliares de serviços gerais acaba por interferir com o bem-estar dos idosos, isto porque, devido ao reduzido número de casas de banho, enquanto as auxiliares dão os banhos, a possibilidade dos restantes idosos se dirigirem às mesmas é-lhes interrompida, e o que sucede é os idosos ficarem impedidos de concretizarem as suas necessidades fisiológicas durante largos períodos de tempo, devido ao considerável número de idosos que está para tomar banho, na parte da manhã.

“Já vii esta senhora aqui, breve há uma hora para ir à casa de banho?! Isto não há condições, é desumano! Esta senhora está aqui a sofrer! (...) Havia de haver mais casas de banho e mais gente para trabalhar, porque se eu a tentar ir levar à casa de banho, também ralham comigo, porque não querem!” (Declaração de idosa ‘AL’, a respeito do estado de outra ‘D’).

Além do corpo institucional demarcado no ‘quadro de pessoal’, a Instituição conta ainda, com a colaboração de um grupo diversificado de voluntários e estagiários assíduos, bem como um conjunto de entidades parceiras estabelecidas através de protocolos.⁹

⁸ Consultar Guião (questões orientadoras) de conversa/“entrevista” com DT – Apêndice 6.

⁹ Para aprofundar os conhecimentos acerca das parcerias e colaborações com a instituição atualmente, consultar – Apêndice 7.

5.1. INSTALAÇÕES

Procurando uma melhor adequação dos espaços, tendo em conta as respostas sociais da Instituição atuais e as reformas a nível organizacional que esta sofreu, hoje, o principal pilar estrutural da Instituição é constituído por dois pisos.

No rés-do-chão podemos encontrar: a garagem destinada às viaturas institucionais; o serviço de lavandaria; a cozinha; o Salão Polivalente que dá lugar ao espaço de refeitório, Centro de dia, Centro de Convívio, espaço de jogos e espetáculos – palco; um cantinho de beleza (Cabeleireiro); duas casas de banho para os idosos (equipadas para banhos) e uma destinada à equipa de colaboradoras; espaços de arrumos; acessos aos gabinetes da Assistente Social (também espaço de enfermagem) e da DT; e, finalmente, um espaço exterior, amplo, com um parque de viaturas, jardim e uma nova estrutura adquirida recentemente pela Instituição (Antigo Jardim Infantário) que servirá para, futuramente, explanar algumas das atividades do salão polivalente.

No 1º Andar (antigo espaço ATL) existe: a secretaria 1 que *“trata diretamente os assuntos mais ligados aos utentes, como faturação, etc.”* (a Secretaria 2 está situada na Paróquia da Areosa e *“trata das questões mais gerais, tudo passa por lá e é esta secção que trata de todas as questões ligadas às diferentes instituições da paróquia além do CSPA”*.) (Dados da entrevista/conversa realizada à D.T); o gabinete de Psicologia; a sala de Psicomotricidade; a sala de Informática/Leitura (quase que inutilizada até há poucos meses atrás); salas de arrumos; um Ginásio equipado com Máquinas Passivas; duas casas de banho; uma sala ampla polivalente com palco; e uma cozinha e o espaço de Refeitório (Inutilizados).

A nível das infraestruturas podem constatar-se algumas fragilidades, nomeadamente no salão polivalente que se apresenta como uma grande reserva de atividades e acontecimentos paralelamente ativos que perturbam, não só a exequibilidade das atividades programadas, como o próprio bem-estar das pessoas. Segundo a Educadora Social, *“no salão grande é tudo uma grande sobrecarga, há doenças, pessoas a tossir e as mesas de refeição ao pé e ali ao lado”*. Já a opinião de uma das idosas é que neste salão realizam atividades que não são apropriadas ao espaço, e o mesmo em relação ao

material que utilizam no decorrer da mesma, referindo-se concretamente ao cantinho da culinária *“Não gosto disto! Cozinhar não é assim é na cozinha e com condições para isso. Isto não se faz, isto é para rir! (...) Eu mudava isto. Trazer uma bacia da roupa para cozinhar?! Ó menina!” - MAR.*

Segundo a DT, alguns funcionários e utentes, principalmente os que apresentam maiores dificuldades de mobilidade, o facto de não existir elevador é também uma situação problemática, pois impede o acesso destas pessoas ao andar superior, inclusive impede-as de participar nas atividades que ali decorrem, não esquecendo, também, o facto de que toda a zona superior é pouco utilizada e que, por sinal, oferece melhores condições de permanência. *“Eu poucas vezes fui lá em cima, sei que às vezes fazem atividades, eu gostava de participar mais, mas quê? ... eu não posso ir! Paciência!” (RT. – idosa em cadeira de rodas).*

“Nós vamos fazendo aqui em cima o canto da leitura, o espaço da memória, mas só podem vir estes, que andam melhor... é complicado! Que se há-de fazer?” (Educadora Social).

Na tentativa de se perceber o porquê da não existência de um elevador, levou-se esta questão à direção e foi dito que *“existe um projeto de obras e para instalar um elevador, mas isto há anos... e instalar um elevador é caríssimo!” (DT).*

A par destas, emergem também algumas fragilidades de carácter físico/estrutural nomeadamente o reduzido número de casas de banho tendo em conta o número de idosos a frequentar a instituição e a debilitação de muitos deles. Aqui as colaboradoras da instituição apresentam novamente as suas opiniões e entendem que *“existem poucas casas de banho (...) havia de haver uma sala, para na nossa hora de almoço, descansarmos e deveria haver mais tempo para darmos assistência aos utentes”*, portanto aqui percebe-se, mais uma vez, que as opiniões das colaboradoras e idosos coincidem.

Para além disso, existem problemas relacionados com a humidade que se vão verificando por todo o edifício, acentuando-se mais no período de Inverno, que representa um entrave ao bem-estar comum. A maioria dos idosos diz sentir grandes dificuldades a este nível, *“já viu menina quantas camisolas eu trago? 1,2,3,4 e ainda casaco! E as mantas que temos de ter aqui para nos mantermos quentes, nós já não somos novos, devia haver mais*

preocupação!” (B – Idosa residente casa 1); “Gostava que fosse mais quentinho! Vimos pr’aqui com os pés quentinhos e gelam. Eu só ponho as bicas no chão!” (AD – Idosa); “O salão é muito frio, o chão lá de casa é em madeira! [Chão da Casa 2 – Casa Comunitária]” (RT – Idosa residente na casa 2). A Direção parece estar consciente destas dificuldades e afirma inclusivamente que “As instalações são muito velhas, era necessário um melhoramento a nível físico... casas de banho, que houvesse um acesso mais adequado ao andar superior, mas isto é um luta de anos, acho desumano até para os idosos, o frio, o barulho que vem do pavilhão traseiro... Tenho noção que não temos as melhores condições! A nível financeiro é complicado.” (Dados da conversa intencional realizada à D.T).

5.2. CENTRO DE CONVÍVIO E CENTRO DE DIA

O ‘Centro de Convívio’ (CC) com capacidade para sessenta pessoas é atualmente frequentado por cerca de vinte e é uma valência “que consiste na prestação de atividades sócio recreativas e culturais” (Regulamento Interno CC, 2010, p. 2). Tem como principais objetivos a prevenção do isolamento destas pessoas promovendo relações de cariz intergeracional, interinstitucional e interpessoal, promover espaços de convívio e de lazer com uma série de atividades à disposição (entre as quais pude verificar ‘jogos de salão: bilhar, cartas, dominó, damas’, trabalhos manuais, aulas a decorrer e/ou outras atividades que façam parte do plano anual/semanal), colaborar para a manutenção das capacidades das pessoas e contribuir globalmente para o seu bem-estar garantindo apoios de ordem física e psicossocial (Regulamento Interno CC, 2010)¹⁰.

Finalmente, o ‘Centro de Dia’ (CD), resposta social à sobre a qual foi aprofundado o olhar. Partindo assim, para o desenvolvimento do projeto neste

¹⁰ Consultar Regulamento Interno CC – Anexo 2.

setor, é uma resposta social com capacidade para cento e vinte pessoas, encontra-se totalmente preenchida, sendo que cem idosos são frequentadores permanentes no espaço destinado à mesma e vinte idosos encontram-se a ser seguidos em domicílio podendo frequentar o mesmo espaço quando assim o desejarem. Esta resposta social assegura um conjunto de serviços que pretendem contribuir para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar através da satisfação das suas necessidades básicas prestando cuidados de natureza física e psicossocial aos mesmos e pessoas próximas procurando o bem-estar comum, evitando o isolamento das mesmas a partir da promoção de espaços de convívio/lazer e encontros intergeracionais, interinstitucionais e interpessoais e promover a sua autonomia de uma forma geral (Regulamento Interno CD, 2010)¹¹.

Por haver uma real preocupação em desenvolver um conjunto de atividades e criar espaços que possam dar resposta a estas diferentes realidades o CSPA dispõe de um plano anual¹² e um semanal¹³ que são previamente analisados e refletidos no término do ano anterior.

Ora, o plano anual tem um pouco a funcionalidade de um plano educativo e guia-se por um tema principal, que este ano corresponde ao “Envelhecimento Ativo na Comunidade” e um subtema, “Vida, Partilha e Esperança”. Ou seja, este plano vem dar conta das diferentes atividades propostas (lúdicas, culturais, institucionais (comemorações e reuniões mensais), e religiosas (missas) devidamente agendadas e discriminadas para cada mês do ano que devem fazer ponte ao tema anual ou subtema. O mesmo se refere ao plano semanal, com a diferença de que este discrimina por disposição de horário incluindo todas as atividades que ocorrem diariamente, nomeadamente o cantinho da leitura, da culinária, aulas de música com o grupo coral da instituição, aulas de ginástica, Tai-Chi-Chuan, psicomotricidade, karaté, sessões com a psicóloga, atividades manuais e jogos.

¹¹ Consultar Regulamento Interno CD – Anexo 3.

¹² Consultar Plano Anual de Atividades – Anexo 4.

¹³ Consultar Plano Semanal de Atividades – Anexo 5.

Por vezes pode perceber-se alguma dificuldade em seguir o plano tal como está determinado, por motivos organizacionais, mas percebe-se que existe algum esforço para que se faça sentir o seu cumprimento. Contudo é de valorizar e destacar a flexibilidade presente.

Embora estas duas últimas valências exploradas sejam duas respostas sociais independentes, houve alguma dificuldade em distingui-las até que foi explicado que *“O CD tem atividades programadas e inclui as refeições. O C.C funciona no horário da tarde (14h-18h) e inclui apenas o lanche, tem jogos, saídas, passeios...”* (Dados da entrevista/conversa realizada à DT).

Apesar desta explicação e do que vem enumerado nos diferentes regulamentos, aqui são apresentadas de forma agrupada porque, de facto e de acordo com o que se pôde observar e acompanhar, são valências que se fundem no funcionamento quer pelos idosos que frequentam, pelo espaço, como pela oferta das atividades (que são as mesmas para uma e outra), portanto, acaba por corresponder a uma separação/independência unicamente documental e de horário (algumas vezes).

5.3. CARATERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Como foi referido anteriormente, os sujeitos são tratados por ‘Utentes’ no seio institucional, estando assente nos seus documentos esta denominação que pretende categorizar todas as pessoas que usufruem dos seus serviços, no entanto, convém esclarecer que, estes no âmbito deste projeto serão chamados de participantes porque mais do que beneficiários de um serviço, serão sujeitos atores e autores de um projeto, capazes de transformar a sua própria vida e a sua realidade social.

O CC é uma valência que possui pessoas com um maior nível de autonomia e normalmente desta fazem parte elementos do mesmo agregado familiar.

No CD a maioria dos idosos frequenta o serviço entre os quatro anos e poucos meses, pois os mais antigos que estariam a frequentar o serviço há muitos anos foram falecendo. Neste setor as idades são bastante avançadas,

quando foram institucionalizadas eram pessoas que já acarretavam grandes dificuldades do foro físico e psicológico.

O contacto com as pessoas foi decorrendo naturalmente e a empatia foi geral e recíproca. À medida que todos se foram aproximando e consolidando as relações, através de conversas intencionais, procurou-se perceber quais as opiniões relativamente à instituição, nomeadamente, sobre a qualidade dos espaços, serviços, sobre a quantidade de recursos humanos, comunicação entre os membros ligados à instituição e suas relações, e sobre o funcionamento em geral.

De uma forma geral, mediante os dados recolhidos verificaram-se problemas que recaiam, sobretudo, sobre as estruturas, o facto de haverem poucas casas de banho em relação ao número de idosos; espaços que acumulavam diferentes momentos e atividades; a falta de um elevador que dificultava a participação dos idosos em atividades que decorriam no andar superior; e a falta de recursos humanos, principalmente no que se refere aos serviços gerais (acompanhamento dos idosos às casas de banho). Na vertente organizacional foi apontada a falta de comunicação entre os diferentes membros da instituição, nomeadamente entre a direção e restantes colaboradores, portanto, uma lacuna na forma como se comunicavam e delegavam as diferentes tarefas.

Chegar a estes dados, para boa surpresa, não foi difícil, pois era persistente o receio de que as pessoas, principalmente por parte do corpo de colaboradores, se sentisse retraído em manifestar as suas opiniões sobre estas questões.

Já no caso dos idosos, puderam verificar-se algumas dificuldades em se descentralizarem da instituição e comunicarem mais relativamente às suas vidas, no sentido de refletirem sobre as mesmas e imaginarem o que gostariam de melhorar ou acrescentar às suas vidas para que assim pudessem ser mais felizes. Nesta dimensão houve a necessidade de recorrer à técnica do domínio do sonho explorada por Freire.

Durante este percurso no CSPA, para conhecer os idosos de forma mais aprofundada, foram-se desenvolvendo práticas e algumas atividades junto dos mesmos, no sentido de construir uma relação de confiança e de proximidade.

Para que os idosos fossem sentindo a implicação da investigadora com eles e neste trabalho conjunto, todos os dias, assim que chegava à instituição,

dirigia-se a eles com um cumprimento coletivo e depois individual, conversando com todos um a um, procurando saber como se sentiam “hoje”. No caso de não estarem bem, era demonstrada, uma acrescida, preocupação em saber o porquê desse mau estar e junto deles procuravam-se aspectos positivos para que se sentissem melhor. Ou seja, pretendia-se, diariamente, desenvolver conversas, reavivar memórias relativamente aos seus passados, recolher testemunhos e um pouco das suas histórias de vida, havendo também lugar para a partilha de alguns episódios de vida da própria investigadora. No fundo, a pretensão era uma relação de amizade e foi dessa forma que a investigadora, juntamente de todos os participantes, o consideraram. *“Ai menina, você foi uma menina, um anjo, que nos caiu do céu.”* (LU, RT, AD, AL, E, AG, B, MG, C, - idosos CSPA, e Educadora Social e Ajudante Ocupacional CSPA).

Esta proximidade foi fundamental para se conhecerem um pouco os modos de vida de cada um, os gostos, as suas potencialidades e, também perceber, quais as visões que estes têm sobre eles mesmos.

De uma forma geral, são pessoas que se apresentam com uma alegria enorme, muito participativas, com um gosto extensivo pela dança, cantares, trabalhos manuais, pela ginástica/Educação Física e jogos de mesa. *“Ó menina, eu sou muito alegre, gosto de dançar, cantar, sou amiga, gosto de brincar... aos fins-de-semana gosto de vestir uma roupa sexy e lá vai ela com os filhos... (risos)”* (AD); *“Sou alegre, solidária... amiga. Gosto de passear, conviver... rir porque sou brincalhona! (...) Gosto de pintar, fazer flores, muitas coisas bonitas.”* (Expressão Sr^a. LU, expressando a mesma ideia da Sr^a. RT, AM, I); *“Eu gosto dos trabalhos manuais, gosto de música, de me divertir, de estar rodeada de jovens e participar nas atividades!”* (Expressão da Sr^a. RT, partilhando a mesma ideia de I, AL, AG, J, MA); *“Eu sempre gostei de cantar, sou alegre, sempre dei por mim a cantar esta música: Cantarei até que a voz me doa, à minha gente, à minha terra, ao meu país. Nesta vida que ando aqui à toa, cantarei até que a voz me doa. Cantarei até que a voz me doa!”* (MAR).

Após o conhecimento dos gostos e potencialidades de cada um, foram desenvolvidas algumas atividades que permitissem, dalguma forma, ir ao encontro dos objetivos anteriormente mencionados e, ao mesmo tempo, levantar alguns dados e observações em relação ao grupo.

Portanto, nesta lógica, junto da Educadora Social e da Ajudante Ocupacional, pretendeu-se atuar conjuntamente para que a investigadora pudesse estar o mais envolvida possível nas atividades do plano anual/semanal e em todo o processo de realização e pré-realização das mesmas. Nesta lógica, procurou-se estabelecer uma maior abertura e disponibilidade para a participação dos idosos neste processo, considerando as atividades que mais gostavam e originando também novas formas de trabalho que nunca tivessem experienciado.

Assim, procurou-se envolver os idosos no cantinho da culinária, com uma abordagem diferente, ou seja, pediu-se aos idosos para que estes sugerissem novas receitas a serem confeccionadas pelos mesmos, para que no período do lanche as pudessem degustar. Após algumas sugestões, os idosos pediram para que fossem realizadas receitas diferentes às que tinham vindo a fazer, e solicitaram a colaboração da investigadora para que se realizassem ‘Profiteroles’ que não imaginavam como se confeccionavam. Desta forma, procedeu-se à programação e preparação desta sessão de culinária. Os idosos estiveram atentos a todo o processo e pediram para participar, alguns deles equiparam-se de luvas, avental e touca e prepararam a massa para ir ao forno.¹⁴ No final o retorno foi muito positivo *“Ai que bom! Foi tão bom, olhe, pela primeira vez, vi tudo atento à aula, a perguntar os passos, a querer saber como se fazia! Até se mandavam calar uns aos outros porque queriam mesmo aprender. Eles terem feito foi também muito bom!”* (Educadora Social e Ajudante Ocupacional).

O mesmo pude sentir por parte dos idosos, *“Oh Dr.^a eu com esta idade lá imaginava eu aprender a fazer pofi, profi... aí!! Profiteroles! Eu nem sabia dizer e agora, depois de me explicar, já digo melhor. É tão fácil a receita, gostei tanto, agora já faço para os netos! E deixe-me que lhe diga, estavam uma delícia. Devia ser sempre assim!”* (AN, ideia partilhada pela MI e AG); *“Eu adorei experimentar, por acaso nunca tinha feito bolos aqui!”* (AL, ideia também partilhada por MI e RT).

¹⁴ Fotos da atividade – cantinho da culinária. Apêndice 8.

Uma das situações observadas e percebidas na convivência com os idosos foi o facto de todos eles gostarem imenso de ser fotografados. Sempre que se fotografava alguma repartição da instituição, algum trabalho, ou atividade, pediam consequentemente *“Oh Dr.^a tire-me a mim uma fotografia, se quiser eu pago-lhe, eu queria enviar para os meus familiares que estão fora!”* (Pedido de L, também expresso por C, AU, AME, MJ1, MJ2, E, e JU), seguidamente *“Oh menina, eu também quero, a mim nunca me tiraram fotografias aqui, deve ser por já sermos feios e velhos!”* (RO, ideia partilhada também por AD, F, MAR2, C).

Foi então que nas comemorações do dia de S. Valentim, a Educadora Social e a Ajudante Ocupacional partilharam com a investigadora que não sabiam o que fazer como lembrança alusiva ao tema para oferta aos idosos, isto porque nas suas opiniões *“acaba por ser mais do mesmo”*. Posto isto, e recordando a experiência anterior, foi sugerido envolve-los nas preparações, inclusive na realização das lembranças que passou pela concretização de um *passapartout* com fotos dos próprios para oferta aos seus ente queridos¹⁵. A ideia foi apreciada por todos e rapidamente se envolveram no processo. Tiraram as fotografias, e conjuntamente construímos as lembranças, nos casos dos casais frequentadores do CSPA, optaram por tirar uma foto romântica. O resultado teve uma repercussão muito positiva, falavam continuamente das lembranças e juntos construímos um ambiente agradável para as comemorações de S. Valentim, alguns emocionaram-se com o resultado final *“foi preciso a menina vir para cá para fazermos coisas destas e termos fotos nossas (emocionada)”* (OL, ideia também partilhada por Casal T). Percebendo este impacto, a DT deu os *“Parabéns por esta iniciativa, eles adoraram. Temos de fotografar estes momentos! Eles não falam de outra coisa. Foi diferente do habitual e esta será uma lembrança que certamente não vai para a gaveta mais próxima!”*.

Ao longo de todo este processo de convivência e aproximação, alteraram-se alguns comportamentos e os idosos começaram a participar mais nas épocas festivas e eventos institucionais, nomeadamente a colaborar na decoração dos

¹⁵ Consultar fotografias do trabalho realizado para a comemoração do dia de S. Valentim – Apêndice 9.

mesmos, isto através dos trabalhos manuais diversos, nos quais procurei inovar e introduzir novas técnicas de trabalho e novos materiais: reciclar e reutilizar cápsulas de café que serviram para modernizar o roupeiro carnavalesco (construção de vestuário formando flores em cápsula, decoração de máscaras, e outros) em que todos participaram e colaboraram, no formato, na pintura, na colagem, e outras¹⁶. *“Estava longe de imaginar o quão bonito poderia ficar um trabalho destes com cápsulas. Estou rendida.”* (Ajudante Ocupacional, ideia partilhada também por Assistente Social, DT e alguns idosos: RT, RO, OL, JO, JUL, LUR) ; *“Oh menina, vocês vão fazer mais flores destas? É que eu gostei tanto, eu queria comprar!”* (Pedido de OL e de LA).

Ainda na mesma época festiva, foi solicitado à instituição por parte da Câmara Municipal, a construção de um gigantone que faria parte de uma exposição em nome do CSPA. Para este desafio procurou-se chegar um pouco à criatividade de todos, e como não poderia deixar de ser, foi feito o apelo à participação dos idosos, que tanto manifestam o seu gosto pelas artes manuais/plásticas¹⁷.

Portanto, de uma forma geral, pode-se verificar que estas atividades e práticas foram primordiais para o melhor conhecimento destas pessoas e conseqüente aproximação. Além disso, permitiram a alteração de alguns comportamentos por parte das colaboradoras que repensaram a importância da participação, e nos idosos que encontraram novas motivações para participarem, se conhecerem e interagirem mutuamente.

Pode-se ainda acrescentar que a relação que se foi construindo foi muito positiva, revelando, por vezes, o papel de investigadora como mediadora entre eles, pois disseram considerar extremamente significativa a intervenção realizada e as palavras da mesma, evidenciando esta consideração diariamente.

¹⁶ Consultar fotografias dos trabalhos realizados para o Carnaval – Apêndice 10.

¹⁷ Consultar trabalho manual ‘Gigantone’ – Apêndice 11.

5.4. PROJETO INSTITUCIONAL 'ACADEMIA SÉNIOR'

Um Projeto bem mais recente da Instituição é a 'Academia Sénior', projeto que concorreu e ficou entre os premiados no 'Movimento Mais Para Todos' promovido pela 'Sic Esperança', 'Lidl' e Dr.^a Maria Cavaco Silva, no decorrer do mês de Março deste ano (2015).

Este Projeto surgiu com o objetivo de “promover uma cidadania mais ativa dos séniores, fomentando a aprendizagem ao longo da vida” (Plano de Candidatura Academia Sénior¹⁸). Pretende-se, portanto estimular a participação dos idosos do CSPA e da comunidade exterior, com idades compreendidas entre os cinquenta e os noventa e três anos, criando um “espaço privilegiado de aprendizagem e convívio” apostando no desenvolvimento de diferentes áreas do seu interesse, tais como “Musicoterapia, Psicomotricidade, Ginástica/Dança, Inglês, Artes Manuais/Plásticas, Informática, História e Cultura do Porto, Saúde e Cozinha Saudável, bem como a criação de um Centro Sénior de Informática e de uma Biblioteca Sénior.” (Informações cedidas pela Psicóloga – Plano de Candidatura Academia Sénior).

Este projeto assegura o seu carácter inovador, na medida em que “quebra com o carácter assistencialista da intervenção desenvolvida com a comunidade sénior, promovendo uma participação ativa dos séniores, dá uma resposta até aqui inexistente na área, e aproxima os séniores às novas tecnologias, temáticas inovadoras, ao desporto, etc.” (Informações cedidas pela Psicóloga – Plano de Candidatura Academia Sénior).

Para a concretização deste projeto, o CSPA tem sido o ponto de encontro entre os idosos do centro e a comunidade em geral, reutilizando e reabilitando espaços da instituição, que estariam inutilizados no sentido de rentabilizar os recursos existentes (andar superior), que serviram e servem para dinamizar algumas das áreas propostas. Este serviço passou a funcionamento com a colaboração de vários parceiros, desde os financiadores do projeto (SIC

¹⁸ Consultar Plano de candidatura AS – Anexo 6.

Esperança), como os já existentes, que facilitam esse percurso através da cedência de transporte para visitas a locais de interesse (Câmara Municipal e Junta de Freguesia); os contributos técnicos e científicos por parte das universidades do Porto; entre outros.

Para o funcionamento desta Academia Sénior contou-se com a participação e contributos de um conjunto de recursos humanos especializados, em regime de voluntariado), que deram e dão todo o significado ao desenvolvimento das diferentes áreas, durante este período de doze meses.

Neste sentido, a direção da instituição juntamente da psicóloga, acharam por bem integrar a uma disciplina da Academia este projeto de investigação, o que poderia tornar-se um constrangimento tendo como pressuposto a metodologia utilizada. A situação exigiu alguma delicadeza no tratamento desta questão e procurou-se demonstrar a importância da se desenvolver um projeto participado junto dos idosos que traria grandes vantagens para todos os participantes, inclusive os mais indiretos, mostrando ainda assim a disponibilidade para a colaboração com este projeto institucional.

No decorrer desta conversa pôde-se verificar que os elementos responsáveis não compreendem totalmente a essência da metodologia de trabalho, investigação-ação participativa, e ficou claro que a sua intenção era esta colaboração e permanência a 100% no processo 'Academia Sénior' solicitando de imediato a reflexão sobre uma área que pudesse desenvolver na qualidade de formadora. Percebendo a frágil posição de um "estagiário", e para não se correr riscos em relação à permanência no CSPA, aceitou-se esta imposição, procurando refletir de imediato sobre a orientação e movimentação dentro deste projeto evitando, por sua vez, a fuga do caminho pretendido (Desenvolvimento de um projeto participado).

5.4.1.Criação de uma disciplina – Cidadania Ativa

Após esta cuidada reflexão e análise, procurando obedecer e respeitar as bases da metodologia anteriormente mencionada e ao mesmo tempo as exigências institucionais, sugeriu-se a criação de uma disciplina com o nome de ‘Cidadania Ativa’, isto porque este conceito poderia atingir uma maior abrangência e permitiria a discussão e o trabalho sobre diferentes temas, e aqui explorar questões que os participantes procurassem alterar ou melhorar nas suas vidas.

Apesar de algumas tentativas de alteração do nome desta disciplina por parte da instituição (por exemplo: Direito e leis), acabaram por acreditar ser a melhor opção, não tendo outros títulos mais atrativos e que pudessem corresponder verdadeiramente ao que iria ser desenvolvido e ao pretendido.

Assim de imediato, passou-se, não só, a fazer parte deste projeto enquanto formadora, como de todo o processo enquanto um elemento pertencente à organização do mesmo, inclusivamente na colaboração para a criação de um *slogan* atrativo para a Academia Sénior¹⁹, questão, que mais tarde, ficou entregue a um *designer* gráfico, sendo selecionado - “Conhecer, Aprender e Partilhar”. Além disso, houve colaboração da investigadora na concretização e pedidos de orçamentos para a obtenção do material necessário ao arranque da mesma considerando as diferentes áreas; na realização de material de divulgação e de acompanhamento às aulas (fichas de inscrição, horário²⁰, livrinho informativo sobre pintura²¹, *flyers*²², folheto²³, cartaz de divulgação²⁴, convites para a inauguração, cadernos de acompanhamento do aluno criados artesanalmente pela investigadora deste projeto, entre outros); e ainda, a responsabilidade de distribuição/divulgação pela comunidade.

¹⁹ Verificar as propostas de slogan criados para a AS – Apêndice 12.

²⁰ Consultar horário AS – Apêndice 13.

²¹ Livro de pintura em acrílico – Apêndice 14.

²² *Flyer* de divulgação aulas de inglês AS – Apêndice 15.

²³ Folheto de divulgação e apresentação AS – Apêndice 16.

²⁴ Cartaz de divulgação AS – Apêndice 17.

Apesar da consciência da imposição deste projeto e da insegurança em relação a este projeto possibilitar verdadeiramente a participação dos idosos, refletiu-se sobre as potencialidades que este poderia oferecer, nomeadamente a liberdade na gestão de uma disciplina ‘Cidadania Ativa’ na qual se poderia trabalhar diferentes frentes desenvolvendo, desta forma, um projeto participado que desse resposta às necessidades/interesses dos participantes e, ao mesmo tempo, procurar envolver os que normalmente são excluídos das atividades por constrangimentos físicos/institucionais.

Para boa surpresa, enquanto investigadora e formadora desta disciplina, após o arranque do espaço ‘Cidadania Ativa’, que teve início no dia 30 de Abril, a adesão foi muito positiva.

5.4.2.O Grupo Formado: Participantes do Projeto

Reunimos inicialmente na sala de formação com um grupo de oito pessoas e passamos, mais tarde, a constituir um grupo de onze pessoas.

Nele estão inseridas as senhoras U, a I, a MI, a AN, a RT, a AL, a AD, e a E, e pelos senhores, AG, o J, e o MA.

A ‘U’ é uma senhora de setenta e sete anos, viúva, natural de Gondomar e residente em Águas Santas e tem dois filhos, sendo que a filha é casada e o filho vive até hoje consigo por nunca ter constituído família e ter algumas doenças que o tornam dependente da mãe. A ‘U’ é uma pessoa que nunca estudou, sabe apenas escrever o seu primeiro nome, considera-se bastante nervosa devido aos problemas e as circunstâncias da vida *“eu sou assim menina, enervo-me muito, mas depois fica tudo bem... eu passei por muita coisa e detesto pessoas que gozam com a gente”* (U), no entanto é uma pessoa que se demonstra sempre colaborativa para todas as dinâmicas, situações, gosta de passear de autocarro, deslocar-se até à sua padaria do costume, e tem em si um forte sentido de solidariedade, sobretudo perante a família, e as suas colegas do CSPA, situação observável diariamente *“Bem vê o que eu faço por elas coitadas, não custa ajudar quem precisa!”* (U).

A 'T' tem setenta e oito anos, divorciada, vive desde então sozinha em Paranhos, sendo constantemente visitada pelos seus três filhos, bem como frequenta a casa dos mesmos dividindo-se entre Miramar e a Areosa. A 'T' é uma pessoa de grande sentido de humor, gosta muito de jogos de cartas e dominó, adora a dança, teatro, cantares, tanto que é elemento integrador do grupo coral da instituição e no qual também toca instrumentos de percussão. Sempre que existem atividades é das primeiras pessoas a oferecer-se à participação.

Apesar da sua extrema autonomia, independência e sentido de humor, por vezes, denota alguma tristeza pelo facto de não saber ler nem escrever, sabe apenas copiar a sua assinatura, situação contribui para que se sinta diminuída perante os colegas que não estão nesta mesma posição e por isso coloque entaves a quem a tenta oferecer possibilidades de novas aprendizagens neste sentido, ou participar em momentos que envolvam a necessidade da escrita, essencialmente *“Não me convide para essas coisas meninas porque eu não lhe sou útil, não sei ler nem escrever, muito menos saberei lidar com um computador!”* (I).

A 'MI' tem oitenta anos, vive sozinha no Porto, teve duas filhas, ambas falecidas. É uma pessoa com quase inexistente retaguarda familiar, contando apenas com um neto, a sua esposa e filha, com algumas amigas e vizinhas que lhe são próximas. O seu dia a dia é passado no CSPA. É uma pessoa que tem atravessado algumas situações de fragilidade emocional que derivam do sofrimento da perda-luto, no entanto sempre batalhou no sentido de se reerguer. Atualmente percebe os passos largos que foi dando rumo ao seu bem-estar e está inserida em várias iniciativas. Pertence ao grupo coral da instituição, toca pandeireta, canta, faz teatro, e demonstra-se colaborativa e participativa nas diferentes atividades. *“Eu sou uma pessoa doente, aqui somos todos doentes se não não vínhamos para aqui... perdi duas filhas, uma com vinte e poucos e isso foi algo que me transformou, é triste! ... se você visse como eu estava quando cheguei aqui, não dizia que era eu!”* (MI).

A 'AN' é uma senhora viúva, sem filhos, tem sessenta e seis anos, e pelo motivo de não possuir retaguarda familiar que possa garantir os seus cuidados, está a residir na casa comunitária nº2. A pessoa mais próxima de si é uma sobrinha, mas por motivos profissionais e de localização é difícil visitarem-se.

A senhora 'AN' tem muitas dificuldades de mobilização necessitando de um andador para as suas deslocações. Esta é uma pessoa alegre, muito sociável, como ela própria se caracteriza, solidária, gosta de se sentir bonita, de se sentir útil, capaz, rodeada de amigos, de rir e de passear. No entanto, por vezes sente-se um certo menosprezo consigo própria devido à sua dificuldade motora. Sente vontade de participar, mas não quer incomodar apesar dos vários convites *“Eu quero participar! Às vezes sinto-me aqui um pouco excluída de tudo, sinto-me inútil e um empecilho porque mesmo que eu queira ir para as suas aulas como posso com este andador?? Não sou capaz! E a menina já faz mais do que pode... que já carrega uma cadeira de rodas e aqui ninguém mais faz isso, quanto mais ainda levar-me a mim!”* (AN).

A 'RT' é uma senhora em cadeira de rodas com oitenta e um anos de idade e reside na casa comunitária nº2, uma vez que é viúva e com pouca retaguarda familiar, conta apenas com o filho, nora e netos, mas que não têm condições para a ter a seu cuidado. A única irmã que tem está distante. Por isso, esta senhora permanece diariamente no CSPA, local onde também trabalha a sua nora como auxiliar da ação direta, regressando a casa depois do almoço. O filho e os seus três netos, de quem fala com tanto carinho, visitam-na pelo menos uma vez por semana. A 'RT' apesar da sua condição motora é uma pessoa com uma garra incomum, a sua motivação para participar em todas e quaisquer atividades é constante e as vezes que não participa sente-se inferiorizada e triste. Por vezes esta situação deriva da incompatibilidade de horários das carrinhas (transporte institucional) com as atividades que decorrem depois de almoço e por outro lado, o facto de se encontrar em cadeira de rodas é “impedida” de participar em passeios por não ser viável de acordo com as possibilidades e circunstâncias da instituição *“Gostava de ficar mais tempo! Queria ir ao passeio a Fátima, queria ir ao Parque do Covelo mas dizem-me que ou levo acompanhante ou nada feito, os meus netos não podem, estão na escola, a minha nora aqui a trabalhar e o meu filho igual! Estou condenada a esta vida e nunca posso ir a lado nenhum por estar numa cadeira de rodas!”* (RT).

A 'AL' tem atualmente setenta e quatro anos, é viúva e vive sozinha na Areosa em casa própria onde sempre viveu. Tem seis filhos, três rapazes e três raparigas com quem convive frequentemente e contacta diariamente. Apesar de se mostrar uma pessoa muito capaz e independente, foi-lhe diagnosticado a

doença de Alzheimer, situação para a qual os filhos se mantêm em alerta e seguem cuidadosamente, bem como a própria instituição pelo progresso que a doença tem tido sobre a mesma.

A senhora 'AL' é muito religiosa, vai à primeira missa diariamente, gosta muito de participar, mostrando-se sempre disponível e prestável a qualquer instante para qualquer situação. Gosta também muito de conviver com as suas amigas do CSPA, sobretudo de as ajudar em qualquer necessidade, nomeadamente ajudar na deslocação dos mais debilitados à casa de banho e a outros locais, de ajudar na preparação de atividades ou eventos, e muitos outros momentos *“Eu ajudo-a! deixe-me ajudá-la! Já leva a cadeira de rodas por essa rua acima e eu não lhe posso levar a mala porquê? Eu estou aqui para ajudar no que for preciso!”* (AL).

A senhora 'AD' é também viúva com noventa anos de idade, residente em Paranhos, vive sozinha sempre sob o olhar atento dos seus cinco filhos que a vão buscar e levar diariamente ao CSPA. Segundo a própria passa *“cada semana num filho... uma semana num, outra noutra! Janto com eles, mas depois venho sempre dormir à minha casinha que já não me dou sem ela! Gosto muito do meu spacinho!”* (AD). A 'AD' é uma senhora que adora *“cantorias, passear... sempre fui roda no ar! Gosto muito de borga, de conhecer coisas novas, participar nas atividades... e de dizer umas asneirolas filhota, que rir também faz bem! (Risos) Ai menina desculpe, você não me ligue!”* (AD).

A senhora 'E' com setenta e seis anos, vive sozinha no Porto, tem dois filhos, sendo que um se encontra no estrangeiro junto da sua esposa e filhos. A 'E' é uma pessoa que se caracteriza pela sua total autonomia, sempre muito participativa, prestável mediante quaisquer situações e solidária com os colegas. Além disso, é uma senhora com uma vontade constante de aprender e de saber sempre mais. Como esta diz *“O saber não ocupa lugar! E às vezes andamos aqui uma vida inteira e não sabemos tudo! Morremos sem saber. Como tal, para mim isto tem sido muito bom! [Aulas de Cidadania Ativa]”* (E).

O senhor 'AG' com 68 anos, viúvo, vive sozinho há já alguns anos num quarto. Tem um filho, que lhe “deu um neto”, de quem fala com muito carinho e orgulho. Toda a sua vida trabalhou muito e passou por diferentes ramos profissionais, cumpriu tropa, trabalhou durante muitos anos como carteiro,

mais tarde, e também por largos anos, em restauração, área que recorda com nostalgia “*Aí menina, naquele tempo eu corri tantos restaurantes... eu adorava o que fazia! E mesmo os meus amigos adoravam os meus petiscos, por uma vez fui a um restaurante de um conhecido e como já não me via há alguns anos... pois lhe digo, pediu-me logo para ir para a cozinha para relembrarmos os tempos em que eu fazia o belo do anho assado no forno!*” (AG). Um senhor autónomo e independente, gosta de fazer as suas compras, dar as suas caminhadas, fazer passeios entre Matosinhos – Gondomar - Valongo, não esquecendo as visitas aos seus cafés de eleição. É uma pessoa que se distingue pela necessidade e gosto pelo convívio, pelos momentos de partilha de experiências, pela necessidade e gosto de aprender coisas novas e troca de largos diálogos com as pessoas que o envolvem.

O senhor ‘J’ de nacionalidade Luso-Cubana, tem atualmente oitenta e sete anos e vive em Campanhã com um dos seus netos. É um senhor com um considerável grau de autonomia, contudo, devido à idade, apresenta algumas dificuldades em realizar grandes distâncias, sobretudo ao nível do equilíbrio, apoiando-se de uma bengala nas suas deslocações. É uma pessoa com grande interesse em novas aprendizagens, gosta muito de idiomas, e demonstra-se extremamente colaborativo em qualquer atividade, participando ativamente nas diferentes atividades e espaços institucionais, revelando, simultaneamente, um sentido crítico regular.

Finalmente, o ‘MA’ com sessenta e cinco anos, solteiro e portador de deficiência, vive com a sua irmã e cunhado (os seus cuidadores). O ‘MA’ é uma pessoa comunicativa, dentro das suas possibilidades, gosta de conversar sobre os seus temas de interesse, principalmente no que diz respeito aos temas futebolísticos “*E o Baião venceu o Infesta? Eu ouvi dizer que no jogo anterior foram excluídos logo na secretaria porque não estavam bem inscritos!*”. É uma pessoa que apesar das suas dificuldades ao nível cognitivo se demonstra bastante participativo e colaborativo nas diferentes atividades. Pertence também ao grupo coral da instituição a tocar bombo, auxilia em diferentes situações e tarefas institucionais e é um elemento muito atento a tudo que o rodeia, sobretudo quando algum idoso, com doença de Alzheimer, tenta “sair da instituição”, alertando imediatamente o corpo colaborador ou responsáveis para que atuem rapidamente. É uma pessoa que nunca ignora quando a sua ajuda é necessária, demonstrando um verdadeiro sentido de solidariedade.

Todos os elementos apresentados estão na instituição desde quinze a mais de vinte anos.

Foi um grupo que se foi revelando muito dinâmico, extremamente participativo e cooperativo. Traziam diferentes situações para debate, questões coletivas e individuais o que enriqueceu em grande medida a dinâmica destas sessões.

Após algumas reformulações de horário, as sessões de Cidadania Ativa passaram a decorrer três vezes por semana (segundas, quartas e sextas das 11h às 12h).

Os comentários e as opiniões ressoadas relativamente às sessões de cidadania demonstraram-se bastante positivas, opiniões manifestadas pelos idosos, pela psicóloga, psicomotricista, pela direção e até membros exteriores à instituição o que denota alguma repercussão na comunidade. *“Ai eu estou a adorar estar aqui e participar nestas aulas, saio daqui tão bem! Nem tenho vontade de ir ter com a psicóloga para o cantinho da memória!”* (MI, ideia partilhada por AG e I); *“Eles estão muito motivados, estão sempre a falar de cidadania, até ficaram ofendidos por ter errado o horário das suas sessões, disseram logo: Oh Dr.^a não, não... cidadania é as segundas, quartas e sextas e é muito bom!”* (Psicóloga); *“Eles estão sempre a falar da cidadania, e vêm sempre, são pontuais... isso é muito bom!”* (Psicomotricista); *“Já vi que cidadania está a ser um sucesso, eles não querem outra coisa! Já vi que tem um bom grupo formado!”* (DT); *“Eu estou muito curiosa para as suas aulas, tem de convencer a minha mãe a vir comigo fazer parte de cidadania! Pelo que oiço está a ser muito bom!”* (Elemento externo à instituição e aluna, em tempo parcial, no Atelier de Artes da AS. - AM).

5.4.3. As Sessões de Cidadania Ativa

Estando, portanto, este projeto de intervenção a ser desenvolvido no seio da Academia Sénior, no espaço de ‘Cidadania Ativa’ junto dos idosos acima referidos, foi de extrema importância pensar sobre os objetivos orientadores destas sessões²⁵. Estas pretendiam, acima de tudo, estimular e conscientizar os atores sociais para a participação, para que conjuntamente se descobrissem e (re)descobrissem, pudessem refletir, debater, construir conhecimento sobre o que os rodeia, sobre a sua realidade comum e individual e de forma implicada, responsável e autónoma traçassem estratégias que lhes permitissem melhorar as suas vidas.

Em todas as sessões de cidadania ativa, assim como as restantes disciplinas da AS eram arquivadas folhas de presença com os respetivos sumários.²⁶

As primeiras sessões serviram para desenvolver o conceito de cidadania, visto que grande parte dos participantes desconhecia a verdadeira essência da palavra, e para que a partir desse momento se pudesse percorrer um caminho que remete, constantemente, para este âmbito. Tendo já algum conhecimento dos sujeitos e com o intuito de estimular a participação dos mesmos, ao longo da exploração do conceito, foram apresentadas imagens caricatura²⁷ que serviam de retrato a algumas situações da sociedade e que se pretendia que, de forma aleatória, cada um comentasse a imagem que mais lhe chamou à atenção, bem como a mensagem que esta comportava. Esta estratégia foi útil, pois mediante o facto de estar presente a comédia, a crítica e ironia, quebrou-se um pouco o gelo e pudemos rir e refletir conjuntamente, levantando questões para discussão.

Em sessões seguintes, passou-se à reflexão de “como é que eu exerço a Cidadania?”, “Como é que eu me movo nos diferentes campos sociais?”²⁸, no

²⁵ Consultar plano de sessões de Cidadania Ativa – Apêndice 18.

²⁶ Consultar folhas presença de Cidadania Ativa (da mais antiga para a recente) – Apêndice 19.

²⁷ Consultar material de apoio às primeiras sessões de cidadania – Apêndice 20.

²⁸ Consultar Material utilizado nas sessões cidadania ativa – Apêndice 21.

sentindo de ir criando uma reflexão em torno das questões levantadas, procedeu-se à realização do mapa de redes de cada²⁹, incluindo o campo familiar, as amizades, a comunidade (Instituições Locais) e, em particular, no CSPA. A concretização desta tarefa teve duas intencionalidades, primeiro para que pudesse aprofundar o conhecimento em relação aos participantes procurando obter uma percepção das pessoas mais próximas e mais afastadas, por outro lado, para que os próprios pudessem, mediante o seu preenchimento, perceber e refletir sobre a sua realidade “porque é que esta pessoa é mais próxima e não outra?”, “Porque é que apenas (ou não) contacto com estas pessoas?” e esta reflexão pôde também permitir a reflexão sobre a forma de como estes se movimentam nos diferentes campos e como poderão melhorar estas movimentações.

Na concretização desta tarefa, apesar dos receios no acompanhamento individual que advém do número composto de idosos e insegurança sobre a possível incompreensão do ‘Mapa de redes’, pôde-se verificar que o impacto foi positivo e os objetivos anteriores foram concretizáveis, apesar de algumas confusões e rabiscos naturais do desconhecido. No campo do CSPA, sentiu-se algum receio nos participantes em mencionar os nomes dos colegas, visto que o grupo é constituído pelos próprios. Assim, foi-lhes pedido que apenas sinalizassem as pessoas por iniciais, evitando identificar as mesmas.

As sessões foram prosseguindo e, de forma bastante espontânea, os idosos traziam situações institucionais ao nível do funcionamento e comportamentos que os desagradavam, focando em particular, situações referentes ao período de almoço. Mediante tais opiniões e contributos, procurou-se perceber a origem do problema e percebe-se que deriva da falta de comunicação no seio institucional, de baixo para cima (idosos para os técnicos responsáveis), por vezes, de cima para baixo (dos técnicos para os idosos) e ainda no mesmo ângulo (entre os idosos). Posto isto, refletiu-se sobre a forma como se poderia resolver estas questões, mas em todo o momento o pensamento era “*não vale a pena não temos voz para isso*”, e “*não vale a pena, vai ficar tudo na mesma*,”

²⁹ Consultar Mapa de redes dos sujeitos – Apêndice 22.

vamos esperar para ver se continua, se continuar voltamos ao problema” (MI, ideia partilhada por I e U).

Perante, esta resistência e depois de tanto esforço mobilizado para que estes sentissem a importância de atuar sobre os problemas para obtermos mudanças, e alertando-os para o facto de que não participando e não manifestando a sua opinião estão também a ser coniventes com as situações, seguimos as sessões trabalhando outros temas, voltando a esta situação mais adiante.

À medida que o grupo avançava, foi-se sentindo necessidade de trabalhar alguns discursos dos participantes, que por vezes, de forma inconsciente, interferia não só na sua relação com o outro, como com a própria dinâmica das sessões, por vezes surgiam comentários como *“toda a gente aqui é doente da cabeça”* (MI), *“o que é que esta senhora vem para aqui fazer se ela nem fala?”* (MI), *“eu não sei, posso estar enganada, mas para ela tanto se calar e só estar à escuta, vai ser para depois lá em baixo dizer tudo o que aqui se fala!”* (MI com U em concordância), e *“você já sabe que não pode ir aos passeios porque tem cadeira de rodas”* (I com MI a partilhar a mesma ideia).

Portanto, sentiu-se necessidade de ir trabalhando conjuntamente estes discursos apresentando-lhes novas perspetivas, novos conceitos recorrendo muitas das vezes a exercícios de dinâmicas de grupo onde eram exploradas técnicas sociodramáticas, nos quais a investigadora se colocava no papel do outro, em determinada situação e devolvia os sentimentos, as angústias/preocupações convidando, aos sujeitos a colocarem-se também neste papel. Estes momentos foram muito significativos e revelaram-se uma mais-valia na alteração dos discursos.

Além dos exercícios anteriores, foi também conveniente desenvolver uma atividade que permitisse a cada um reconhecer a importância do outro através do reforço positivo, ou seja, mostrar que mesmo aquelas pessoas que julgamos “sem interesse”, ou que não podem de alguma forma fazer isto ou aquilo, ou que têm este defeito e outro, têm também papéis de importância, dão os seus contributos, por vezes, de forma diferente e têm, naturalmente, qualidades³⁰.

³⁰ Consultar guião da Atividade ‘Quem eu sou, faz a diferença’ – Apêndice 23.

Ou seja, partiu-se para um trabalho que desenvolveu esta ótica positiva sobre o outro. Neste seguimento, foi desenvolvida a atividade “Quem eu sou faz a diferença!”, que teve uma repercussão muito positiva, aproximando os diferentes elementos, dando-lhes um novo conhecimento do outro, de si mesmos, tornando assim, o grupo mais coeso e sensibilizado para diferentes questões³¹.

Mais adiante, devido ao facto dos idosos, sentirem dificuldade em sair das “paredes e seio” institucional, na procura de melhores condições para si e para a sua vida, foi realizado junto deles o exercício “no domínio do sonho”, e “se eu pudesse com uma varinha de condão transformar a minha vida? Como seria?”³². Aqui a reflexão foi mais abrangente e foi reforçada a ideia de que não há sonhos absurdos e todos eles são válidos. Após esta etapa reflexiva e recolha dos contributos³³, estes foram partilhados com o grupo e num quadro fomos agrupando os sonhos que estariam na mesma dimensão, construindo, posteriormente, uma relação mental conjunta com setas de entrada e saída entre as mesmas dimensões “ao trabalhar esta questão, estamos a contribuir para esta” (afirmação aleatória de todos os sujeitos participantes)³⁴. Assim, através do exercício foi possível identificar as necessidades de trabalhar questões ligadas à saúde, à família e amizades, questões de interajuda, questões da ocupação dos tempos livres e lazer e, por fim, questões ligadas à comunicação institucional, com base na situação partilhada que ficou, temporariamente, pendente.

Após a identificação destas necessidades, o grupo mobilizou-se, por sessões seguintes, na reflexão estratégica e delineamento de um plano que pudesse responder às mesmas.

³¹ Ver fotografias da atividade – Apêndice 24.

³² Material de Apoio à sessão ‘Domínio do sonho’ de Freire – Apêndice 25.

³³ Consultar post-its os “Sonhos de cada sujeito” – Apêndice 26.

³⁴ Visualizar fotografias do resultado das necessidades e situações identificadas – Apêndice 27.

6. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Na perspectiva de (Monteiro, 1996), após a análise de diversos autores, a avaliação é uma forma de investigação social “aplicada, sistemática, planejada e dirigida, encaminhada para identificar, obter e proporcionar de maneira válida e fiável dados e informação suficiente e relevante para apoiar um juízo acerca do mérito e valor das diferentes componentes de um programa (...) ou de um conjunto de atividades específicas que se realizam, tenham realizado ou realizarão, com o propósito de produzir efeitos e resultados concretos, comprovando a extensão e o grau em que os ditos resultados se tenham dado, de forma tal que sirva de base ou guia para uma tomada de decisão racional e inteligente entre cursos de ação, ou para solucionar problemas e promover o conhecimento e a compreensão dos fatores associados ao êxito ou fracasso dos seus resultados” (citado por Monteiro, 1996, p. 139).

Portanto, enquanto investigadores e interventores sociais, é perentória a capacidade de reflexão, observação, compreensão e espírito crítico, sobretudo na análise da realidade.

Tratando-se, este momento, da avaliação do contexto, os autores Stufflebeam e Shinkfield (1995) apresentam-na como sendo uma fase primordial para se valorizar as necessidades das pessoas, delinear estratégias que permitam dar resposta às mesmas, identificar problemas que advenham dessas necessidades e perceber se os objetivos delineados são coerentes com as mesmas.

Assim, além das conversas intencionais, análise documental, a conversa - “entrevista” com questões orientadoras da mesma, da observação participante, diálogo e construção das relações, considerando as sessões de cidadania e os

seus procedimentos foram então identificados os principais problemas, necessidades, recursos e potencialidades identificadas pelos idosos.³⁵

Assim foi possível identificar três temas a serem tratados: a Saúde - Física e Mental, a fragilização das relações interpessoais e, ainda OTL/lazer.

Relativamente ao tema 'Saúde – Física e Mental' foram identificados dois problemas, nomeadamente: 1) A existência de idosos com dificuldades motoras e diferentes doenças do foro cardíaco, ósseo e articulações; 2) A falta de recursos humanos e financeiros para a promoção de espaços/momentos de acompanhamento especializado ajustado às necessidades de saúde dos idosos. Portanto, considerando estes dois problemas, foi levantada a necessidade de se mobilizarem estratégias para a obtenção de recursos humanos/profissionais especializados nas áreas necessárias, Fisioterapia/Cardiologia, Psicologia e Educação Social procurando evitar inculcar um investimento financeiro.

Quanto ao tema 'A fragilização das relações interpessoais' levantaram-se também dois problemas: 3) Distanciamento da rede familiar e reduzidas relações de amizade; 4) Reduzida comunicação entre os idosos, colaboradores e equipa técnica, e dentro do próprio grupo de idosos, originando assim um clima de descontentamento e desentendimento. Mediante ambos, foram sentidas as necessidades de definir estratégias que permitam estabelecer novas relações, conhecer novas pessoas em entidades institucionais que promovam a partilha mútua, um clima de interajuda, convívio e troca de saberes; proceder a uma aproximação de outras modalidades e ferramentas que permitam novas formas de comunicação com as pessoas desejadas procurando encurtar distâncias físicas; e ainda, conscientizar a entidade institucional para a importância da comunicação e os efeitos da não-comunicação apresentando novas fórmulas intrainstitucionais que permitam resolver problemas internos e assim contribuir para o bem-estar comum.

Finalmente para o tema 'OTL/Lazer' foi identificado um problema relacionado com o: 5) Reduzido espaço para a participação dos idosos na seleção dos destinos dos passeios institucionais e atividades de lazer. Assim, os

³⁵ Consultar tabelas de problemas e necessidades e de recursos e potencialidades – Apêndice 28.

idosos manifestaram a necessidade de se conscientizar a entidade institucional para a importância da sua participação nos processos de seleção de atividades; de se criarem meios de auto e hetero gestão financeira, nesta vertente, que favoreçam a participação dos idosos interessados procurando atender às suas realidades; e ainda, a necessidade de se averiguar, junto de entidades autárquicas, as possibilidades de participação dos idosos nos passeios que estas dinamizam.

Uma vez elencados os problemas e necessidades, foi também possível analisar e refletir sobre os recursos e potencialidades existentes. Nos recursos humanos pôde-se destacar: os idosos, colaboradores, direção e corpo de voluntários e estagiários do CSPA; o sentimento de pertença por parte dos idosos em relação ao CSPA (2ª Casa); O clima de interajuda entre idosos e também colaboradores; e ainda o gosto/interesse por atividades culturais (teatro, música, workshops e outros).

Nos materiais e organizacionais destaca-se a existência de um novo espaço no exterior que permite o fácil acesso dos idosos, sobretudo os mais debilitados, e transportes; a existência de dois salões polivalentes, gabinetes, espaços de jogos, ginásio, salas de formação e aprendizagem e, jardim; a existência de material e espaço informático novos; as respostas sociais do CSPA; as atividades desenvolvidas no CD, CC, no âmbito da psicologia e da Academia Sénior; os protocolos e parcerias; a vontade institucional em promover a AS.

No que concerne os recursos e potencialidades Lúdico-Educativos destacam-se as atividades artísticas e culturais; e o espaço de aprendizagem não formal – Academia Sénior com áreas (multi) e interdisciplinares.

Por último, nos comunitários podemos destacar a diversidade de serviços e entidades cercantes à Instituição, bem como as parcerias institucionais já existentes.

Apesar de alguns dos recursos se apresentarem como potencialidades, em momentos, poderão também incorrer em constrangimentos, isto porque, no caso dos recursos humanos, apesar de ser muito positivo esta abertura à permanência de estagiários, na prática institucional verificou-se uma extrema dificuldade em encaixar horários sem que uns não interferissem com as intervenções de outros. Além disso, pôde-se também verificar durante este período de observação que, por vezes, a precipitação quando se chega a um

contexto de intervenção pode fazer-se cair na maior das armadilhas que é procurar criar soluções e espaços de desenvolvimento que não são realmente do interesse das pessoas participantes. Infelizmente pode-se assistir algumas situações desta natureza no trabalho de alguns estagiários, particularmente o caso de uma estagiária 'Auxiliar da Ação Direta' que autonomamente e com permissão da direção resolveu juntar um grupo de idosos numa sala a fazer palavras cruzadas e quebra-cabeças, sem questionar os verdadeiros interessados.

Também ainda na sequência do número de intervenções, verificou-se uma verdadeira e crescente dificuldade em seguir com as sessões programadas, isto porque, algumas vezes, nesses horários, mobilizavam este mesmo grupo de idosos para outras atividades que eram agendadas no próprio momento. Ou seja, a falta de comunicação e a desresponsabilização e a sobreposição de atividades, nesta dimensão, surgem como problemas centrais. Todo este conjunto desencadeou uma forte desorientação no grupo de participantes idosos, que foram perdendo o rumo quanto às atividades em que estavam envolvidos, os horários e, portanto, começaram alguns a não comparecer e, outras vezes, a não querer frequentar por estarem cansados.

Convém também referir que o mês de maio, foi um mês em que foi muito complicado agilizar estas mesmas sessões, isto porque, sendo uma instituição religiosa e tratando-se, maio, de um mês "do terço", os idosos queriam assistir a estes momentos e por isso perderam-se algumas sessões. Contudo, ganharam eles outros momentos que são verdadeiramente do seu interesse.

Por todas estas razões foi necessário reformular, mais uma vez, os horários de Cidadania Ativa (CA).

Assim, desta realidade, resultaram onze pessoas que integram permanentemente as sessões. A justificação para o aumento deste grupo passa muito pela insegurança inicial dos idosos em participar, e com o decorrer do percurso foram-se apercebendo do plano de ação e da dimensão mais prática desta intervenção e assim, devido à novidade e por esta disciplina apresentar novas respostas a que estes idosos não tinham acesso, a participação aumentou e foi ocorrendo positivamente.

CAPÍTULO 2 – O PROJETO “APRENDIZAGEM CONTÍNUA – NOVAS CONQUISTAS.”

1. DESENHO DO PROJETO

Entende-se por ‘Projeto’ como sendo uma esquematização com uma determinada estrutura onde estão expressos objetivos e finalidades devidamente e claramente definidos (Boutinet, 1990). Digamos que é um plano de ação onde está assente uma intenção/finalidade em torno de uma situação concreta e que implica uma série de decisões articuladas e fundamentadas que posteriormente vão possibilitar a concretização desse curso de ação e excluir, portanto, algumas hipóteses. Assim sendo, o projeto não é um fim em si mesmo, é uma meta que se pretende atingir e é esse caminho vai sendo construído, tendo em atenção todas as questões inerentes aos objetivos pré-definidos, bem como à intenção em si.

Mediante a explicação anterior, pode-se dizer que o projeto existe, ou criamos um projeto, quando identificamos um problema e lhe tentamos dar uma resposta, isto é, temos vontade de resolver esse problema criando um conjunto de ações necessárias a essa resolução, para que seja possível atingir a situação desejada e transformar a realidade. Portanto, tal como refere Serrano (2003), é importante que um projeto se baseie numa necessidade real que se possa procurar dar solução e seja possível perceber e solucionar com a colaboração das pessoas com as quais é desenvolvido o projeto.

Assim sendo, depois da análise da realidade, o investigador terá de tomar decisões e pensar onde pretende chegar. Trata-se de criar um plano que integra uma finalidade, objetivos e estratégias para desenvolver as ações. Segundo Cembranos, Montesinos e Bustelo (2003, p. 58), planificar é “concretizar as decisões tomadas, realizar o plano elegido e conseguir atingir os objetivos formulados”.

Os mesmos autores, defendem que no desenho de projeto deverá procurar-se responder a nove questões simples: porquê?; o quê?; para quê; a quem?; como?; com quem?; com o quê?; quando?; e onde?.

Convém clarificar que também a definição do título do projeto foi participada por todos os intervenientes, sendo que após uma série de intervenções, sugestões e trabalho conjunto para encontrar o título que melhor se adequasse a este trabalho, chegamos ao título que melhor descreve todo este processo “Aprendizagem contínua – Novas conquistas.”. A escolha da primeira parte ‘Aprendizagem contínua’ vem dar foque ao domínio onde se desenvolveu este projeto, nomeadamente a Academia Sénior e as sessões de C.A em que os idosos se envolveram, que são espaços destinados à educação não-formal, portanto aprendizagem sempre contínua e ao longo da vida. A Segunda parte, ‘Novas conquistas’ representa todas as coisas novas que eles aprenderam nas sessões de cidadania, os conceitos, aprender a trabalhar com os computadores, estarem a ter aulas depois de idades tão avançadas, como nunca se imaginaram, ou seja, representa o facto de se sentirem jovens novamente e a superação de novas experiências.

1.1.FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

A finalidade corresponde à grande meta do projeto que orienta toda a planificação inerente ao mesmo. Toda a finalidade, em qualquer projeto de intervenção deverá ser constituída numa lógica utópica, ainda que esta tenha que ser graduada (Cembranos, Montesinos e Bustelo, 2003).

Assim, a grande finalidade deste projeto é *melhorar a qualidade de vida dos idosos do CSPA através do desenvolvimento/aprofundamento de competências individuais e coletivas no campo da Educação para a Cidadania, recorrendo ao trabalho desenvolvido na Academia Sénior.*

Para alcançar a grande finalidade do projeto, o investigador conjuntamente aos atores sociais teve que delinear objetivos que, segundo Serrano (2008, p. 24), são definidos como “propósitos que se pretendem alcançar com a execução de uma ação” e que “devem ser, claros, realistas e pertinentes”, bem como, coerentes com a grande máxima do projeto. Desta forma, serão apresentados seguidamente os objetivos que se desdobram em objetivos gerais “aqueles propósitos mais amplos que definem o quadro de referência do

projecto” (Espinoza, 1986: 86, citado por Serrano, 2008, p. 45) e específicos “são mais concretos (...) e identificam de forma mais precisa aquilo que se pretende alcançar com a execução do projecto.” (Serrano, 2008, p. 46), sendo que estes últimos devem sempre ser lidos na ótica de que os idosos “devem ser capazes de...”.

OG1 – Promover o desenvolvimento de competências pessoais.

- OE1.1 – Identificar as suas dificuldades e valorizar as suas competências e potencialidades;
- OE1.2 – Se auto (re)conhecerem
- OE1.3 – Aumentar a autoconfiança e autoestima.

OG2 – Ampliar as relações interpessoais (inter e intra grupal).

- OE2.1 – Reconhecer/denotar os diferentes papéis (eu, os outros e eu com os outros) num clima de inclusão, interajuda e transformação;
- OE2.2 – Partilhar, expor e refletir as suas opiniões, tendo como base um clima de segurança, respeito e confiança;
- OE2.3 – Desenvolver o hétero conhecimento;
- OE2.4 – Recorrer a novas estratégias de comunicação no contacto com o outro/os outros

OG3 – Promover o envolvimento participativo, no seio institucional.

- OE3.1 – Reconhecer a importância da sua implicação nos processos institucionais
- OE3.2 – Refletir sobre as suas áreas de interesse e potenciais recursos para concretizar iniciativas ligadas a estas áreas.
- OE3.3 – Tomar a iniciativa e envolver-se ativamente na dinâmica institucional, procurando a resolução de problemas/necessidades, objetivando o bem-estar comum.

1.2.AÇÕES, ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS DO PROJETO

Num projeto de intervenção social é de extrema importância delinear e planificar as ações e atividades a serem desenvolvidas e as estratégias a utilizar, pois é este conjunto que vai determinar o impacto do projeto.

As ações são o nome dado ao conjunto de atividades programadas. As atividades são o conjunto de operações específicas e necessárias à concretização da finalidade do projeto. Por fim, as estratégias são o caminho a que recorreremos para concretizar as atividades programadas, isto é os recursos humanos, materiais, e outros utensílios (Serrano, 2008).

Nesse sentido, o projeto *“Aprendizagem contínua – Novas conquistas.”* é constituído por cinco ações: a ação “Teorizar para apreender, exercitar para melhorar”, a ação “Encurtar distâncias”, ação “Dar mais, ser mais”, a ação “Façamos diferente!” e por fim, a ação “Comuniquemos no Centro!”.

Para a concretização destas ações e alcance dos objetivos estabelecidos prevê-se a utilização das seguintes estratégias: sessões com profissionais da área da Fisioterapia, Psicologia e Educação Social; realização de caminhada saudável; aproximação das TIC e redes sociais; encontros de interajuda, convívio, partilha e trocas de saber, através de visitas às “Casas Comunitárias”; intercâmbios institucionais entre o CSPA e outras instituições locais da mesma área de intervenção; realização e preparação de novos passeios com gestão de um mealheiro para o efeito e, ainda, a constituição de uma Assembleia de Utentes.³⁶

³⁶ Para obter uma maior descrição do planeamento das ações consultar: Apêndice 29.

1.3. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

A avaliação de entrada, segundo Stufflebeam e Shinkfield (1995) serve para delinear um determinado programa para que se procedam a mudanças/transformações que são necessárias, é o momento onde se realizam propostas, se delineiam estratégias de solução e onde se deve verificar se as propostas têm coerência em relação aos problemas identificados, às necessidades existentes, finalidade, objetivos estabelecidos, estratégias, ações e a viabilidade do mesmo (verificar os possíveis constrangimentos e estudar as condições de prosseguir com o desenvolvimento do projeto).

Considerando o quadro de problemas e necessidades, podemos verificar que os objetivos vão ao encontro destes mesmos problemas e necessidades que foram identificados e priorizados pelas pessoas envolvidas no projeto, considerando não só a importância destes para estas pessoas, como também a análise da sua exequibilidade e extensão temporal, o que por sua vez denota um esforço por parte de todos em tornar este projeto viável e coerente entre os seus constituintes.

Na vertente estratégica, podemos perceber que as estratégias que melhor resultaram na estimulação/motivação para a participação e para a reflexão aliada ao espírito crítico passaram pelos grupos de discussão, pelos exercícios de sociodrama, a sessão de texto coletivo, as sessões de aproximação das TIC com momentos de exploração de ferramentas e de escrita e ainda, as pequenas dinâmicas e atividades realizadas para trabalhar a coesão grupal.

Todo o processo de desenvolvimento decorrerá em função da disponibilidade dos participantes, aliada, em alguns momentos à disponibilidade do CSPA.

Nas sessões, em particular, durante os grupos de discussão e planeamento das ações, foram levantados alguns constrangimentos que interferem no processo e desenvolvimento do projeto, nomeadamente a possibilidade de não se conseguir transporte para deslocação do grupo durante as ações, o facto de algumas sessões não estarem presentes alguns dos elementos que constituem o grupo, o que na sua opinião, é uma situação que interfere com as sessões seguintes pelo que se dispensa mais tempo na tomada de determinadas decisões que devem ser tomadas conjuntamente, e ainda, o facto de algumas

pessoas irem de férias durante o mês de Agosto, pelo que seria necessário proceder a uma pausa durante este período.

Durante todo este processo todos os participantes estavam conscientes dos momentos do projeto, nomeadamente em relação à avaliação que seria sistemática no decorrer do mesmo. No sentido de facilitarmos a verificação da concretização dos objetivos, ou seja, a relação do que foi planeado com o que foi alcançado, “relação de um objetivo operativo e a planificação” (Ventosa, 2002, p. 119), de forma conjunta procedemos à seleção de alguns indicadores de avaliação. Desta seleção resultaram indicadores quantitativos: número de participantes no projeto e de participantes nas atividades; e indicadores qualitativos que se entendem tanto aos sujeitos participantes como, nalgumas dimensões, à instituição: grau de participação e qualidade/pertinência dessas intervenções, crescente capacidade de espírito crítico/reflexivo a nível oral e escrito, capacidade de iniciativa e autonomia por parte dos participantes, as suas visões/representações/sentimentos em relação a todo o processo, grau de interesse e abertura por parte dos participantes e instituição, adequação das propostas dos participantes face aos objetivos, envolvimento e participação dos sujeitos ao longo de todo o processo do projeto, alteração de discursos e práticas dos sujeitos e instituição, envolvimento e participação crescentes dos sujeitos em diferentes iniciativas culturais e, ainda, o reconhecimento e valorização dos impactos da sua participação e implicação no projeto, bem como de todo o trabalho concretizado.

2. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

2.1. DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Uma vez fundamentados os problemas identificados no decorrer do conhecimento e análise da realidade e, conseqüentemente, procedido à realização do desenho do projeto de educação e intervenção social, passamos então à descrição do processo de desenvolvimento do projeto “Aprendizagem contínua – Novas conquistas.” agregado à avaliação do próprio processo que

se revela uma mais-valia na medida em que, nos permite verificar se estamos a seguir o ritmo e os passos pretendidos fazendo bom uso dos recursos disponíveis, estudar o caminho analisando todas as questões e se existe a necessidade de alterar o mesmo para outro atendendo aos imprevistos e contornos que nem sempre se podem antecipar e ainda perceber se os participantes foram realmente capazes de desenhar os seus papéis ativos que representam toda a importância no decorrer da ação e desenvolvimento do projeto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Desta forma, o projeto foi estruturado em cinco ações: Ação “Teorizar para apreender, exercitar para melhorar”, Ação “Encurtar distâncias”, Ação “Dar mais, ser mais”, Ação “Façamos diferente!” e Ação “Comuniquemos no Centro!”. Estas ações contemplam um conjunto de atividades, algumas desenvolvidas nas sessões de CA, que permitiram trabalhar algumas questões ligadas à cidadania, à psicologia do luto, à saúde, à necessidade de ocupação dos tempos livres de uma forma distinta e mais participada (passeios e deslocações na comunidade exterior), à transformação da comunicação institucional e familiar, bem como os processos de relação e interajuda. Para isso, recorremos a técnicas como grupos de discussão, texto coletivo, redação acompanhada, exercícios de dinâmica de grupo e conversas intencionais, que permitiram o desenvolvimento do projeto com uma forte dimensão educativa e com propósito de transformação.

A Ação “Teorizar para apreender, exercitar para melhorar” assentou sobre os problemas de saúde que os idosos apresentam, destacando as suas áreas de maior interesse. A ação pretendeu trabalhar as questões ligadas à saúde, nomeadamente a nível psicológico (mental); a nível físico (com principal incidência na área da Fisioterapia/Cardiologia); e ainda no âmbito da cidadania (questões ligadas à participação) com a visão da promoção de uma melhor qualidade de vida dos sujeitos. Além disso, foi contemplada a possibilidade do grupo, coletivamente, realizar uma iniciativa de promoção à saúde, nomeadamente através da realização de uma caminhada saudável.

A caminhada partiu de uma mobilização de todos os elementos do grupo de Cidadania Ativa, que se implicou em todo o momento e sobre todas as decisões inerentes ao processo, desde o roteiro a ser cumprido atendendo às suas condições físicas e acessos (suas e dos demais participantes/colegas) podendo ser uma caminhada agradável e justa a todas as realidades.

Esta iniciativa teve a participação de sete pessoas. Toda a atividade teve a especial colaboração e participação do Psicomotricista da instituição que acompanhou de perto os casos de maior dificuldade motora. O local de partida foi o parque traseiro da instituição, com destino ao parque da Areosa, local onde foi feita uma paragem e os participantes puderam usufruir de uma sombra, bancos confortáveis, momento onde aproveitaram para tomar a sua água, comer algo, conversar, tirar fotografias e recuperar energias durante cerca de quarenta e cinco minutos. Em seguida regressamos à instituição para almoço e discutirmos a experiência.³⁷ Dessas conversas intencionais e desta discussão, retiramos alguns discursos que nos permitiram avaliar a iniciativa, sendo que foram afirmando que *“a caminhada foi tão boa, há que repetir!”* (I, com a concordância de RT, U e AD), *“o lanchinho foi muito bom, a conversa... muito bom!”* (AG, com a concordância de I, RT, AD e AL), *“Estamos aqui tão pertinho e nunca vim aqui... que belo passeio.”* (RT, com a concordância de AD e U), *“Eu senti-me muito bem, infelizmente nunca saio para lado nenhum porque estou na cadeira de rodas e a menina já me permitiu isso, só tenho pena de não andar pelas minhas pernas e que tenha de dar trabalho”* (RT), *“Foi um passeio curtinho, mas tão bom... eu é que paro algumas vezes, já sabe... já foram os tempos em que fui novo. Gostei muito!”* (J).

Podemos perceber desta forma que esta experiência foi muito gratificante para o grupo, não só pelos discursos apresentados, como pelos sorrisos e alegria observáveis. Esta iniciativa além de ter cumprido os seus propósitos de promover comportamentos/práticas saudáveis e criar um espaço de convívio e lazer ao gosto e interesse dos participantes, possibilitou a inclusão e participação das pessoas com menor mobilidade e promoveu a que alguns explorassem e conhecessem melhor a sua área comunitária, que sendo residentes da zona, nunca visitaram este parque.

Ainda ligada a esta ação, como indicado anteriormente, o grupo sentiu a necessidade de trabalhar um conjunto de temáticas no sentido de se dotar de novos conhecimentos, esclarecer dúvidas, e posteriormente trabalhar essas

³⁷ Consultar fotografias da caminhada – Apêndice 30.

vertentes de uma forma mais dinâmica junto dos diferentes profissionais convidados.³⁸

Essas vertentes estavam ligadas à Fisioterapia/cardiologia e Psicologia do Luto. Para agilizar este processo pensaram-se em estratégias para conseguir assegurar os profissionais das áreas acima. Em primeira linha pensou-se em convidar alunos ou profissionais da área da Fisioterapia da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto (ESTSP) para concretizar estágios curriculares na instituição, sendo que poderia ser uma boa parceria e gratificante para ambas as partes. Enquanto os alunos aperfeiçoam e aprofundam os seus conhecimentos, os idosos usufruem do acompanhamento de profissionais das áreas. Nessa lógica a investigadora contactou a professora responsável da faculdade a averiguar as possibilidades de reunir com o grupo expondo simultaneamente a ideia do grupo.³⁹ Como resposta, percebeu-se uma abertura e disponibilidade para o efeito. Contudo, mais tarde, foi explicado que estes estágios só poderiam funcionar se no terreno, portanto, na instituição, existisse um Fisioterapeuta no corpo colaborador que pudesse orientar os estagiários no local.

Ora, uma vez que a instituição não tem Fisioterapeuta, e daí também a necessidade desta ação, a investigadora com o apoio e conhecimento implicado do grupo procurou contactar individualmente outros profissionais e aqui a dificuldade foi constante. Isto porque os profissionais contactados estavam com uma carga horária que não lhes permitia deslocarem-se tão frequentemente à instituição para prestar estes apoios. Mediante tais dificuldades, o grupo procurou ser “mais realista” perante as circunstâncias e redefiniu a questão do estágio, ou permanência constante, para um único dia aberto ligado à temática, onde numa primeira fase poderíamos abordar questões teóricas e esclarecer dúvidas e numa segunda fase concretizar exercícios mais práticos.

³⁸ Visualizar fotografia resultante da reflexão sobre as necessidades do grupo em relação à Saúde – Apêndice 31.

³⁹ Comunicações com a ESTSP e professoras responsáveis – Apêndice 32.

Uma vez redefinida esta atividade conseguiu-se, através de um contacto pessoal da investigadora, a colaboração de uma Fisioterapeuta que se demonstrou extremamente solidária e disponível. Neste contacto a investigadora junto da profissional consideraram importante trocar impressões sobre as patologias de cada participante para que se tornasse uma sessão mais esclarecedora e aproximada aos seus problemas de saúde e às suas dúvidas.

A sessão teve a participação de oito pessoas, concretizou-se no espaço da Academia Sénior e seguiu com os propósitos e linhas orientadoras anteriores (1ª parte – considerações sobre a área; patologias com exposição e avaliação de casos individuais e discussão grupal dos mesmos; esclarecimento de dúvidas; 2ª parte – Dinâmica grupal com exercícios práticos, equilíbrio, força, articulações e o sistema cardiorrespiratório).⁴⁰

Esta atividade correu de uma forma muito positiva, foi uma interação muito participativa por parte dos sujeitos e as interações e intervenções foram constantes denotando a motivação, interesse e excitação que envolvia os mesmos. Tal como a profissional refere: *“Estou muito contente com vocês! São questionadores e muito participativos, eu gosto é disto! Estão todos de parabéns!”* (Fisioterapeuta Convidada). Foi uma sessão que foi além das expectativas tanto da investigadora (pela qualidade e quantidade das intervenções dos sujeitos, mas sobretudo pelo interesse e não desistência em situações de maior dificuldade), como dos próprios sujeitos pelo bem-estar que a mesma lhes proporcionou e por ter possibilitado aos casos das pessoas com mobilidade reduzida largar cadeiras de rodas, andarilhos e caminhar sem medos *“Eu nem acredito que estou a andar assim! Isto é também o medo que nos prende sabe?”* (AN com concordância de RT).

No sentido de avaliar a atividade de uma forma diferente, foi pedido a cada elemento do grupo que numa palavra descreve-se a sessão e o resultado foi: *‘Gostei Muito’; ‘Muito Bom’; ‘Simpático’; ‘Ótimo’; ‘Maravilhoso’; ‘Adorei’; ‘Genial’ e ‘Fantástico’*. Em seguida foi pedido que esclarecessem o que gostaram mais e a resposta foi geral e contagiante: *“Gostamos de tudo! Melhor*

⁴⁰ Visualizar fotografias sessão Fisioterapia – Apêndice 33.

Impossível! Pecou só por ser pouco, era para repetir!” (Manifestações de AG e MI, com concordância e iguais manifestações de U, RT, AN, MA, AL, AD).

Para finalizar a sessão foi pedido ao grupo que disse-se algumas frases a respeito da experiência vivida, dos sentimentos que esta lhes provocou, a respeito da profissional, o que quisessem partilhar e manifestaram-se: *“Estas duas horinhas senti-me tão bem, como que em quinze dias de fisioterapia.”* (MI, com U e AL a manifestar acordo); *“Foi pena não ser mais tempo... genial!”* (AN, com concordância de AG, MI e AL); a respeito da profissional *‘Doce’; ‘Maravilhosa’; ‘Espetacular’; ‘Simpática’; ‘Excelente’ e ‘Fantástica’.*

Além de uma sessão bem sucedida, foi de extrema importância para os sujeitos a todos os níveis, sobretudo nos casos de maior dificuldade motora que se permitiram quebrar barreiras, superar dificuldades nunca desistindo das tarefas. Pôde-se observar ainda a forte empatia estabelecida entre os idosos e a profissional que também se fez sentir a quem “espreitava” a sessão, nomeadamente a DT e Psicóloga da instituição: *“Eu vi! Alguns já me deram feedback e gostaram imenso! Estão todos entusiasmados!”* (Psicóloga).

Também pela DT observar o impacto desta atividade e verificar a empatia entre os membros e profissional, convidou a Fisioterapeuta a almoçar e solicitou os seus serviços para criar uma ala de acompanhamento na instituição: *“Já percebi que trabalha num outro espaço, mas penso que aqui sem dúvida seria importante para eles terem aqui alguém da área e se pudéssemos contar consigo ótimo! Pense nisso! Mande-me por email, sem pressões da nossa parte, um orçamento dos seus serviços e agilizamos isso!”* (DT). Ao que parece esta sessão permitiu não só satisfazer necessidades no momento, como se passa a estender a longo prazo, intensificando aqui o poder de transformação desta ação sobre a realidade.

No seguimento das necessidades da sessão de Psicologia do luto, importa referir que esta foi igualmente muito solicitada, pois a maioria dos sujeitos sofreu perdas, para eles, muito significativas, (filhos, mães e maridos).

Assim, a investigadora realizou também alguns contactos pessoais e conseguiu-se uma profissional que muito prontamente se disponibilizou.

Contudo, apesar da disponibilidade da profissional, a DT colocou entrave na sua realização na semana sugerida pela Psicóloga por considerar que os idosos poderiam estar mais sensíveis e que não fosse conveniente desenvolver

estas temáticas. Assim, atrasou-se o processo agilizando-se uma nova data junto da convidada.

Esta sessão teve também oito participantes. Iniciou-se a mesma com um primeiro exercício, que se fez acompanhar por um novelo de lã, onde a profissional abriu um círculo de apresentações no sentido de criar um clima de descontração e alguma proximidade. Em seguida passou-se à explicação da temática que os reuniu com algum contexto teórico e na qual a troca de saberes e a partilha de experiências foi privilegiada, fazendo sempre referência às situações que normalmente este processo de luto despoleta nas pessoas (tristeza, ansiedade, dor, stress, dependência, depressão, entre outros).

A participação foi constante e intensa, onde as partilhas pessoais de cada foram ali revividas por todos. Perante as partilhas e comunicações a profissional foi dando alguns conselhos e “retirando” os sujeitos do “escuro emocional” que estavam a reviver apontando-lhes uma direção e novos comportamentos e pensamentos a adotar “quando a tristeza bate à porta”.

Mesmo tratando-se de um tema delicado, foi perceptível que foi uma sessão muito importante e gratificante para todos. Os sujeitos não se coibiram de falar, participar e partilhar as suas experiências. Digamos que foi um momento de desabafo e “autoclismo” de emoções e frustrações para todos, onde as lágrimas estiveram presentes: *“Eu às vezes guardo muito, sabe? Mas hoje, saio daqui mais leve! O que a menina hoje aqui disse é realmente verdade, eu muitas vezes me senti assim, mas também já sei como devo contornar a dor... que fica lá sempre, mas... muito obrigado! Muito obrigado mesmo, só os seus olhos hoje, me aqueceram o coração!”* (MI, com concordância de AD, AN, AG e RT); *“Ai é verdade! Eu perdi o meu filhinho (emocionada) e custou muito e a menina agora parecia o meu espelho, trouxe o que eu senti! Mas vou mais leve! Eu pensei que me fosse sentir triste, mas choro por desabafo! Obrigada às duas de coração!”* (AD, com MI, AG, AN, U, RT e MA em concordância).

Como forma de fechar a avaliação do impacto desta, foi pedido aos participantes que avaliassem a sessão com um *smile emotion* ‘Sorridente’ e um ‘Triste’ para medir o seu agrado perante o conjunto (sessão, temas

desenvolvidos, emoções e profissional convidada). O resultado foram oito *smiles* ‘sorridentes’ o que denota a satisfação dos participantes⁴¹.

Por último, foi sentida pela investigadora a necessidade de ser dinamizada uma sessão que finalizasse este conjunto de exposições ligada à temática da Participação. Esta ideia/iniciativa foi discutida e partilhada com o grupo, também no sentido de perceber a sua opinião a respeito, situação a que o grupo se demonstrou muito recetivo e afirmou que seria “*muito benéfico para todos*” (AG, com a concordância do restante grupo). Assim, a investigadora procedeu a um contacto junto de um Educador social que se mostrou completamente disponível para colaborar com o grupo.

A sessão teve então início com uma breve apresentação dos membros do grupo e do profissional convidado. Em seguida passou-se à exploração dos objetivos que tinham sido previstos para a mesma sessão, que estaria diretamente relacionada com a temática da ‘Participação’. Ora, uma vez espelhados os objetivos da sessão e depois de todos estarem a olhar na mesma direção, abriu-se espaço para refletir sobre ‘o que é a participação?’ na qual o profissional vai escrevendo palavras chave que o grupo vai nomeando relativas ao conceito. Para este exercício o Educador Social preenche uma folha retangular de grande dimensão que fica suspensa na parede, para que todos possam ir dando conta do processo que se vai desenvolvendo/construindo.

Após uma longa conversa em que os participantes vão, efetivamente, dando conta das suas opiniões acerca do tema, e do conceito através de palavras exemplo, passaram, novamente a uma reflexão de como mobilizam a sua participação no dia-a-dia, e como é que na disciplina de cidadania isso tem sido construído.⁴²

Esta iniciativa demonstrou-se muito positiva, visto que todos os participantes se demonstraram bastantes participativos, colaborativos, mas sobretudo porque demonstraram conhecimento sobre a temática e implicação sobre todo o processo a que se têm vindo a envolver, tanto nas suas vidas particulares, como na instituição e na disciplina de Cidadania Ativa: “*Eu penso*

⁴¹ Visualizar fotografias sessão Psicologia do Luto no Idoso – Apêndice 34.

⁴² Visualizar fotos sessão da Participação – Apêndice 35.

que participação é solidariedade! É também o esforço que se faz em respeitar o outro, em criar uma relação de interajuda!” (E, com MI, AD e RT a partilhar afirmações semelhantes); *“Cidadania é participar ativamente sob a nossa vida, é diálogo, é o que temos vindo também a fazer na disciplina de Cidadania! Que temos a Assembleia, temos dado as nossas opiniões e procuramos melhorar o que está mal”* (AG, com a concordância de MA, AL, AD e AN).

Ora, no sentido de procurar avaliar os impactos da sessão, foi pedido ao grupo que movimenta-se a sua perspetiva perante três questões orientadoras: ‘Gostaram?’; ‘O que foi mais significativo?’ e ‘O que mudariam?’. Perante tais questões surgiram afirmações como: *“Gostamos de tudo Dr’s! Foi tão boa esta reflexão, esta conversa. Tudo o que sirva para nós pensarmos, refletirmos, aprendermos e darmos as nossas opiniões, é ótimo!”* (E, com AG, AD, MI, AN, MA e RT em concordância); *“A Dr.^a escolhe os convidados a dedo, são todos tão profissionais, tão simpáticos, flexíveis, têm sido muito bons!”* (E, com opinião partilhada por MI, AG, AN, RT, AL e AD); *“Mudar? Eu não mudava nada, eu só acrescentava... tempo! (risos) mais tempo, mais dias para este tipo de iniciativas que são muito boas! Adoro estas coisas!”* (MI e AG com concordância do restante grupo).

Portanto, fica visível a satisfação dos idosos perante a sessão, o profissional convidado e sobre a importância destes encontros reflexivos.

A Ação “Encurtar Distâncias” surge no sentido de combater o problema de distanciamento dos idosos com a rede familiar e das reduzidas relações de amizade (nalgumas situações), com o objetivo de criar uma ponte facilitadora de contato entre os participantes e a sua rede familiar e alargada, através do uso da ferramenta *Facebook*,⁴³ contribuindo para a exploração das suas diferentes diretrizes como a escrita, leitura e interpretação/reconhecimento dos símbolos e ícones, bem como da videoconferência.⁴⁴ Desta forma, o conjunto de sessões de cidadania dedicada a esta ação surgem para responder

⁴³ Visualizar foto resultante da reflexão em torno da ação “Encurtar Distâncias!” – Apêndice 36.

⁴⁴ Visualizar fotos das sessões desenvolvidas junto aos computadores – Apêndice 37.

à necessidade de alargar a rede social dos participantes, bem como estabelecer uma maior aproximação com os seus familiares, amigos e/ou conhecidos com quem até então mantinham um contato reduzido.

Para o desenvolvimento do conjunto de sessões nesta ação estavam disponíveis seis computadores para oito participantes e um computador suplementar para uso do formador. Até ao momento foram desenvolvidas onze sessões, as quais foram mantendo uma média entre seis a oito participantes por sessão. Inicialmente procurou-se ocupar todos os computadores mas, ao longo do processo, pela envolvimento dos participantes, entrega, curiosidade e interesse em saber mais, bem como pelas dificuldades destes, as exigências foram-se multiplicando para a formadora/investigadora. Assim, a partir da sexta sessão, foram pensadas novas estratégias de atuação por forma a dar resposta às necessidades dos participantes num clima agradável, seguro, de confiança e com uma atenção individualizada. Posto isto, o grupo, junto da investigadora, resolveu dividir-se em dois subgrupos de três elementos, sendo que um dos participantes, a par dos anteriores, manifestou interesse em permanecer em ambos os grupos, ficando distribuídos cada um por dois dias da semana.

No conjunto das sessões desenvolvidas até ao momento foi possível explorar uma panóplia de conteúdos ao nível da informática, desde a redação de uma carta dirigida ao Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos até à criação de um *email* e exploração de um perfil no *Facebook*.

As duas primeiras sessões foram dedicadas à redação da carta em formato digital dirigida ao Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos está ligada à Ação “Façamos diferente!”, que será discriminada adiante, e surgiu perante a necessidade de solicitar a cedência de transporte para a realização de pequenos encontros e roteiros de interesse. A redação foi concretizada por um dos elementos do grupo, eleito por este, que frequenta as aulas de Informática da Academia Sénior.

A criação do *email*, que contemplou a colaboração da professora de Informática da Academia Sénior, foi o ponto de partida para garantir o acesso ao *Facebook*, que surge como um ponto de interesse por parte dos participantes devido ao seu mediatismo: “*Vamos experimentar aquilo que vemos as pessoas à distância*” (AN); “*Eu gostava de experimentar aquilo, como se diz? O Face? Facedook? Para ver os meus netos que estão em*

França!” (AS e mesmo desejo manifestado por AG, UR e RT). As sessões seguintes passaram pela exploração do *Facebook*; personalização da sua página de perfil (foto de perfil e de capa); exploração da conversação e videoconferência entre os elementos do grupo (fase experiencial); procura de familiares/pessoas conhecidas; visualização de novidades e fotografias de atividades em que já participaram expostas na página institucional do *Facebook*; visualização e exploração do procedimento de pedidos e aceitação de amizades e breve referência à utilização segura desta ferramenta; iniciação à conversação com familiares; elaboração de comentários com recurso aos *smiles emotion* e, por fim, interação em dias de comemoração de aniversário.

O desenvolvimento das sessões correu de forma positiva, visto que foram ao encontro das necessidades e expectativas dos participantes e permitiram a superação de dificuldades: *“Já aprendi um pouco dos computadores, fez com que me aproximasse mais da minha filha. Ao domingo ela vai-me buscar e juntas fazemos coisas novas e vamos lá espreitar o Facebook.”* (UR); *“O momento de informática tem sido tão bom, que seria ainda melhor se pudéssemos prolongar esse tempo. Foi muito positivo criar a página de Facebook. Vejo lá pessoas que conheço, dou-me a elas e elas a mim e o mesmo se reflete nas aulas com quem está.”* (AG); *“Estou a gostar muito de aprender nos computadores. É pena ser pouco tempo.”* (NA); *“Estou a gostar muito de estar nos computadores e tenho ganho muitas amizades no Facebook. Espero saber e aprender sempre o mais possível, uma vez que nunca tive oportunidade.”* (IS). Tendo em conta o panorama descrito podemos afirmar que todo este processo foi extremamente gratificante a todos os participantes. A envolvimento foi crescente, visto que algumas pessoas foram aderindo à utilização da ferramenta de comunicação; as dificuldades foram sendo superadas de dia para dia, prolongando o tempo de algumas sessões; e as distâncias entre os familiares foram gradualmente reduzidas, o que despoletou uma visível alteração a nível emocional nos participantes, bem como uma maior motivação e credibilização quanto às suas competências.

No que toca à Ação “Dar mais, ser mais” que procurava dar resposta aos problemas de distanciamento e/ou reduzidas relações de amizade e, ao mesmo tempo, à reduzida participação dos idosos nas atividades programadas de lazer procurando alargar a sua rede social, desenvolver atividades e encontros

conjuntos, do seu interesse, (intercâmbios institucionais e visitas específicas) promovendo um sentimento de interajuda.⁴⁵

Toda a componente programada, nomeadamente os intercâmbios institucionais previstos com outras instituições locais, não se realizaram por vontade do grupo, visto que consideraram que haveria pouco espaço e tempo para a concretização destes momentos. No entender do grupo, seria uma iniciativa menos prioritária. Em relação às visitas às Casas Comunitárias do CSPA, o grupo entendeu que estas visitas poderiam ocorrer fora do projeto, de acordo com a sua disponibilidade temporal e emocional: *“Eu acho que as visitas às casinhas, nós fora da instituição vamos indo conforme nos for possível. Escusamos de pôr isto como uma atividade. Até porque as pessoas que lá estão acamadas estão numa situação triste e, às vezes, nós próprios estamos tristes e não vamos levar alegria nenhuma.”* (MI, com a concordância de I, AG e AD).

Apesar das alíneas que compunham esta ação não terem sido concretizadas, por vontade do grupo, tratando-se esta de uma ação baseada na relação de interajuda, é de destacar a forte componente de interajuda interna desenvolvida ao longo deste projeto. Isto é, entre os elementos participantes e ainda destes com os restantes idosos e profissionais do CSPA. Este sentido de interajuda e solidariedade para com o outro foi potenciado e explorado nas sessões de cidadania, a partir de alguns exercícios de dinâmica de grupo, debates e outras atividades integradas nas diferentes ações do projeto, verificáveis desde a data até à atualidade.

A Ação “Façamos diferente!” surge no sentido de combater o problema de reduzida comunicação entre “os grupos” institucionais (entre e intra grupal), que despoletou a necessidade de se criarem passeios com novos destinos, mais participados e que permitissem a inclusão de pessoas com menor mobilidade que por vezes, devido às dificuldades, ficam impedidas de participar nos passeios e atividades exteriores.⁴⁶

⁴⁵ Visualizar fotografia resultante da reflexão conjunta em torno da ação “Dar mais, ser mais” – Apêndice 38.

⁴⁶ Visualizar foto resultante da reflexão em torno da OTL/Lazer – Apêndice 39.

Nesta lógica inicialmente foram pensados os procedimentos e etapas de trabalho necessários junto de seis participantes para agilizar este caminho em direção à criação de novos passeios, a voz dos sujeitos na seleção dos mesmos, bem como as estratégias a utilizar para o desenvolvimento desta trajetória.

A primeira questão a surgir para definir as etapas seguintes de trabalho foi: “Com que transporte vamos fazer estes passeios e mini roteiros?”. Depois de alguma reflexão e discussão intragrupal e avaliando os possíveis constrangimentos quanto à disponibilização de transportes institucionais por estes serem necessários ao serviço, pensou-se em contactar a Junta de Freguesia de Paranhos, entidade parceira, no sentido de averiguar as possibilidades de parceria neste projeto através da disponibilização, devidamente agendada, do transporte necessário à atividade.

Mediante isto, o grupo considerou relevante pôr a DT a par das ideias surgidas, pedindo autorização para proceder com a carta dirigida à entidade parceira, e ao mesmo tempo, avaliando assim também a possibilidade da Instituição disponibilizar pontualmente transporte para a realização de algum passeio e atividade. Desta conversa resultou um consentimento para a redação e emissão da carta e foi indicado que, de acordo com o serviço, seria avaliada na altura próxima, a possibilidade de dispensar transporte institucional para a concretização destes passeios e roteiros pedagógicos.

Desta forma, no dia 29 de Junho, dez dos participantes procederam à redação da carta dirigida ao Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos através da técnica de texto coletivo de forma a facilitar a que todos pudessem dar os seus contributos para a construção textual da mesma.⁴⁷

Uma vez concretizado o texto, o grupo entre si achou por bem eleger um representante, o Sr. AG, para que redigisse a carta em formato digital. Assim sendo, foram necessárias duas sessões para esse efeito, uma vez que o Sr. AG possui pouca prática diante do computador e por isso necessitou de um pouco mais de tempo para concretizar a tarefa.⁴⁸ Depois de concluída, expedimos a carta quer por *e-mail*, como por carta via CTT. Obtivemos uma resposta por

⁴⁷ Visualizar fotos redação texto coletivo – Apêndice 40.

⁴⁸ Consultar carta ao Presidente da CMP em formato digital – Apêndice 41.

parte da Junta de Freguesia de Paranhos onde nos apresentavam um conjunto de regulamentos relativo ao uso das viaturas que implicavam o pagamento de taxas, valores esses, que os utentes não tinham forma de o pagar.⁴⁹

Nesse seguimento e de acordo com as respostas obtidas e realidades existentes, o grupo foi repensando neste processo e foram expressando as suas vontades relativamente aos passeios que gostariam de ver realizados, onde a maioria, se lamentou por há uns anos os passeios não serem tão participados, tanto quanto antigamente, sendo que se repetem muitas vezes os mesmos destinos e os que gostariam de visitar ficam para trás, um deles um passeio a Fátima, visto que os idosos têm uma devoção enorme pelo local devido ao seu cariz religioso.

Desta forma, o grupo mobilizou-se junto da investigadora e procurou uma abertura junto da DT no sentido de averiguar a possibilidade de substituir um dos passeios ou incluir um novo passeio a Fátima, visto que era uma grande vontade de todos, não só do grupo participante do projeto, como da maioria dos idosos da instituição, que o foram confessando através de conversas intencionais. A DT perante este cenário aceitou o desafio. O passeio concretizou-se desta forma num dia a inícios de setembro deslocando-nos num autocarro que exigiu um valor muito simbólico por parte dos idosos. Neste passeio estiveram presentes cinco membros do grupo participante, mais trinta e um idosos do Centro de Dia/Convívio. Com alguma luta por parte da investigadora e algum apoio do restante grupo foi possível sensibilizar a instituição para a inclusão da Sr.^a RT (pessoa em cadeira de rodas), que desde a sua condição motora atual, nunca mais saiu ao exterior, apresentando assim uma enorme vontade de participar na atividade. Este foi sem dúvida, um momento marcante para o grupo pelo sentido de solidariedade e de oportunidade, sobretudo para a Sr.^a RT que vê aqui uma “brecha” rumo à felicidade, pelo companheirismo, pela interajuda mobilizada e pelo sentimento de “normalidade” e igualdade perante os outros: *“Coitada, nunca sai, fico contente pela senhora poder ir. Isto é benéfico para todos!”* (AG, com o mesmo sentimento partilhado por I, U, AS e E); *“Oh não tenho como*

⁴⁹ Consultar comunicações com o Presidente CMP – Apêndice 42.

agradecer tudo isto, só a menina para conseguir estas coisas! Estou muito agradecida a todos!” (RT).

O passeio teve um impacto positivo, sendo que o plano de visita foi cumprido e os sujeitos regressaram felizes e satisfeitos, como puderam manifestar a partir de conversas intencionais: *“Um passeio fenomenal, bem nos disse que vínhamos e viemos... assim sim!” (I, com MI a partilhar a mesma opinião); “Fiz tudo o que precisava de fazer, há anos que tinha estas promessas para cumprir e hoje tive oportunidade de o fazer finalmente, vou com o meu coração em paz e cheia de alegria!” (I); “Eu lá fui dar as minhas voltinhas, este passeio é sempre um passeio que enche a alma, nunca nos fartamos de cá vir. Tão bom!” (AG); “Eu não sei sequer descrever como me sinto feliz hoje, esta data levo-a no coração! Já não me lembrava da última vez que sai para um passeio, mas sei que foi quando ainda andava e não estava na cadeira. Você ajudou-me tanto a passar aqui o dia... (emocionada) Muito obrigado por tudo!” (RT).* Assim podemos perceber que além de se permitirem a realizar um passeio que há tanto ansiavam e se demonstrou gratificante a todos, esta iniciativa foi mais além, contribuindo para que uma das idosas se “resgatasse” da sua condição de saúde, e concretizasse um desejo que até então estaria “esquecido”.

Ainda nesta Ação, o grupo mobilizou-se no sentido de criar um pequeno roteiro/visita de interesse, nomeadamente às Centro Hospitalar Conde Ferreira, às Hortas Terapêuticas, Sociais e Pedagógicas, isto porque inicialmente tinham alguns preconceitos relativos ao local, distinguindo-o como “aquilo é só para os malucos” e através de alguns rumores e pesquisas sobre as iniciativas do local perceberam que estariam errados e haveria interesse em conhecer melhor esta instituição da sua zona comunitária.

Esta visita contava inicialmente com a colaboração da professora de História e Cultura do Porto, da Academia Sénior, contudo, por razões de saúde não foi possível a sua presença, disponibilizando assim algum material que pudesse contextualizar a instituição e seu fundador.

Para a realização desta visita, a investigadora contactou o departamento responsável pela ‘Horta Pedagógica’ expondo os objetivos do grupo e desta iniciativa, tendo esta aceite e proposto uma data para o efeito e disponibilizando um guia institucional que faria a apresentação e acompanhamento da mesma.

Nesta visita estiveram presentes sete sujeitos e o motorista, o Sr. F, que acompanhou o grupo e ajudou na deslocação das pessoas com maior dificuldade a nível motor. A visita teve início com uma breve contextualização da instituição, do fundador e serviços prestados atualmente. Em seguida sucedeu-se a apresentação das hortas, onde foi contextualizado o surgimento, os procedimentos necessários, como funciona, estruturação, modo de trabalho e regras de utilização.⁵⁰

Podemos afirmar que os objetivos orientadores desta atividade foram alcançados e superaram as expectativas dos sujeitos participantes, porque lhes permitiu refletir sobre os seus preconceitos, desconstruí-los, por forma a criar uma nova representação sobre o Centro Hospitalar Conde Ferreira, bem como todo o trabalho desenvolvido na mesma: *“Eu estou admirada, nunca pensei que isto fosse tão grande e tão bonito! Está aqui um trabalho encantador.”* (I, com a concordância de RT, F e J); *“É verdade! Eu até pensava que o Conde Ferreira já estivesse fechado. Muito menos imaginaria que aqui houvesse este trabalho. Tem espaço para animais, estufa, hortas, armazéns, parque de lazer, jardins. Fora o espaço que ainda está por ocupar! Está aqui um belo sítio, podíamos merendar aqui!”* (AG, com concordância de U e AD); *“É uma pena já termos que ir. O Sr. que nos acompanhou foi uma simpatia e aprendemos mais um pouco.”* (U, com a concordância de J, AL, I e RT).

Como podemos constatar pelas expressões os participantes gostariam de permanecer por mais tempo, contudo, devido à necessidade de regressar ao CSPA para almoçar, não foi possível prolongar a visita.

No seguimento desta Ação, o grupo partilhou ainda a necessidade e a vontade em concretizar um passeio anual diferente de anteriores, nomeadamente que permitisse a estadia de, pelo menos, dois dias. Neste sentido, o grupo propôs a definição de estratégias que permitisse a sua realização, com uma preparação antecipada, atendendo às dificuldades económicas do grupo: *“Chegamos a um acordo quanto ao valor, às regras e às datas de início para darmos o dinheiro e é preciso ver quem é a pessoa*

⁵⁰ Visualizar fotos da visita ao Centro Hospitalar Conde Ferreira/Hortas Pedagógicas – Apêndice 43.

responsável ou setor da instituição que fica encarregue do mealheiro!” (AG, com J, AD, RT, MI e I a apresentar a mesma opinião). A estratégia base consistiu na criação de um mealheiro anual com uma contribuição mensal individual dos participantes: *“Na minha opinião, era criar um mealheiro com um valor mínimo mensal que todos possam pagar e assim não sentimos tanto e vamos juntando o dinheiro para a data.”* (Expressão referida por quase todos os elementos do grupo). Para precaver uma possível ausência da investigadora na instituição após os doze meses que estão contemplados neste compromisso, o grupo decidiu conversar com a DT para averiguar a possibilidade de dar continuidade a esta iniciativa: *“O problema, se calhar, vai ser quando a menina for embora. Aqui já não se vai realizar nada e nós, por mais vontade que tenhamos e queiramos fazer, não vamos ter poder para isso.”* (I, com concordância de AG, MI, E e AN).

Perante esta partilha de emoções e inseguranças e a possibilidade da investigadora não estar no ano seguinte “vinculada” à instituição, o fulcral é ter-se construído um caminho que permitiu às pessoas concretizar os seus sonhos envolvendo-os e responsabilizando-os para a sua concretização e, ao mesmo tempo, para a sua autonomia na construção de novas trajetórias e utopias.

Assim, após o consentimento da DT e sua sugestão para a investigadora junto da secretaria institucional controlar esta gestão, o grupo reuniu para definir algumas cláusulas que deveriam compor este compromisso, expresso por escrito, dos participantes com a iniciativa, por forma a não boicotar a sua concretização e/ou a participação de outros e mediante o número mínimo de participantes necessários para o transporte.⁵¹ Para além disto, procedeu-se à realização de uma listagem orientadora de participantes que assumiram o compromisso anterior.⁵²

Por último, a Ação “Comuniquemos no Centro!” surge no seguimento do problema ligado à falta de comunicação, com o propósito de melhorar a

⁵¹ Consultar Documento de Compromisso definido pelo grupo no âmbito da criação de um mealheiro – Apêndice 44.

⁵² Listagem de participantes envolvidos na iniciativa ‘mealheiro’ – Apêndice 45.

qualidade dos processos da mesma entre os idosos e restantes membros da instituição (direta e indiretamente).⁵³

É de extrema importância criar aqui uma nota introdutória a esta ação. Isto porque a instituição todos os meses realiza a sua reunião mensal para discutir os diferentes assuntos relacionados à mesma, aos idosos e atividades realizadas e que se aproximam, e é também neste momento que os idosos têm espaço para ir manifestando as suas opiniões, opiniões essas que não passam. Neste seguimento, nas sessões de cidadania foi-se explorando esta vertente e explorado o “porquê” dos idosos não se manifestarem nestes momentos. Estes começaram por afirmar e esclarecer que *“nós não nos sentimos há vontade para dar a nossa opinião menina... Oh! Isso era antes, em que as pessoas falavam sem receios. Agora estamos aqui todos concordamos com um assunto, chegamos lá à reunião se for a isso, uns deixam mal os outros... e depois quem resta?? O mau que falou e que é um imbecil!”* (I, com opinião partilhada por AG, E, AD, MI, U, RT); *“...sentimo-nos oprimidos e um chateia-se a falar para quê? Para depois ficar mal visto e os outros ainda se porem bem na fotografia? É difícil! Antes tínhamos cá pessoas que o faziam, mas agora aqui nada se escreve!”* (MI, com concordância de I e AG). Exposta esta situação e tendo conhecimento da existência de uma ‘caixa de sugestões’ na instituição também se procurou perceber o “porquê” da não utilização da mesma para fazer chegar as suas opiniões. Desta forma o grupo perentoriamente esclarece: *“Menina, aquela caixa é só para criar pó? Já está cá há vários meses, alguma vez viu alguém dirigir-se aquela caixa, ou abrir para ver as opiniões que continha? Pois!”* (Opinião manifestada pela maioria dos idosos).

Partindo desta realidade, destes sentimentos, destas reflexões e necessidades de melhoria na qualidade de comunicação para a resolução ou prevenção de situações mais desagradáveis, o grupo conclui que seria importante criar aqui uma estratégia que lhes permitisse dar as suas opiniões sem exporem a sua identidade para não criar quaisquer rivalidades ou

⁵³ Visualizar foto resultante da reflexão em torno da comunicação – Apêndice 46.

situações de contradição e desunião, bem como, dar as suas opiniões de uma forma organizada e deliberada.

Assim, devido às dificuldades sentidas em fazer chegar as suas opiniões às pessoas competentes dos diferentes serviços da instituição, nomeadamente os colaboradores e equipa técnica, após algumas reflexões e debates, o grupo pensou em criar uma ‘Assembleia de Utentes do CSPA’ com o objetivo preciso da recolha anónima de opiniões/situações junto de todos os idosos frequentadores do serviço no sentido de serem expostas e discutidas em reunião mensal procurando uma melhoria do bem-estar comum. Esta ‘Assembleia’ foi constituída por todos os idosos da instituição, sendo que passou a ser uma iniciativa do grupo de cidadania e também gerida por este.

Para começar, o grupo considerou ser conveniente eleger dois representantes de Assembleia para assegurar esta recolha de opiniões afirmando a importância de que deveriam ser *“duas pessoas que se sintam bem nesse papel, sejam capazes de ouvir, responsáveis e que sejam bons a comunicar. Consigam expor bem as situações oralmente.”* (AG, com opinião partilhada por I, MI, RT e AD). Assim, o grupo olhou para si e reconheceu quem estaria apto para assumir este papel e daqui resultaram dois nomes por unanimidade, o Sr. AG e a Sr.^a E, considerando e referindo que qualquer outra pessoa fora do grupo de cidadania poderia juntar-se nesta tarefa. Situação que não se verificou.

Uma vez eleitos os “representantes de recolha de opiniões”, o grupo reuniu-se com os restantes idosos da instituição e expôs o valor e importância desta iniciativa, bem como a importância da colaboração e união de todos ao longo deste processo. Esta mobilização foi, maioritariamente, aplaudida e juntos acordaram que mensalmente seria acordado um tema/ou repartição da instituição para comentar e que essas opiniões recolhidas seriam expostas, posteriormente em reunião mensal. Prevendo possíveis constrangimentos, a investigadora junto do grupo considerou importante que essas opiniões fossem trabalhadas nas sessões de cidadania, no sentido de melhorar a comunicação a realizar na reunião mensal por forma a evitar “choques” relativamente à forma como foi dito determinada “coisa”, sempre, claramente, fiabilizando e respeitando as opiniões de todos. Neste seguimento ainda, o grupo afirmou a importância de redigir uma espécie de relatório, devendo ser

entregue um exemplar à Diretora Técnica um dia antes da reunião e discutir junto da mesma determinados aspetos assinalados.

Ora, com o apoio da DT e com o conhecimento do corpo de colaboradores da instituição, esta ‘Assembleia de utentes do CSPA’ arrancou no mês de Julho, sendo apresentado o relatório de opiniões no início de agosto, antes da interrupção para férias (mês agosto completo), com o tema do ‘Período de Almoço’⁵⁴ isto porque se verificavam algumas situações que mereciam uma intervenção: *“Oh Dr.^a, não tem jeito nenhum comermos numa feira daquelas, as pessoas não têm civismo parece a feira... depois uns andam de pé de mesa em mesa, já para não falar do Sr. (X) que anda durante o almoço a pedir o dinheiro dos cafés para levar às pessoas e ganhar ainda alguma gorjeta com isso... Mexer em dinheiro durante as refeições e andar assim não é higiénico, e é uma falta de respeito com quem está a comer e quer sossego!”* (I, com opinião partilhada por todo o grupo); *“...outros levantam-se no início logo das refeições e a meio para vir cá fora fumar e levam depois os cheiros para a mesa pondo-nos a nós, que não fumamos, mal dispostos e afrontados... tudo tem um tempo, e podiam perfeitamente esperar para depois do almoço. É necessário que alguém corrija estas atitudes porque senão a tendência é piorar!”* (MI com opinião partilhada por todo o grupo).

A segunda comunicação e, portanto, o segundo relatório, assumiu os meses de setembro e outubro, uma vez que o tema foi extensível a ambos os meses e relativo às atividades desenvolvidas, sendo levado a reunião no início de Novembro.⁵⁵ Esta comunicação teve o propósito de avaliar algumas atividades que ocorreram destacando o seu impacto positivo, bem como fazer um balanço das melhorias quanto às situações anteriores.

A recolha das opiniões, bem como o apontamento de algumas situações observáveis, ocorreu de forma pacífica, sendo que de sessenta pessoas, a maioria se demonstrou colaborante, por outro lado, temos uma minoria, dezanove pessoas, que não se manifestou (expressando-o como sendo a sua vontade), e outras por motivo de doença, não reuniam condições cognitivas

⁵⁴ Consultar relatório de Assembleia mês de Julho – Apêndice 47.

⁵⁵ Consultar relatório de Assembleia mês de Setembro/Outubro – Apêndice 48.

para o fazer: *“a maioria respondeu muito prontamente e correu bastante bem, x pessoas disseram a mesma coisa, outras acrescentaram coisas novas, mas, como sabe, outras não quiseram falar e outras, infelizmente não podem devido à doença!”* (AG e E em concordância).

A exposição das comunicações em reunião mensal ocorreu igualmente de forma pacífica e colaborativa, suscitando também pequenos debates que promoveram a reflexão e a melhoria de diferentes situações.

Perante este processo e realidade podemos dizer que esta Assembleia se tem revelado uma mais-valia em todos os sentidos e para todos em instituição, pois tem permitido a superação de um conjunto de dificuldades de comunicação, a resolução de problemas e ainda potenciado a reflexão conjunta e o encorajamento de fazer sempre “mais e melhor”!: *“Dr.^a nós estamos admirados com os impactos, já viu? O barulho diminuiu significativamente, depois já têm mais respeito por todos que não se levantam nem fumam a meio das refeições... nunca pensei!”* (I, com todo o grupo em concordância); *“Isto acaba por ser um trabalho de parceria de nós para com a Dr.^a (x) e ela connosco. Nós damos a conhecer as situações e o desagrado perante algo e ela reage e atua. Inclusive percebe-se que a Sr.^a Dr.^a anda ainda mais atenta! É benéfico para todos!”* (Expressões de AG e E). Na opinião da DT esta iniciativa também se tem revelado extremamente positiva porque *“põe-nos a refletir e a tomar consciência sobre o que os rodeia e sob o que estão inseridos. Pensam criticamente sobre as coisas e só por isso esta iniciativa já é muito positiva”*. Assim, mediante os resultados em vista podemos considerar que foi e tem sido uma iniciativa que veio para ficar e que representou uma mudança positiva na vida destas pessoas e no bom funcionamento da instituição.

A variação do número de pessoas ao longo do percurso, é um fenómeno que deve e merece também ser esclarecido, sendo que esta tem que ver, com o facto, de algumas pessoas não se terem dirigido à instituição em determinados dias, ou por motivo de férias em família, por questões de saúde, por razão de algumas pessoas com demências não se recordarem dos horários, que apesar de toda a colaboração da investigadora para a sua permanência, não quiseram continuar, e ainda por, num número mais reduzido (três pessoas), que algumas vezes se sentiram indispostas e, por isso, se revelaram indisponíveis para a participação.

2.2.AVALIAÇÃO DO PRODUTO

Na avaliação do produto devemos procurar fazer o julgamento do que foi conseguido, isto é, avaliar, interpretar e fazer o juízo do que foi realizado. Este momento do projeto é o que faz confronto com a avaliação do processo, no qual devemos procurar não só analisar os impactos desta intervenção como também os efeitos que poderá surtir a longo prazo (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Desta forma consideramos que as ações responderam às necessidades prioritizadas, bem como os objetivos gerais estabelecidos aquando à planificação. Para além disso, pensamos que as ações planeadas se interligam porque todas estas respondem aos objetivos gerais estabelecidos, em diversas formas.

As Ações 1, 2, 3, 4 e 5 respondem ao objetivo geral 1 porque cada uma delas pôde contribuir para o desenvolvimento das competências dos elementos do grupo (individuais e coletivas, enquanto grupo e grupo dentro de uma comunidade institucional e circundante). Permitiu-lhes desenvolver competências e apreender novos conhecimentos que favoreceram uma melhoria da sua qualidade de vida, no campo da saúde, das relações (social) promovendo uma maior coesão grupal, maior respeito e sentimento de interajuda e solidariedade em relação ao outro, maior qualidade/diversidade nas comunicações, e ainda, uma melhor gestão e participação no seu tempo/espço de lazer.

Da mesma forma, todas as ações respondem ao objetivo geral 2. A ação 1 responde ao objetivo geral 2 na medida em que a contribuição dos diferentes profissionais permitiu-lhes trabalhar questões da sua saúde e aconselhou a adoção de comportamentos ajustados às suas patologias, bem como dotá-los de maior conhecimento para uma prevenção de futuros problemas. Além destas contribuições, a dimensão da participação desenvolvida por um dos profissionais convidados, contribuiu também para a sensibilização das pessoas para a importância da sua participação aos mais diferentes níveis, micro (pessoal e institucional) e macro (sociedade). Já a Ação 2 contribuiu para a melhoria e diversidade da comunicação entre os sujeitos e seus familiares e amigos através da utilização do computador e a rede social *Facebook* resolvendo o problema “das distâncias” entre estes, ou seja, criou-se uma

maior aproximação e acompanhamento parte a parte. Permitiu-lhes também agregar-se à página institucional e seguir de forma aproximada todos os trabalhos, eventos e atividades em que estes colaboraram e estiveram presentes. Esta agregação teve um efeito muito positivo, pois os idosos iam comentando *“Eu estou aqui há anos, ouço falar de fotos, mas e vê-las? Nunca as vi!”* (AD, com opiniões partilhadas de AG, MI, I e U) o que lhes trouxe uma motivação acrescida para prosseguir e se envolverem nestas iniciativas institucionais. Além disso, estes espaços de contacto com os computadores foram, simultaneamente, de extrema importância no apoio para a redação em formato digital dos relatórios da assembleia a serem apresentados em reunião mensal.

A ação 3, mesmo não sendo concretizada por vontade dos participantes, tendo como objetivo trabalhar a relação de interajuda, podemos de igual forma perceber que, internamente, enquanto grupo, se denotou uma crescente melhoria das relações interpessoais, criando assim uma linha visível de ligação ao objetivo geral 2.

Em relação à ação 4 podemos perceber que veio contribuir em linha reta para melhorar o envolvimento participativo, entre idosos e superiores, procurando uma maior diversificação de passeios e por isso, passeios mais participados. Ou seja, podemos denotar aqui uma mobilização para alterar algo que “incomoda”, a encarar a participação de uma forma diferente e no sentido de superar e resolver os seus problemas/situações de interesse.

A ação 5 vem, por sua vez, ao encontro do objetivo 2, uma vez que é uma ação que vem dar resposta aos problemas de comunicação entre os sujeitos na instituição através da criação da Assembleia de Utentes do CSPA que pretendia uma maior aproximação dos sujeitos, bem como melhorar a qualidade das suas comunicações. Esta Assembleia teve uma adesão positiva por parte dos sujeitos e, por conseguinte, trabalhou para a sua implicação em todo o processo (da ação).

Relativamente ao objetivo 3 podemos constatar que, também, todas as ações vêm dar resposta ao mesmo, em particular a ação “Comuniquemos no Centro!”. As ações 1, 2, 3, e 4 vêm dar foco à melhoria da qualidade de vida dos sujeitos na dimensão pessoal e grupal, uma vez que focam assuntos/aspectos como a saúde, a participação, a comunicação, relação de interajuda (coesão grupal) e o desenvolvimento de competências pessoais.

A ação 5 vem sobretudo dar foque, não só à melhoria das condições de vida das pessoas na dimensão pessoal/grupal, mas também no seio institucional, através da criação desta Assembleia de utentes. Esta foi fundada no sentido de resolver situações e/ou prevenir situações do interesse dos idosos que vêm melhorar o funcionamento e as comunicações a nível interno (instituição).

Relativamente aos indicadores de avaliação elencados, a nível quantitativo, o projeto contou com vinte e um participantes, desde os elementos do grupo de Cidadania Ativa mais investigadora, passando pelos profissionais convidados, Diretora Técnica e profissionais/formadores da Academia Sénior, e o motorista e guia de visita ao Centro Hospitalar Conde Ferreira.

Quanto às atividades, estas contaram com a participação, de onze pessoas, sendo que este número foi variando mediante o seu estado de saúde físico/psicológico e disponibilidade (mediante outras atividades e vida pessoal). Todavia, apesar desta variação, os participantes (ausentes) sempre foram sendo postos a par de todos os procedimentos e desenvolvimentos do projeto podendo a qualquer momento prosseguir com os seus contributos.

A nível qualitativo, no que toca ao grau e qualidade de participação, à pertinência das intervenções, à capacidade crítica e reflexiva, tanto oral como escrita, foram aspetos que tiveram um crescimento ao longo do desenvolvimento do projeto, o que demonstra também que as pessoas se foram implicando cada vez mais.

No que concerne à adequação de propostas em relação aos objetivos estabelecidos os sujeitos evidenciaram um compromisso com o desenvolvimento do projeto, pelo que todos os seus contributos foram ao encontro da grande meta. Isto possibilitou aos sujeitos o reconhecimento e impacto da sua participação, bem como, implicação ao longo do desenvolvimento do projeto. A Assembleia de utentes do CSPA é um exemplo em como a implicação e a participação dos sujeitos foi importante na tomada de decisão e na demonstração dos problemas e/ou necessidades que existiam nesta realidade. Além disso, esta Assembleia contribuiu ainda para que os participantes e suas competências fossem valorizados pela entidade institucional, em particular no seu envolvimento, grau de participação e sentido crítico. Isto é, fica evidente que a Assembleia contribuiu para que estes sujeitos se tornem, não só participantes nas práticas institucionais, mas

também, que sejam fazedores de História e transformem e/ou construam novas práticas.

Também nas visões/representações dos sujeitos sobre a realidade, se denotou uma transformação, nomeadamente sobre a importância e a mais-valia da participação a nível geral, passando da relutância e/ou receio à implicação sistemática. Podemos também assistir, ao longo deste processo, a uma maior adesão e participação dos sujeitos em atividades externas à instituição, desenvolvidas por outras entidades, nomeadamente ligadas ao ramo teatral e cultural.

Outro exemplo de mudança recai sobre os (pre)conceitos dos sujeitos, nomeadamente a respeito da estrutura Centro Hospitalar Conde Ferreira, sobre as oportunidades de cada um poder ou (não) participar de acordo com as suas condições físicas e psicológicas, denotando-se, por conseguinte, uma alteração nos discursos e práticas dos sujeitos.

Na vertente de interajuda interna podemos considerar todos os momentos de colaboração, respeito e sentimento de solidariedade que se foram demonstrando e ampliando durante todo este percurso entre os diferentes participantes. O interesse e mobilização dos colegas para a participação e inclusão de pessoas com maior dificuldade motora nas atividades e ajuda na sua deslocação, as pessoas com menores recursos financeiros criando estratégias que possibilitem soluções razoáveis, a preocupação em melhorar a comunicação respeitando e considerando o todo, entre muitos outros aspetos que puderam ser explorados ao longo do projeto.

Também a postura da investigadora deve ser considerada neste projeto, pois em todo o momento esta foi determinante na mediação das diferentes situações de resolução de problemas, além de que desde que “esteve” em projeto se fez sentir a relação de proximidade/empatia com os sujeitos e a sua implicação com cada um deles e com o caminho a prosseguir.

Ora, foi através deste conjunto que todas as sessões de Cidadania Ativa foram ganhando um novo lugar e importância na vida dos sujeitos: *“Eu gosto muito da sessão de cidadania porque se vai aprendendo muito, vamos aprendendo uns com os outros. Não sou pessoa de falar muito, mas percebo bem o que quer dizer. Obrigada!”* (AD); *“Eu é a primeira vez que venho a esta sessão, pois já estou a gostar porque a Dr.^a Jacinta explica, é uma pessoa que explica tudo e ajuda a passar melhor o tempo no pouco tempo que estou aqui*

(Instituição).” (AN); “Tenho gostado destas sessões, gosto do convívio, das amizades (...)” (MJE1, elemento que deixou o processo a meio por questões de saúde); “Tenho gostado e agradeço as ideias que tem sugerido que são importantes (...)” (J); “Gosto de estar aqui à beira da menina! (...) Tenho-me sentido muito bem!” (U); “Eu tenho gostado e espero que continue! São coisas muito elucidativas para nós! Tenho-me sentido muito bem, explica as coisas muito bem. Coisas e significados que a gente não sabia e agora já sabemos!” (MI); “Tem sido boa a experiência, tudo, o convívio. Nada a apontar. O impacto tem sido bom!” (AG); “Eu adoro vir para cá, porque adoro a menina Jacinta e juntos somos felizes, aprendesse coisas novas, boas e bonitas!” (RT); “Para mim a experiência tem sido boa. Aprendi coisas novas. Menos boas nenhuma! Quero Aprender muito mais!” (E).

Como em todos os projeto, o projeto “Aprendizagem contínua – Novas conquistas.”, teve também alguns constrangimentos, nomeadamente o encaixe de horários, numa fase inicial e a disponibilidade institucional em relação aos *deadlines* demarcadas pelo grupo junto dos profissionais envolvidos, o que por sua vez veio interferir sobre o prolongamento do mesmo. Apesar disto, consideramos que este projeto evidenciou um compromisso com os princípios metodológicos, coerência e consistência, devido ao facto de se estabelecerem objetivos (gerais e específicos) e ações que se cruzam harmoniosamente para responderem e colmatarem os problemas e necessidades prioritizadas.

Importa referir que este projeto teve uma forte componente na Educação para a Cidadania que contemplou a voz/participação dos sujeitos alcançando a mudança. As pessoas passaram a encarar a realidade, a refletir e a agir sobre ela, e a nível institucional pela forma como passaram a comunicar, a participar, e comportamentos (saber ser, estar, escutar e partilhar).

CONCLUSÃO

O projeto “*Aprendizagem contínua – Novas conquistas.*” com principais bases e guias orientadoras a Educação e Intervenção Social e a Educação e Formação de Adultos na dimensão da Educação para a Cidadania, foi um projeto que contribuiu para fomentar a ideia de que os idosos são pessoas com faculdades que, uma vez aliadas às suas experiências, podem surtir efeitos positivos que se refletem na participação, na sua capacidade de iniciativa, de reflexão sobre si e o que os rodeia e assim atuar sob a realidade. Esta reflexão tem como objetivo a transformação pessoal e da realidade, bem como dos outros e ainda a visão que têm de si, dando-se à oportunidade de conhecer o que existe além “da caixa formatada”, como Rosa (2012, p.83) afirma “O Mundo que nos espera, certamente com muito mais pessoas idosas, conseguirá ser produtivo, e feliz, se o pensarmos de novo, e com todos os intervenientes envolvidos, que são os indivíduos enquanto tal, independentemente do seu sexo, idade ou nacionalidade”.

Todo o percurso em torno dos problemas identificados e a definição do plano estratégico revelou-se um pouco complexo, visto que os participantes não estavam habituados a sonhar. Quando lhes foi dada “uma varinha de condão” para que transformassem as suas vidas em vidas perfeitas, (exercício no domínio do sonho), ficaram perdidos, não chegavam” aos seus sonhos. Depois deste desbloqueio e momentos de reflexão tornou-se, sem dúvida, um processo bastante dinâmico e interventivo que permitiu despoletar reflexão e ação nos sujeitos.

Ao longo deste projeto ficou cada vez mais visível a importância do papel do Educador Social pelo dever deste incitar à reflexão, potenciar a construção de conhecimento e autonomia nos sujeitos, tornando-os autores da sua própria vida (Freire, 2002). Desta forma, podemos verificar que os sujeitos, no desenvolvimento deste projeto, puderam refletir sobre a realidade, analisar a sua situação de vida e pensar na mudança. Ao mesmo tempo, inerente ao trabalho com estas pessoas esteve presente a preocupação de as tornar cada vez mais autónomas no que toca à reivindicação dos seus direitos e interesses

tanto na dimensão pessoal como institucional (coletivamente e individualmente).

A partir desta análise da realidade, da conscientização, autonomização e mobilização fica implícito o compromisso dos sujeitos com a investigação e processo de transformação. Ou seja, foi um projeto que valorizou a voz e a participação ativa dos sujeitos, que lhes permitiu (re)descobrir competências, e usá-las na superação dos problemas para novas conquistas.

Nesta lógica, é pertinente realçar que o envelhecimento/terceira idade não é, nem tem de ser, uma fase de estagnação. Como referem Diogo e Duarte (1999) é necessária a consciência e a valorização sob o idoso. O ser humano, independentemente da sua faixa etária e a sua condição, deve procurar manter-se em movimento, desenvolver-se o mais possível ao longo da vida procurando diminuir as perdas, valorizar e aumentar os ganhos. Além disso, procurar manter/criar laços afetivos, criar estratégias que permitam o desenvolvimento de autoestima, a preservação mental, e um comportamento de respeito e tolerância em relação ao outro. Por isso, cada vez mais, se aposta num envelhecimento bem-sucedido, saudável e, também, ativo.

Este grupo de participantes permitiu-se desenvolver todo um trabalho voltado para a educação para a cidadania, destacando-se por esta capacidade de iniciativa, pro-atividade na resolução de problemas, pela vontade de fazer sempre mais e melhor, em aprender mutuamente num ambiente privilegiado para o desenvolvimento das relações interpessoais, sendo que a finalidade é o seu bem-estar (individual e coletivo). Assim, podemos reafirmar que a 'Terceira Idade' é um período privilegiado para novas aprendizagens e novas conquistas, tal como o nome do próprio projeto assim o indica, porque estes idosos também conquistaram, superaram expectativas e ousaram-se a atualizar-se em campos menos conhecidos, construíram história e transformaram a realidade atuando sobre ela. Como Demo (1994, p. 41) afirma "bem estar não é dádiva, mas conquista."

Assim, fica portanto visível que o projeto "Aprendizagem contínua – Novas conquistas.", aliado aos pressupostos da investigação-ação participativa, permitiu não só uma trajetória de transformação crescente ao nível pessoal, como também institucional, onde a aprendizagem comum, a partilha, a comunicação e trabalho/coesão grupal foi fundamental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J., & Pinto, J. (1995). *A investigação em ciências sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Ander-Egg, E., (2000). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. A modo de epílogo - Acerca de la Participación. Colección: Escuela de Animación.
- Ávila, P., (2005). *A literacia dos adultos: competências-chave na sociedade de conhecimento*. Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, Departamento de Sociologia (tese de doutoramento).
- Beauvoir, S., (1990). *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Birren, J. E. & Bengtson, V.E., (1988). In: Birren, J. E. & Bengtson V.E., *Emergent Theories on Aging*. New York: Springer, IX-X.
- Blaikie, A., (1999). *Ageing and popular culture*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Boutinet, P. J., (1990). *Antropologia do Projecto*. Epistemologia e Sociedade. Lisboa: Instituto Piaget.
- Carvalho, A. & Baptista, I., (2004). *Educação Social: Fundamentos e Estratégias*. Coleção Educação e Trabalho Social. Porto Editora.
- CCE – Comissão das Comunidades Europeias (2000). *Memorando Sobre Aprendizagem ao Longo da Vida*. Bruxelas.
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M., (2003). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular.
- CNE – Conselho Nacional de Educação (1996). *Educar e formar ao longo da vida*. Seminários e Colóquios. Lisboa: CNE.
- Confederação Portuguesa do Voluntariado – Site: www.convoluntariado.pt/.
- Coutinho, C., et. al (2009). *Investigação-Ação: metodologia preferencial nas práticas educativas*. Instituto de Educação – Universidade do Minho: Portugal.
- Danis, C., e Solar, C., (2001). *Aprendizagem e Desenvolvimento dos Adultos*. Instituto Piaget: Horizontes Pedagógicos.
- Debert, G.G., (1998). Antropologia e o estudo dos grupos e das categorias. In: *Moraes M, Barros L. Velhice ou terceira idade?*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas.
- Delgado, P., (2006). *Os Direitos da Criança – Da Participação à responsabilidade*. O Sistema de protecção e educação das crianças e jovens. Porto: Profedições.
- Demo, P., (1993). *Participação é conquista*. São Paulo: Cortez e Autores Associados.

- Demo, P., (1994). *Política Social, Educação e Cidadania. Magistério Formação e Trabalho Pedagógico*. São Paulo: Papyrus Editora
- Diogo, M.J.D. & Duarte, Y.A.O., (1999). O envelhecimento e o idoso no ensino de graduação em Enfermagem no Brasil: do panorama à uma proposta de conteúdo programático. *Revista Escola Enfermagem*, 33 (4).
- Duarte, Y.A.O., (2002). *O processo de envelhecimento e a assistência ao idoso*. Manual de enfermagem Programa de Saúde da Família. Brasília: Ministério.
- Fernandes, A., (1997). *Velhice e Sociedade*. Celta Editora.
- Figueiredo, I., (1999). *Educar para a Cidadania*. Coleção em Foco: Edições ASA.
- Fonseca, A. M., (2005). O Envelhecimento bem-sucedido. In Paúl, C. & Fonseca, A. (Eds.), *Envelhecer em Portugal*. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados (pp. 281-308). Manuais Universitários 42. Lisboa: CLIMEPSI Editores.
- Freire, P., (1997). *Papel da Educação na Humanização*. Revista da FAEEBA, nº7, pp. (9-17). Salvador.
- Freire, P., (1979). *Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire*. São Paulo: Cortez & Moraes.
- Freire, P., (2001b). *Educação e Atualidade Brasileira*. São Paulo: Cortez
- Freire, P., (2002). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra S/A.
- Gento, S., (1994). *Participación en la gestión educativa*. Madrid: Aula XXI/Santillana.
- Gohn, M., (2014). *Educação Não formal, Aprendizagens e Saberes em Processos Participativos*. Investigar em Educação, n. 1. Faculdade de educação: Brasil.
- Gonçalves, D. et. al. (2006). *Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas*. Psicologia, Saúde e Doenças, (1), 137-143. Instituto Piaget – Universidade Católica Portuguesa.
- Gonçalves, J. & Neto, F., (2013). *Influência da Frequência de uma Universidade Sénior no nível da Solidão, Autoestima e Redes de Suporte Social*.
- Groisman, D., (1999). *Velhice e história: perspectivas teóricas*. Rio de Janeiro: Cadernos do IPUB, 10 (1), 46 – 53.
- Haddad, E.G.M., (1993). *A velhice em movimento*. Gerontologia. 1(1), 29-30
- Humbert, C., (1976). *Conscientização: A experiência e a investigação de Paulo Freire*. Moraes Editores: Lisboa
- Idáñez, M. J., (2004). *Como animar um grupo – Princípios Básicos e Técnicas*. 3ªEd. Petrópolis: Vozes.
- IESE (2013). *Formação Pedagógica Inicial de Formadores*. Referencial de Formação. Instituto do Emprego e Formação Profissional – IP.
- Jacob, L., (2008). *As Universidades Sêniores em Portugal*.
- Jacob, L., (2012). *Universidades Sêniores: Criar novos projetos de Vida*.

- Jarvis, P., (1989). Participantes Adultos en la Educacion. In P. Jarvis, *Sociologia de la Educaci3n Continua y de Adultos*, cap.13. Barcelona: El Roure.
- Lima, R., D., (2003). *Desenvolvimento levantado do ch3o...com os p3s assentes na terra*. Porto: Disserta3o de Doutoramento em Ci3ncias da Educa3o da Faculdade de Psicologia e Ci3ncias da Educa3o, da Universidade do Porto.
- Manzaro, S., (2013). *Envelhecimento: idoso, velhice ou terceira idade?.* Portal do Envelhecimento – Sua rede de comunica3o e solidariedade.
- Marchand, H., (2005). *Psicologia do Adulto e do Idoso*. Cole3o Psicologias. Editora: Quarteto.
- M3nguez, J., (2004). *La Educaci3n en Personas Mayores: ensayo de nuevos caminos*. Madrid: NARCEA, S.A.
- Monteiro, A., (1996). *Sociologia – Problemas e Pr3ticas: metodologias de avalia3o*. N.22, pp. 137-154. Centro de Investiga3o e Estudos de Sociologia: Departamento de Sociologia - ISCTE.
- Moura, Pe. L., Marinho, N., & Moreira, M., (1996). *Construindo a Cidadania*. PUC RIO. MAKRON Books
- Norbeck. J., (1997). *O Educando Adulto*. (197-213).
- Organizaci3n Mundial de la Salud, (1989). *La salud de las personas de edad*. Ginebra
- Papal3o-Netto, M., (1996). Envelhecimento: desafio na transi3o do s3culo. In: Papal3o Netto, M., Ponte, J.R., Duarte, A.L.N., Ribeiro, A., Cervado, A.M., Donato, A.F., et al. *Gerontologia - a velhice e o envelhecimento em vis3o globalizada*. S3o Paulo: Atheneu.
- Paschoal, S.M.P., (1999). Epidemiologia do envelhecimento. In: Netto, P.M., *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em vis3o globalizada*. S3o Paulo: Atheneu.
- Peixoto, C., (1998). Entre o estigma e a compaix3o e os termos classificat3rios: velhos, velhote, idoso, terceira idade. In: Moraes, M., Barros, L., Debert, G. & Peixoto, C. *Velhice ou terceira idade?.* Rio de Janeiro: Funda3o Get3lio Vargas, 69-84.
- Peterson D., & Tompkins, C.J., (2004). Adult education. In M.D. Mezey (Ed.), *The encyclopedia of the elder care*. New York: Prometheus Books.
- Pinto, L., (2005). *Sobre Educa3o N3o-Formal*. Cadernos d' inDucar (1-7).
- PORDATA Base de dados Portugal Contempor3neo – Dados consultados em: www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos+-+525
- Quintas, H., (2008). *Educa3o de Adultos – Vida no curr3culo e curr3culo na vida. Perspetivas e Reflex3es*. ANQ – Lisboa.
- Raseth, A., (2006). *O Perfil e fun3es do formador*. IEFP: Loures Gr3fica.
- Rosa, M., (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. FFMS – Rel3gio D' 3gua Editores.

- Rothés, L.A., (2009). *A Recomposição Induzida do Campo da Educação Básica de Adultos*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- RUTIS, (2013). RUTIS – Site: www.rutis.pt
- Santos, B. S. (2010). *Um discurso sobre as ciências*. Porto: Edições Afrontamento.
- Santos, L.L.C., Bub L.I.R. & Mendes N.T.C., (1990). Levantamento dos conteúdos de Geriatria e Gerontologia dos currículos dos cursos de graduação em enfermagem em relação ao idoso apresentada por seus professores e estudantes. *Revista Ciências Saúde*, 9 (2), 75-108.
- Serrano, G., (2003). *Pedagogia Social – Educación Social. Construcción Científica e Intervención Práctica*. Madrid: Narcea.
- Serrano, G., (2008). *Elaboração de projectos sociais - Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Silva, A., (s/d). *Formação, Trabalho e Aprendizagem ao Longo da Vida*. Universidade do Minho – Instituto de Educação e Psicologia: Repositório do Minho.
- Silva, A., (1990). *Educação de Adultos: Educação para o Desenvolvimento*. Coleção em foco: Edições ASA.
- Silvestre, C., (2011). *Educação e Formação de Adultos e Idosos – uma nova oportunidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Stufflebeam, D. & Shinkfield, A., (1995). *Evaluación Sistemática, Guía Teórica e Práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Tavares, J., (1996). *Uma Sociedade que aprende e se desenvolve: Relações Interpessoais*. (2) Coleção CIDIne: Porto Editora.
- Timóteo, I. (2010). *Educação Social e Relação de Ajuda. Representações dos Educadores Sociais sobre as suas práticas*. Tese de mestrado não publicada. Universidade de Évora.
- Veiga, S. (2009). *Palcos de Conhecimento. Espaços de Transformação. Contributos da metodologia sociodramática para a formação dos Educadores Sociais*. Tese de Doutoramento não publicada. Universidade de Évora.
- Veiga, S., & Correira, F., (2009). O Perfil do Educador Social. *Revista Espaço S – Revista de Investigação e Intervenção Social do ISCE*, 2ª série, 3, pp. 55-64. Edições Pedagogo.
- Veloso, E., (s/d). *As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Contributos para uma caracterização*. IV Congresso Português de Sociologia.
- Ventosa, V. J., (2002). *Desarrollo y Evaluación de proyectos socioculturales*. Madrid: Editorial CCS.
- Villegas, E., (2012). *A Construção de cidadania participativa através da educação*. *Revista Lusófona de Educação*, 20, 13-29.
- Webber, P., (2011). *Dinâmicas e práticas do trabalhador social*. Porto: Porto Editora.

3. ANEXOS

ANEXO 1 – REGULAMENTO INTERNO SAD

<p>CAPÍTULO II Definições e Objectivos</p> <p>Norma III Definição</p> <p>O SAD é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos e famílias, quando por motivo de doença ou outro impedimento, não possam satisfazer as suas necessidades básicas.</p> <p>Norma IV Definição</p> <p>São objectivos do SAD, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias.b) Apoiar clientes e pessoas próximas na satisfação das necessidades básicas e actividades de vida diária.c) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos clientes e pessoas próximas de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.d) Prevenir situações de dependência e promover a autonomia.e) Contribuir para a manutenção do cliente no seu meio habitacional e social. <p style="text-align: center;">2</p>	<p>Norma V Documentos Orientativos</p> <p>Os serviços de SAD orientam-se de acordo com as directrizes definidas pelo Projecto de desenvolvimento/Intervenção Social da Instituição.</p> <p>CAPÍTULO III Processo de Admissão</p> <p>Norma VI Condições de Admissão</p> <p>Serão admitidos candidatos de ambos os sexos, na situação de reforma, pré-reforma ou pensionista, atendendo às seguintes prioridades:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Sócios da Instituição em Centro de Dia ou Centro de Convívio.b) Moradores na área da Paróquia da Aveosa, reformados com mais de 65 anos de idade.c) Outros considerados necessitados, mesmo sem esta idade desde que sejam moradores desta Paróquia.d) Moradores de zonas limítrofes, também reformados com mais de 65 anos de idade. <p style="text-align: center;">3</p>
--	---

Norma XV

Quadro de Pessoal

1. Para assegurar o normal funcionamento, a valência dispõe de um quadro de pessoal adequado, em conformidade com a legislação aplicável.
2. O quadro de pessoal da valência, encontra-se afixado em local visível, contendo a indicação dos recursos humanos existentes, sua formação e conteúdo funcional, definido no acordo de cooperação e de acordo com a legislação em vigor.

Norma XVI

Ajudantes de acção directa

A prestação de cuidados é assegurada por ajudantes de acção directa, a quem cabe, nomeadamente:

- a) Prestar os cuidados de higiene e conforto.
- b) Apoiar no transporte de refeições e na limpeza do domicílio.
- c) Proceder ao acompanhamento das refeições, quando necessário.
- d) Administrar, quando necessário, a medicação prescrita, que não seja da exclusiva competência dos técnicos de saúde.
- e) Realizar, no exterior, os serviços necessários aos clientes e acompanhá-los nas suas deslocações e actividades de animação.

Norma XVII

Período de funcionamento

1. O SAD funciona durante todos os dias da semana, incluindo feriados.
2. O SAD funciona sábados, domingos e feriados, quando contratado pelo cliente e de acordo com a capacidade da resposta.

8

3. O SAD funciona todo o ano, excepto nos dias 01 de Domingo de Páscoa e 25 de Dezembro.

* Nos dias referidos anteriormente, será salvaguardada a prestação de alguns serviços a pessoas sem reatuarda familiar.

Norma XVIII

Horário de Funcionamento

1. Nos dias úteis o SAD funciona das 8,30 h às 18 horas.
2. Nos Fins-de-semana e feriados entre as 8,30 e as 13,30 horas.
3. O Horário de atendimento ao cliente será definido pela Responsável do Serviço.

Norma XIX

Serviços Prestados

O SAD assegura, entre outros, os seguintes serviços:

- a) Fornecimento de alimentação e acompanhamento da mesma, sempre que não exista reatuarda familiar que assegure o mesmo.
- b) Cuidados de higiene e conforto pessoal.
- c) Higiene habilitacional (no estritamente necessário à natureza do apoio a prestar).
- d) Recolha e tratamento de roupas, (de uso pessoal do cliente).
- e) Desenvolvimento de actividades ocupacionais quando o estado de saúde do cliente o permita.
- f) Serviços de apoio, tais como: a realização de compras, acompanhamento aos serviços de saúde e serviços burocráticos, desde que a estrutura dos serviços o permita e que o cliente não tenha pessoa próxima que providencie esse apoio.

9

- g) Administração de medicação, que não seja da competência exclusiva dos serviços de saúde e desde que seja acompanhada de prescrição médica.
- h) Transporte dos clientes, de e para o Centro Social, de acordo com a capacidade disponível.
- i) Acompanhamento psicossocial.
- j) Desenvolvimento de actividades de índole Sociocultural e recreativas, desde que adequadas a cada cliente.

Norma XX

Refeições

1. O serviço de alimentação contempla as seguintes refeições diárias:
 - a) Pequeno-almoço.
 - b) Almoço.
 - c) Lanche.
 - d) Suplemento de jantar.
2. As refeições referidas no ponto anterior serão disponibilizadas ao cliente de acordo com as suas necessidades e conforme previamente acordado.
3. As ementas serão afixadas, semanalmente, no refeitório da Instituição.
4. A alimentação será ajustada a alergias ou intolerâncias alimentares e/ou à necessidade de dieta, desde que:
 - a) Estas situações sejam prescritas por um profissional de saúde qualificado (médico ou nutricionista).
 - b) Os recursos disponíveis permitam a preparação e confecção dessas refeições.

10

Norma XXI
Saúde

1. Em caso de doença ou acidente, a Instituição obriga-se a comunicar o facto à pessoa próxima do cliente.
2. Se necessário, serão promovidas diligências para o transporte e deslocação ao hospital da área, no âmbito do Serviço Nacional de Saúde.
3. A pessoa próxima do cliente, depois de avisada, pelos serviços da Instituição, será o responsável pelo devido acompanhamento do cliente na unidade hospitalar.
4. A administração de medicamentos ao cliente obriga a cópia de prescrição médica, onde conste o nome do medicamento, a posologia e a duração do tratamento.

11

ANEXO 2 - REGULAMENTO INTERNO CC

<p>CAPÍTULO II Definição e Objectivos</p> <p>Norma III Definição</p> <p>A valência de Centro de Convívio é uma resposta social que consiste na prestação de actividades sócio-recreativas e culturais.</p> <p>Norma IV Objectivos</p> <p>São objectivos do Centro de Convívio, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Prevenir o isolamento, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais.b) Promover momento de convívio e lazer através de actividades ocupacionais.c) Contribuir para a manutenção do cliente no seu meio habitacional e social.d) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos clientes e pessoas próximas de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.e) Manter e/ou desenvolver as capacidades existentes. <p>Norma V Documentos Orientativos</p> <p>Os serviços do Centro de Convívio orientam-se de acordo com as directrizes definidas pelo Projecto de Desenvolvimento/Intervenção Social da Instituição.</p>	<p>CAPÍTULO III Processo de Admissão</p> <p>Norma VI Condições de Admissão</p> <p>1º - Serão admitidos candidatos de ambos os sexos, na situação de reforma, pré-reforma ou pensionista, atendendo às seguintes prioridades:</p> <ul style="list-style-type: none">a) - Sócios da Instituição.b) - Moradores na área da Paróquia da Areosa, reformados com mais de 65 anos de idade;c) - Outros considerados necessitados, mesmo sem esta idade desde que sejam moradores desta Paróquia.d) - Moradores de zonas limítrofes, também reformados com mais de 65 anos de idade <p>Norma VII Critérios de Admissão</p> <p>Sempre que a capacidade da valência não permita a admissão do total de clientes inscritos, as admissões far-se-ão de acordo com os seguintes critérios de prioridade:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Residir na área de intervenção do Centro Social ou nas suas imediações.b) Não ter rede familiar ou afins que possibilitem a prestação dos cuidados necessários.c) Viver isolado, em condições degradadas ou com precariedade económica.d) Existência de desajustamentos familiares.
2	3

Capítulo IV

Regras de Funcionamento

Norma XIII

Capacidade

A capacidade de valência é de 60 clientes.

Norma XIV

Direcção e Coordenação

- 1- A Direcção técnica do Centro de Convívio é da competência do Director(a) Técnico da Instituição
- 2- Em cada ano, o Presidente da Instituição delega essas competências no Director(a) Técnico, cujo nome será afixado em local visível, e a quem compete, designadamente:
 - a) Dirigir o serviço, assumindo a responsabilidade, pela organização, planificação, execução, controlo e avaliação dos serviços.
 - b) Assegurar a coordenação das equipas de pessoal a trabalhar no Centro de Convívio.
 - c) Sensibilizar os funcionários face às problemáticas dos clientes idosos.

Norma XV

Quadro de Pessoal

- 1- Para assegurar o normal funcionamento, a valência dispõe de um quadro de pessoal adequado, em conformidade com a legislação aplicável.
- 2- O quadro de pessoal da valência, encontra-se afixado em local visível, contendo a indicação dos recursos humanos existentes, sua formação e conteúdo funcional, definido no acordo de cooperação e de acordo com a legislação em vigor.

6

Norma XVI

Funcionamento

1. O Centro de Convívio funciona durante todos os dias úteis.
2. Nos dias úteis o horário de funcionamento é das 8,30 às 18 horas
3. Os serviços funcionam em regime aberto, podendo os clientes circular livremente dentro e fora das instalações do Centro Social.
4. Qualquer responsabilidade da Instituição cessa assim que o cliente deixe as instalações da Instituição.

Norma XVII

Serviços prestados

O Centro de Convívio assegura, entre outros, os seguintes serviços:

- a) Fornecimento de uma pequena refeição (lanche). O horário desta refeição é entre as 16,00 horas e as 17,00 horas
- b) Actividades ocupacionais.
- c) Actividades de convívio e recreação.
- d) Apoio psicossocial.

Norma XVIII

Saúde

- 1 – Em caso de doença ou acidente, a Instituição obriga-se a comunicar o facto à pessoa próxima do cliente.
- 2 – Se necessário, serão promovidas diligências para o transporte e deslocamento ao hospital da área, no âmbito do Serviço Nacional de Saúde.
- 3 – A pessoa próxima do cliente, depois de avisada, pelos serviços da Instituição, será o responsável pelo devido acompanhamento do cliente na unidade hospitalar.
- 4 – A administração de medicamentos ao cliente obriga a cópia de prescrição médica, onde conste o nome do medicamento, a posologia e a duração do tratamento.

7

ANEXO 3 - REGULAMENTO INTERNO CD

<p>Avaliação de Centro de Dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar.</p> <p>Definição e Objectivos</p> <p>Norma III</p> <p>Definição</p> <p>CAPÍTULO II</p> <p>Definição e Objectivos</p> <p>Norma III</p> <p>Definição</p> <p>Avaliação de Centro de Dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar.</p> <p>Norma IV</p> <p>Objectivos</p> <p>São objectivos do Centro de Dia, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Satisfazer as necessidades básicas dos clientes.b) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos clientes e pessoas próximas de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.c) Prevenir situações de dependência e promover a autonomia.d) Prevenir o isolamento, através da promoção de relações interpessoais, institucionais e intergeracionais.e) Promover momento de convívio e lazer através de actividades ocupacionais.f) Contribuir para a manutenção do cliente no seu meio habitacional e social. <p style="text-align: right;">2</p>	<p>Documentos Orientativos</p> <p>Norma V</p> <p>Os serviços do Centro de Dia orientam-se de acordo com as directrizes definidas pelo Projecto de Desenvolvimento/Intervenção Social da Instituição.</p> <p>CAPÍTULO III</p> <p>Processo de Admissão</p> <p>Norma VI</p> <p>Condições de Admissão</p> <p>Serão admitidos candidatos de ambos os sexos, na situação de reforma, pré-reforma ou pensionista, atendendo às seguintes prioridades:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Sócios da Instituição ou do Centro de Convívio.b) Moradores na área da Paróquia da Aveosa, reformados com mais de 65 anos de idade.c) Outros considerados necessitados, mesmo sem esta idade desde que sejam moradores desta Paróquia.d) Moradores de zonas limítrofes, também reformados com mais de 65 anos de idade. <p style="text-align: right;">3</p>
--	---

Norma XI

Contrato de prestação de serviços

- 1) - No acto de admissão será celebrado, por escrito, um contrato com o cliente ou pessoa próxima, onde constará nomeadamente, os direitos e deveres de ambas as partes, o período de vigência e as condições em que poderá haver lugar à sua cessação.
- 2) - Os serviços a prestar, a sua periodicidade e respectivo horário, bem como o preço praticado, constam de adenda ao contrato, que dele faz parte integrante.
- 3) - Sempre que se verifique alteração nos elementos referidos no número anterior haverá lugar à actualização, no contrato, da respectiva adenda.
- 4) - As alterações deverão ser comunicadas ao cliente, por escrito, com uma antecedência mínima de quinze dias.
- 5) - Na assinatura do contrato deverá ser anexado o presente regulamento.

Norma XII

Desistência da frequência dos Serviços

Em caso de desistência da frequência do Centro de Dia, o cliente ou pessoa próxima deverá comunicar esse facto, por escrito, ao Responsável do Centro Social com a antecedência mínima de trinta dias relativamente à data da desistência.

6

Capítulo IV

Regras de Funcionamento

Norma XIII

Capacidade

A capacidade da valência é de 120 utentes, definida por acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social do Porto.

Norma XIV

Direcção e Coordenação

1. A Direcção técnica do Centro de Dia é da competência do Director(a) Técnico(a) da Instituição.
2. Em cada ano, o Presidente da Instituição delega essas competências no Director(a) Técnico(a), cujo nome será afixado em local visível, e a quem compete, designadamente:
 - a) Dirigir o serviço, assumindo a responsabilidade, pela organização, planificação, execução, controlo e avaliação dos serviços.
 - b) Assegurar a coordenação das equipas de pessoal a trabalhar no Centro de Dia.
 - c) Garantir a qualidade técnica do diagnóstico de cada situação e da elaboração do respectivo plano de cuidados.
 - d) Garantir a qualidade dos serviços prestados, designadamente através da avaliação inicial da situação, do acompanhamento e da avaliação periódica, adequando se necessário, o plano de cuidados estabelecido.
 - e) Sensibilizar os funcionários face às problemáticas dos clientes idosos.

7

Norma XV

Quadro de Pessoal

1. Para assegurar o normal funcionamento, a valência dispõe de um quadro de pessoal adequado, em conformidade com a legislação aplicável.
2. O quadro de pessoal da valência, encontra-se afixado em local visível, contendo a indicação dos recursos humanos existentes, sua formação e conteúdo funcional, definido no acordo de cooperação e de acordo com a legislação em vigor.

Norma XVI

Funcionamento

1. O Centro de Dia funciona durante todos os dias úteis. Pode funcionar aos fins-de-semana e feriados entre as 12,00 horas e as 13,30 horas apenas para servir almoços.
2. Funciona todo o ano, excepto nos dias 01 de Janeiro, Domingo de Páscoa e 25 de Dezembro.
*Nos dias referidos anteriormente, será salvaguardado a prestação de alguns serviços de alimentação a pessoas sem retaguarda familiar.

3. Nos dias úteis o horário de funcionamento é das 8,30 horas às 18 horas.

4. Os serviços funcionam em regime aberto, podendo os clientes circular livremente dentro e fora das instalações do Centro Social.

5. Qualquer responsabilidade da instituição cessa assim que o cliente deixe as instalações da instituição.

8

Norma XVII

Serviços prestados

O Centro de Dia assegura, entre outros, os seguintes serviços:

- a) Fornecimento de refeições.
- b) Acompanhamento de refeições.
- c) Actividades ocupacionais.
- d) Actividades de convívio e recreação.
- e) Apoio psicossocial.
- f) Cuidados de higiene pessoal.
- g) Acompanhamento ao exterior.
- h) Tratamento de roupa (apenas de uso pessoal).
- i) Transporte (de e para o Centro Social).
- j) Ministrar, quando necessário, a medicação prescrita, que não seja da exclusiva competência dos técnicos de saúde.
- k) Proceder ao acompanhamento das refeições, quando necessário.

Norma XVIII

Refeições

1. O serviço de alimentação contempla as seguintes refeições diárias:


1. - Pequeno – almoço. No horário das 9 às 10 horas
2. - Almoço – Das 12 às 14 horas.
3. - Lanche. – Das 16 às 17 horas.

4. - Jantar ou Suplemento. Não decorre na Instituição.

2. As refeições referidas no ponto anterior serão disponibilizadas ao cliente de acordo com as suas necessidades e conforme previamente acordado.

9

ANEXO 4 – PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CSPA



Plano Anual de 2015

Tema : Envelhecimento Ativo na Comunidade
Sub-Tema: “Vida, Partilha e Esperança”

Cronograma

<u>Janeiro</u>	<u>Fevereiro</u>	<u>Março</u>
Dia 2 a 9 – Cantares de Reis (tardes)	Dia 3- 14.30h – Reunião mensal	Dia 3 -14.30h- Reunião mensal
Dia 6 – 12.30h – Dia de Reis- Almoço comemorativo do dia de Reis.	Dia 5-14.30h - Festa da Fantasia	Dia 8 (Domingo) -13.00h- Almoço comemorativo “Dia da Mulher” (tarde recreativa)
Dia 9 – 14.30h – Reunião mensal	Dia 9 a 16- Preparação das fantasias carnavalescas	Dia 12 - 14.30h – Cantares usos e tradições Primavera
Dia 13 – 14.30h – Festa da Celebração da Vida	Dia 13 -14.30h-Dia dos Namorados- Festa das Memórias da Juventude	Dia 19 -11.00h - Celebração Eucarística-Dia do Pai 14.30h Festa do Dia do Pai
Dia 15 -14.30h - Comemoração dos Aniversários das Casa Comunitárias.	Dia 14 (Domingo) - 15.00h- Celebração Eucarística “ Dia Paroquial do Doente”- na Igreja da Arousa.	Dia 26- 14.30h - Festa da Primavera Comemoração de Aniversários
Dia 21 – 14.30h - Celebração Eucarística pelos utentes falecidos em 2014.	Dia 16- 14.30h- Almoço de Carnaval - Desfile de máscaras	Dia 29 (domingo) – 13.00h-Almoço Solidário
Dia 25- (Domingo) -13.00h- Festa do Domingo Solidário (almoço e tarde recreativa)	Dia 22 (Domingo) – 13.00h-Festa do Domingo Solidário (almoço e tarde recreativa)	
Dia 29 – 14.30h - Festa de Aniversários.	Dia 25-14.30h- Celebração Eucarística Dia 26- 14.30h Festa de Aniversários	

Abрил

- Dias 1-14.30h- Celebração eucarística pascal
Dia 2 – 14.30h – Festa da Páscoa
Dia 6 – 14.30h – Reunião mensal
Dia 7 - Dia todo - Dia Mundial da Saúde
Dia 9 – 14.30h - "Balle dos Passarinhos"
Dia 14 – 14.30h - Tertúlia sobre a Vida
Dia 17- Passeio a Guimaraães
(saída às 9h -chegada às 18h)
Dia 23 – 14.30h Torneio de Sueca
Dia 26 – 13.00h Festa do Domingo Solidário
(almoço e tarde recreativa)
Dia 30 -14.30h - Festa de Aniversários

Maio

Mês de Maria

- Dia 4 – 14.00h- Abertura do mês de Maria
Dia 5- 14.30h - Reunião mensal
Dia 7 -14.30h- Festa do Dia da Mãe
Dia 14- 14.30h- Caça ao tesouro
Dia 19 – 12.30h- Trigesimo Terceiro
Aniversário do Centro Social- Almoço convívio
e tarde recreativa.
Dia 22 – Passeio Anual à Régua
(saída às 9h-chegada às 19h)
Dia 27 – Celebração Eucarística
Dia 28 – 14.30h – Festa de Aniversários
Dia 31 -13.30h- Festa do Domingo Solidário
(almoço e tarde recreativa)

*Neste mês de Maio rezaremos o
terço diariamente à Virgem Maria*

Junho

- Dia 2 – 14.30h – Reunião mensal
Dia 4 – 14.00h- Dia dos Netos
Dia 12- 14.00h – Passeio a Esposende
(saída às 14h-18h)
Dia 18- 12.30h- Festa de S. João – Sardinhada
Rusgas S. Joannas
Dia 25 – 14.30h – Festa de Aniversários
Dia 28 (Domingo) – 13.00h – Festa do
Domingo Solidário (almoço e tarde recreativa)

Julho

- Dia 1 - 14.30h - Reunião mensal
 Dia 16 - 14.30h - Tertúlia sobre a Partilha
 Dia 24 - 14.30h - Festa dos Avós
 Dia 26 (Domingo) - 12.00h- Dia dos Avós-
 Celebração eucarística na Igreja da Areosa
 13.00h-Almoço Solidário Dia dos Avós (almoço e
 tarde recreativa)
 Dia 29-14.30h- Celebração Eucarística
 Dia 30- 14:30h - Festa de Aniversários
 Dia 31- Passeio Piquenique - Parque de S.

Roque

Setembro

- Dia 1 - 14.30h - Reunião mensal
 Dia 3 - 14.30h - Tarde de fados
 Dia 10 - 14.30h - Festa das colheitas
 Dia 18 - 9.00h - Passeio a Valença do Minho
 (saída às 9h- chegada às 18h)
 Dia 23 - 14.30h - Celebração Eucarística
 Dia 24 - 14.30h- Festa de Aniversários
 Dia 27 (Domingo) - 13.00h - Festa do
 domingo Solidário (almoço e tarde recreativa)

Outubro

- Dia 1 - Dia Internacional do Idoso:
 12.30h-Almoço de confraternização - Tarde
 Recreativa
 Dia 6 -14.30h - Reunião mensal
 Dia 9- Dia Mundial da Saúde Mental
 Dia 14 - 14.30h -Torneio de Bingo
 Dia 21 -14.30h - Passagem de Modelos
 Outono/Inverno
 Dia 25 (Domingo) - Festa do domingo Solidário
 (almoço e tarde recreativa)
 Dia 28-14.30h- Celebração Eucarística
 Dia 29- 14.30h-Festa de Aniversários

Saídas a combinar com as nossas carrinhas.

Novembro

- Dia 3 -14.30h - Reunião mensal
 Dia 5- 14.30h- Tertúlia da Esperança
 Dia 11-14.30h-Festa do S. Martinho- Almoço
 de Confraternização- tarde recreativa
 Dia 17- 14.30h-Visita às Residências
 Dia 19 - 14:30h - Festa da Música
 Dia 25 - 14.30h - Celebração Eucarística
 Dia 26 - 14:30h - Festa de Aniversários
 Dia 29 (domingo) - 13:00h - Festa do Domingo
 Solidário (almoço e tarde recreativa)

Dezembro

- "Exposição de Presépios"
 Dia 1 -14.30h- Reunião Mensal
 Dia 3 -14.30h- Festa de "Preparação para o
 Nascimento"
 Dia 9 a 16 - Venda de Natal
 Dia 13 (domingo) - 13.00h - Festa do domingo
 Solidário (almoço e tarde recreativa)
 Dia 22- 11.00h- Celebração Eucarística Natalícia
 12.30h- Almoço de Consoada
 Dia 23- 14.30h- Festa de Natal
 Dia 30 - 14.30h- Festa de aniversários
 Baile de fim de ano

Porto, 5 de Dezembro de 2013

ANEXO 5 – PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES DO CSPA

12.30h- ALMOÇO

Tarde	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
13,30h	Baile/ Jogos	Baile/ Jogos	Baile/ Jogos	Baile/ Jogos	Baile/ Jogos
14,00h	Karaté	Educação Musical	Passatempo desportivo	Festa – “o nosso gosto”	Karaté
15,00h	Cantinho da Leitura	Trabalhos Manuais	Continuação Pass. Desp.	Continuação da festa	Trab. Manuais
16,00h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16,30h	Actividades Livres	Actividades Livres	Actividades Livres	Actividades Livres	Actividades Livres

Plano Semanal 2015

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Manhã					
9,30h	Acolhimento aos idosos	Acolhimento aos Idosos	Acolhimento aos Idosos	Acolhimento aos Idosos	Acolhimento aos Idosos
10,00h	Trabalhos Manuais	Ginástica (Taichichiuam)	Educação Física	Clube de Teatro	Educação Física
11,00h	Continuação dos Trab.M.	Oficina da Memória	Clube de culinária	Oficina da Memória	Trabalhos Manuais
12,00h	Ensaio de Folclore	Continuação Ofic. M.	Cont. Clube Cul.	Continuação Ofic. M.	Continuação dos Trab.M

Serviço de Enfermagem	4ª Feira- 10,30h – 12,30h 5ª Feira- 14,00h -15,00h
Médica	4ª feira- 14,00h-15,00h
Cabeleireiro	5ª feira- 10,00h-12,00h / 14,00h-16,00h 6ª feira- 10,00h-12,00h

Porto, 6 de Janeiro de 2015

ANEXO 6 – PLANO DE CANDIDATURA PROJETO ACADEMIA SÉNIOR

*Medicine Dentaria
Unidade Oral 2x10s*

Seniores - Karate - Informática (2009/10)
 - Psicomotricidade - História cultura do Porto
 - Saúde - Inglês

Âmbito = ~~ciudadania~~ Ativa - Música (E. Musical)
 - Artes Plásticas - Pintura

O presente - Cozinha Saudável / Deliciosa
 - Dança salão
 - Ginástica Sénior

Objetivo Geral
 Promover uma cidadania mais ativa dos séniores, fomentando a aprendizagem ao longo da vida.

População-alvo (número, faixa etária e caracterização)

De uma forma global, o presente projeto apresenta como população-alvo a comunidade sénior da freguesia de Paranhos da cidade do Porto. Além dos 240 utentes da instituição, prevê-se poder dar resposta imediata e inovadora aos 164 sócios inscritos, mas que não se encontram incluídos em nenhum acordo de cooperação. Os beneficiários do projeto têm entre 50 e 93 anos de idade, maioritariamente do sexo feminino, frequentemente em situação de isolamento social e/ou solidão, com apresentação de sintomas depressivos e ansiogénicos.

Parcerias no âmbito do projeto

O CSPA concretiza parcerias com diversas instituições. No âmbito deste projeto, contaremos com o contributo de instituições de cariz variado, nomeadamente: (1) Instituições públicas como Fundação Porto Social, Câmara Municipal do Porto e Junta de Freguesia de Paranhos, que se constituirão como importantes pilares na sinalização/encaminhamento da população-alvo, bem como na divulgação do projeto. O apoio da Junta de Freguesia de Paranhos consiste, além disso, na cedência de meio de transporte (carrinha) para a realização de passeios e visitas culturais e de estudo. (2) Instituições de ensino, investigação e formação, tais como a Faculdade de Engenharia, Faculdade Psicologia e Ciências da Educação e Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade do Porto, Universidade Católica do Porto, UNIFAI (Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos do Instituto Ciências Biomédicas da Universidade do Porto), cujos contributos se centrarão especialmente no aconselhamento científico e técnico ao plano de estudo e no apoio à organização de palestras, tertúlias, workshops, etc. (3) Instituições de saúde como a Direção Regional de Saúde e os Centros de Saúde da área geográfica, que além da sinalização/encaminhamento da população-alvo e da divulgação do projeto, contribuirão com a partilha dos conhecimentos e saberes nas suas áreas específicas. (4) Instituições sociais como Centro Comunitário e Social do Amial, Santa Casa da Misericórdia do Porto, Centro Social das Antas, Centro Social N.ª Senhora da Natividade de Pedrouços, Liga de Profilaxia Social, Centro Social de Rio Tinto, SAOM, Centro de Convívio de Reformados da Função Pública, que possibilitarão a partilha de experiências e a realização de atividades conjuntas. (5) Associações culturais, como Grupos de fados e a Escola de Música Santa Cecília, cuja parceria facilitará a organização de diversos acontecimentos como eventos culturais, comemorações, ações lúdicas, etc. (6) Instituições de crianças e jovens como o Jardim de Infância e Salas de Estudo do Bairro Pio XII e o Agrupamento Vertical António Nobre, cuja parceria busca como objetivo central a intergeracionalidade, procurando-se proporcionar a

interacção entre gerações, no sentido de uma efectiva troca de experiências e partilha de conhecimentos.

Breve descrição do projeto (até 1.000 caracteres)

Com o projeto "Academia Sénior", o Centro Social da Paróquia da Areosa propõe-se criar um espaço privilegiado de aprendizagem e convívio para a comunidade sénior onde esta poderá usufruir de um Plano Curricular com disciplinas que vão de encontro aos seus interesses (por exemplo, História e Cultura do Porto, Inglês, Música, Pintura, Informática, Oficina da Memória, Psicogerontologia, Yoga, Ginástica Sénior, Karaté, Saúde e Cozinha Saudável), bem como de um Centro Sénior de Informática e de uma Biblioteca Sénior.

Donativo solicitado

Duração de implementação do projeto

12 meses

Comprovar a sustentabilidade do projeto após financiamento

O Centro Social da Paróquia da Areosa assegura os espaços físicos, dispondo de várias salas apropriadas para as atividades a desenvolver e cozinha, bem como os recursos humanos necessários. Muitas das disciplinas a ministrar serão, tal como indicado na lógica inerente às Academias Séniores, asseguradas por voluntários. Para o desenvolvimento de determinadas atividades contará com o apoio de parcerias (ex. carrinha para visitas cedida pela Junta Freguesia de Paranhos, instalações desportivas cedidas pela Paróquia da Areosa). A própria Academia criará fundos através das inscrições e mensalidades de frequência, assim como da exploração de um bar aberto à comunidade e outras atividades que se prevê implementar.

Qual o carácter inovador do projeto (300 caracteres)

Quebra com o carácter assistencialista da intervenção desenvolvida com a comunidade sénior, participação ativa dos séniores, resposta inexistente na área, procura desta resposta pela comunidade, aproximação dos séniores às novas tecnologias, temáticas inovadoras, desporto, etc.

Imagem

Documentos

CRONOGRAMA DO PROJETO "ACADEMIA SÉNIOR"



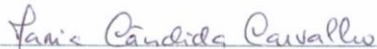
ACÇÃO	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV
Preparação e organização prévia do projeto	X												
Divulgação do projeto	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		
Elaboração do Plano Curricular e extra-curricular	X												
Constituição de Turmas.	X												
Constituição da Biblioteca Sénior	X												
Constituição do Centro Sénior de Informática	X												
Abertura Ano letivo		X											
Atividades Curriculares		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
Atividades Extra-curriculares			X		X			X		X	X		X
Avaliação do projeto						X							X

ANEXO 7 – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO PARA USO E PUBLICAÇÃO DA IDENTIDADE INSTITUCIONAL E DADOS RELATIVOS À MESMA (CSPA).

Declaração de Consentimento

A Instituição Particular de Solidariedade Social – Centro Social da Paróquia da Areosa, através da sua representante e Diretora Técnica, **Dr^a Maria Cândida Carvalho**, declara que concede autorização de publicação, dos dados institucionais, da logomarca e do nome da referida entidade no Relatório de Projeto de Mestrado, na área de Educação e Intervenção Social, Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, da Escola Superior de Educação do Porto, denominado “*Aprendizagem contínua – Novas conquistas.*” desenvolvido pela aluna, **Jacinta Lúcia Cardoso da Rocha**, no ano letivo **2014/2015**. Declara também que autoriza o uso dos referidos elementos em outras publicações que advenham deste relatório, tais como artigos, comunicações e posters científicos.

Porto - Paranhos, 4 Dezembro de 2015



(Dr.^a Maria Cândida Carvalho)

Técnica Superior de Serviço Social

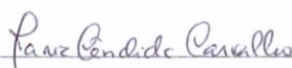


ANEXO 8 – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO PARA O USO E PUBLICAÇÃO DO PROJETO INSTITUCIONAL E DADOS RELATIVOS AO MESMO (ACADEMIA SÉNIOR CSPA).

Declaração de Consentimento

A Instituição Particular de Solidariedade Social – Centro Social da Paróquia da Areosa, através da sua representante e Diretora Técnica, **Dr.ª Maria Cândida Carvalho**, declara que concede autorização de publicação, dos dados recolhidos, concretizados e resultantes do arranque e funcionamento do Projeto ‘Academia Sénior’ dando particular enfoque à disciplina de ‘Cidadania Ativa’, da logomarca e do nome do referido projeto no Relatório de Projeto de Mestrado, na área de Educação e Intervenção Social, Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, da Escola Superior de Educação do Porto, denominado “*Aprendizagem contínua – Novas conquistas.*” desenvolvido pela aluna, **Jacinta Lúcia Cardoso da Rocha**, no ano letivo **2014/2015**. Declara também que autoriza o uso dos referidos elementos em outras publicações que advenham deste relatório, tais como artigos, comunicações e posters científicos.

Porto - Paranhos, 4 Dezembro de 2015



(Dr.ª Maria Cândida Carvalho)

Técnica Superior de Serviço Social



4. APÊNDICES

APÊNDICE 1 – CARATERIZAÇÃO DEMOGRÁFICA DA SOCIEDADE PORTUGUESA.

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que traduz o considerável aumento da população idosa, ou seja, pessoas com mais de sessenta ou sessenta e cinco anos de idade e que vivem além do seu período de atividade, em detrimento da população jovem, pessoas com menos de quinze ou dezanove anos de idade que tem vindo a diminuir. Este é um processo que se tem tornado irreversível com o decorrer dos anos (Fernandes, 1997).

As causas deste quadro advêm do facto da população idosa ter vindo a crescer ao longo dos anos em consequência da diminuição da taxa de mortalidade e a baixa mortalidade infantil que conduz à descida da fecundidade, o que mais tarde contribui precisamente para esta realidade social, nomeadamente, para a redução do número dos mais jovens e consequente aumento das pessoas idosas. O aumento da esperança média de vida deve-se, em grande medida, à evolução tecnológica e da ciência que aperfeiçoa a cada dia as suas técnicas e ainda às práticas saudáveis dos sujeitos numa lógica de envelhecimento cada vez mais ativo, saudável e bem-sucedido. Estas desigualdades sociais (de faixas etárias da população) vêm intensificar os problemas da própria sociedade, assim é necessário que as ações dos diferentes profissionais, em particular da área da saúde e das ciências humanas, sejam dirigidas à transformação desta mesma realidade (Haddad, 1993) trabalhando no sentido de responder diariamente aos desafios que esta própria realidade nos coloca.

Portugal, em 1970, segundo J.M. Nazareth mencionado por Fernandes (1997), era um dos países mais jovens da Europa, ainda que com grandes assimetrias a nível regional.

A população em Portugal, junto de outros países da Europa, está muito mais envelhecida em relação ao passado, foi principalmente a partir da segunda metade do século XX que as sociedades europeias começaram a enfrentar o denominado «duplo envelhecimento», ou seja, envelhecimento de base e de topo na pirâmide etária, mas muito rapidamente o envelhecimento demográfico passou a ser um problema a nível mundial (Rosa, 2012).

Segundo os dados disponibilizados pelas Nações Unidas, citado por Rosa (2012), a idade média da população no mundo passou, em meados do século XX, de vinte e quatro anos e trinta anos para vinte e sete, e trinta e oito anos em 2000, e de vinte e nove anos e de quarenta anos em 2010, com possibilidade de em 2050 atingir os trinta e oito anos no mundo e os quarenta e sete anos na Europa. No mesmo ano (2050), prevê-se que a idade média da população possa chegar aos cinquenta anos.

Portugal em 2011 apresentava o índice de envelhecimento correspondente a 127,8% e o índice de longevidade de 47,9% denunciado assim, o seu considerável aumento desde a década de sessenta (Dados INE, PORDATA, 2015). Atualmente, Portugal é um dos países mais envelhecidos da Europa e do mundo e considerando os dados prospetivos do Instituto Nacional de Estatística – INE, citado por Rosa (2012) será um país em contínuo e intenso envelhecimento, pois ainda que os níveis de fecundidade aumentem ligeiramente e que os saldos migratórios continuem positivos no futuro, em 2060 a população, provavelmente, estará próxima dos dez milhões de pessoas, mas será bem mais envelhecida do que é hoje, podendo o número de pessoas com sessenta e cinco anos e mais ser quase o triplo do número de jovens.

O acentuado envelhecimento da população é um tema, portanto, que tem vindo a receber destaque em diversos campos da cultura, tem gerado debates e produzido algumas inovações e desafios no que se refere à gestão coletiva dos ‘problemas’ sociais.

Segundo Rosa (2012) o futuro da sociedade em relação ao envelhecimento demográfico dependerá, em grande medida, da forma como o programarmos “O Mundo que nos espera, certamente com muito mais pessoas idosas, conseguirá ser produtivo, e feliz, se o pensarmos de novo, e com todos os intervenientes envolvidos, que são os indivíduos enquanto tal, independentemente do seu sexo, idade ou nacionalidade. O que apenas depende da capacidade de os homens, face ao envelhecimento demográfico, criarem uma sociedade mais inteligente.” (Rosa, 2012, p. 83-84).

APÊNDICE 2 – TEXTO SOBRE GERONTOLOGIA

Segundo Papaléo-Netto (1996), a denominação ‘gerontologia’, introduzida por Élie Metchnikoff em 1903, constitui o estudo científico do processo de envelhecimento de todas as coisas vivas e dos diferentes problemas relativos à pessoa idosa. Portanto, esta é a área do conhecimento científico voltado para o estudo do envelhecimento num sentido mais alargado, pois são tidos em conta os aspetos biológicos e clínicos, as condições psicológicas, sociais, económicas e também históricas.

A pesquisa científica sobre o envelhecimento surgiu um pouco após à Segunda Guerra Mundial, já o conceito de Gerontologia ganhou maior dimensão há cerca de setenta e sete anos, considerando a sua existência até ao ano corrente (2015), sendo uma área resultante da biologia e da psicologia, esta apropria-se da dimensão empírica (Birren & Bengtson, 1988). Paradoxalmente se comparada à palavra ‘envelhecimento’, esta ciência acaba por ser jovem, embora o anterior e os seus murmúrios sejam, seguramente, tão antigos quanto a própria civilização (Papaléo-Netto, 1996).

Segundo a mesma fonte, foi no decorrer do século XX, que emergiram contributos para estabelecer a gerontologia como disciplina científica e para a configurar como área de saber multidisciplinar. Contributos esses, resultantes dos saberes populares, da demografia e das ciências sociais. Nesta lógica, colaboraram também a sociologia e a psicologia direcionando o olhar especializado para as denominadas ‘questões psicossociais da velhice’. Ora, além do físico envelhecido, objeto da geriatria, os hábitos, as práticas e as necessidades sociais e psicológicas das pessoas idosas foram novos aspetos incluídos para a sua definição tornando mais complexa a categoria da velhice.

APÊNDICE 3 – BREVE HISTÓRICO INSTITUCIONAL

Quando a Instituição foi fundada a resposta social existente era apenas o Centro de Convívio, destinado unicamente a pessoas idosas. Com o decorrer dos anos foram alargando os seus horizontes e assim deram origem a dois Equipamentos/Zonas de Intervenção com diferentes respostas sociais, nomeadamente o ‘Equipamento A’ (localizado na Travessa da Areosa) com as respostas sociais de ‘Centro de Convívio’, ‘Centro de Dia’, ‘Apoio Domiciliário’ e ‘ATL/Espaço Jovem’. E o ‘Equipamento B’ (localizado no Bairro S. João de Deus) com as respostas sociais de ‘Centro de Dia’, ‘Centro de Convívio’, ‘ATL’ e ‘Cantina Social’ (CSPA - Revista 25 anos, 2007).

Com o decorrer dos anos foi necessária uma readaptação a nível organizacional, pois o ‘Equipamento B’ deixou de existir a partir de fevereiro de 2008 sob o efeito da demolição do Bairro S. João de Deus, dando apenas continuidade o ‘Equipamento A’. Este último corresponde atualmente à principal Estrutura Institucional que mantém em funcionamento as mesmas valências, à exceção do ‘ATL’ que encerrou há aproximadamente dois anos (agosto de 2013). A anulação desta resposta social teve que ver com a falta de verbas, isto é, pela incapacidade de manter este recurso que com o decorrer dos anos se conferiu pouco viável devido ao reduzido número de crianças frequentadoras do serviço (Informações cedidas pela D.T e Funcionárias).

Assim, estão atualmente em funcionamento as respostas sociais de ‘Apoio Domiciliário’, uma nova modalidade - ‘Casas Comunitárias’, ‘Centro de Convívio’, ‘Centro de Dia’ e ainda a prestação de apoios solidários não formais a pessoas e famílias locais.

APÊNDICE 4 – DESCRIÇÃO DAS RESPOSTAS SOCIAIS: SAD, CASAS COMUNITÁRIAS E, AINDA, DO APOIO PRESTADO A PESSOAS DA COMUNIDADE.

Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de ‘Apoio Domiciliário’ (SAD), com a capacidade para setenta pessoas é atualmente usufruído por sessenta, é uma resposta social que garante a prestação de cuidados individualizados e personalizados ao domicílio a todos os indivíduos que, por motivos de doença, falta de retaguarda familiar, ou outros motivos, não conseguem assegurar a si mesmos certas necessidades básicas, como cuidados de higiene, alimentação e outros, maneira que o serviço encarrega-se da confeção, transporte e distribuição de refeições (pequeno almoço, almoço, lanche e suplemento de jantar), tarefas domésticas (cuidado de roupas, e pequenas tarefas da lida diária) e dos cuidados de ordem física (Regulamento Interno SAD, 2010).

Nesta lógica, os objetivos do apoio domiciliário assentam, essencialmente, no contribuir para melhor qualidade de vida destas pessoas e suas famílias, amparar de forma a retardar situações de maior dependência e portanto colaborar na promoção da autonomia junto destas pessoas e colaborar na prestação de serviços de saúde, assegurando as necessidades básicas destes indivíduos e a satisfação dos mesmos através de uma manutenção diária nos seus lares (Regulamento Interno SAD, 2010).

Nesta resposta social, por indisponibilidade institucional, não me foi possível acompanhar mais de perto o funcionamento deste serviço, contudo pude perceber que a equipa que assegura este setor é constituída geralmente por nove elementos (Ajudantes da Ação Direta e motoristas) e pela Assistente Social que visita esporadicamente estas pessoas durante a prestação do serviço (Regulamento Interno SAD, 2010).

Importa referir que dos beneficiários do serviço, dez usufruem do mesmo entre sete a catorze anos, dezasseis pessoas entre três a seis anos, dezanove pessoas entre um a dois anos e quinze usufruem do mesmo serviço há poucos meses.

Casas Comunitárias

De forma a garantir uma maior abrangência de respostas sociais à população local e utentes da instituição, o Centro Social da Paróquia da Areosa estendeu a sua intervenção dando a possibilidade a pessoas com pouca ou inexistente retaguarda familiar e com poucos recursos financeiros, de ficarem à sua responsabilidade garantindo-lhes um teto seguro e supervisionado através das duas ‘Casas Comunitárias’ (casa nº1 e casa nº2) que pertencem à Instituição (Informações cedidas pela Diretora Técnica).

A ‘Casa nº 1’ é uma habitação alugada pela Instituição há já nove anos, com capacidade de resposta para seis pessoas e, por isso, foi pensada, tendo em consideração, as limitações dos seus seis residentes. É uma casa de rés-do-chão com uma rampa de acesso, uma sala de estar/jantar, cozinha, duas casas de banho, dois quartos duplos + um duplo com separação parcial (uma espécie de parede em *pladur* a separar ambas as camas), um quarto de apoio para a auxiliar que pernoita, um pequeno jardim, uma varanda e marquise com acesso ao pátio.

Nesta casa, o acompanhamento é diário e assegurado pela equipa de apoio domiciliário, pelo menos, duas vezes ao dia e por uma auxiliar que inicia o serviço às 18 horas para pernoitar. Uma das situações que se pôde observar nesta rotina diária foi o facto de uma das residentes acamada e bastante debilitada (a nível físico, motor, mental) ficar sozinha durante o dia entre os intervalos da visita da equipa domiciliária e até à entrada da auxiliar que pernoita.

A ‘Casa nº 2’, contrariamente à anterior, é uma habitação que foi comprada pela Instituição e quando adquirida (cerca de quatro anos) foi adaptada de uma forma geral. Atualmente dá resposta a onze pessoas e está estruturada da seguinte forma: uma cave na qual se situa a garagem e que passa por ser o local de entrada e saída dos residentes com menor mobilidade e dá acesso à parte traseira do edifício onde está o jardim/horta; No rés-do-chão existe a entrada principal e as escadas de acesso aos andares superiores e ao andar inferior. No 1º andar situam-se os dois quartos duplos com varanda-marquise; a cozinha; a casa de banho e a sala de jantar. No 2º Andar pode-se encontrar dois quartos duplos e dois individuais; uma sala de estar; duas casas de banho;

e umas escadas de acesso ao sótão que dá lugar um quarto individual que pertence ao único senhor da residência.

Esta Casa, considerando o número de idosos residentes e as suas dificuldades motoras e outras limitações, apresenta outras condições habitacionais, nomeadamente a instalação interna de um elevador e a supervisão e acompanhamento 24 horas alternado por quatro auxiliares.

Um caso que se verifica menos funcional nesta casa é o acesso ao quarto do sótão, uma vez que as escadas têm pouco espaço para o idoso se movimentar quer no piso como de largura no espaço. Esta dificuldade é intensificada pelo facto das escadas serem em forma de caracol o que acresce as possibilidades de queda do idoso que por várias vezes foi denotada. O mesmo se poderá dizer em relação às diferentes opiniões sobre as escadas, que por várias vezes foram anunciadas como “um perigo” quer pelo psicomotricista, como pela DT, e também pela investigadora no âmbito deste projeto.

Os residentes das ‘Casas Comunitárias’ têm uma rotina muito específica. Durante a manhã até as 15 horas os idosos frequentam o Centro de Dia, à exceção dos que por razão de doença não o podem fazer, e almoçam na instituição participando em algumas atividades. Após este período os idosos regressam a casa, lancham, vêm um pouco de televisão na sala de estar, mais tarde jantam e deitam-se por volta das 20h para no dia seguinte seguir o mesmo ritmo. *“Gosto muito de estar aqui e também na casa 2, mas gosto mais de estar aqui porque aqui convivo mais. Elas lá [na casa 2] são muito fechadas, passam a vida a dormir e a olhar para o chão”* (AN – idosa residente casa 2); *“Não gosto de ir cedo embora, gostava de participar mais nas coisas!”* (RT – idosa residente casa 2).

Por norma, quando há passeios ou qualquer outra atividade que exija deslocação via transporte, estas pessoas são alheias a esta participação pela dificuldade de incluir as cadeiras de rodas e andarilhos e assegurar outros cuidados a estas pessoas.

Por se considerar que as ‘Casas Comunitárias’ corresponderem a um “projeto” tão inovador, refletiu-se sobre a possibilidade de incidir esta intervenção neste setor. No entanto, foi negado este pedido alegando que *“já fazemos a nossa intervenção nas Casas e não há necessidade, nem faz sentido, incluirmos outra intervenção lá, até porque as pessoas vão para casa para descansar!”* (Diretora Técnica CSPA).

Ora, mediante o conhecimento que se foi consolidando relativo ao funcionamento das casas e das próprias rotinas destas pessoas, percebe-se que assim que estas regressam a casa não existe nada de novo, dia após dia cria-se um espaço de silêncio e de monotonia, não existe qualquer intervenção junto dos idosos, além dos cuidados básicos que cada situação exige.

O Atual Apoio Alimentício – Antiga Cantina Social

O CSPA presta também apoio alimentício a várias famílias locais com maiores dificuldades económicas, não contando este apoio como uma valência formal. Segundo a DT *“trata-se de um serviço de caridade temporário”*, no qual as pessoas se dirigem à instituição e levam uma refeição diária [almoço] confeccionada na Instituição e, quando possível, um suplemento para o jantar. Estão a usufruir deste apoio, as pessoas *“que comprovam com os documentos solicitados pela instituição”* a necessidade desse mesmo apoio (Dados da conversa/ “entrevista” realizada à DT).

APÊNDICE 5 - EXPLICAÇÃO DA CONSTITUIÇÃO DO ORGANOGRAMA E PEDIDO INSTITUCIONAL RELATIVO AO MESMO

Para que fosse possível garantir uma melhor perceção da equipa envolvida no funcionamento da Instituição, questionou-se a Diretora Técnica sobre a possibilidade de ceder o organograma institucional, pelo que foi explicado que não existia um organograma que expusesse os ‘postos de trabalho’, mas sim um organograma de valências, o qual não detalhava as pessoas responsáveis. Após esta conversa foi solicitado à investigadora que, se possível, realizasse o organograma que não existia até à data. De acordo com o pedido realizado por parte da Direção foi elaborado um exemplar que foi sendo trabalhado.

Contudo, apesar dos esforços, foi uma tarefa que “caiu por terra”, pois não foi possível a concretização de um organograma que pudesse corresponder à realidade mediante o facto de, durante todo o processo, não ter tido qualquer acompanhamento por parte de um superior nesta tarefa. Por essa razão, e devido às dificuldades de perceção hierárquica, não foi possível realizá-lo.

No entanto, de acordo com o conhecimento que se pode adquirir no local, após algumas semanas de proximidade, foi possível verificar que a par do fundador da Instituição e do presidente, Pároco atual, o CSPA é constituído pelos órgãos da Assembleia Geral, Concelho Fiscal, a Direção (onde se inclui o presidente da Instituição), uma Assembleia Jurídica e todo um corpo de colaboradores, no qual se incluem as Diretoras Técnicas Sociais e Financeiras.

Na vertente psicopedagógica estão incluídos a Psicóloga, a professora de Tai-Chi-Chuan e a professora de Música, enquanto no desenvolvimento motor está integrado o Psicomotricista e uma Monitora de Ginásio (que explora um dos espaços das instalações destinado a pessoas internas e externas à Instituição).

Na vertente de animação e planificação das atividades Anuais/Semanais está uma Educadora Social e uma Ajudante Ocupacional e existem ainda duas administrativas, uma médica fixa (que apesar de não constar no organograma é renumerada e desloca-se quando necessário à Instituição), duas auxiliares de

serviços gerais, sete auxiliares da ação direta, quatro cozinheiras, duas ajudantes de cozinha e duas motoristas.

Importa referir que o serviço de Ginásio e todas as consultas particulares com a Psicóloga ou Psicomotricista correspondem a despesas extra à mensalidade cobrada pela instituição.

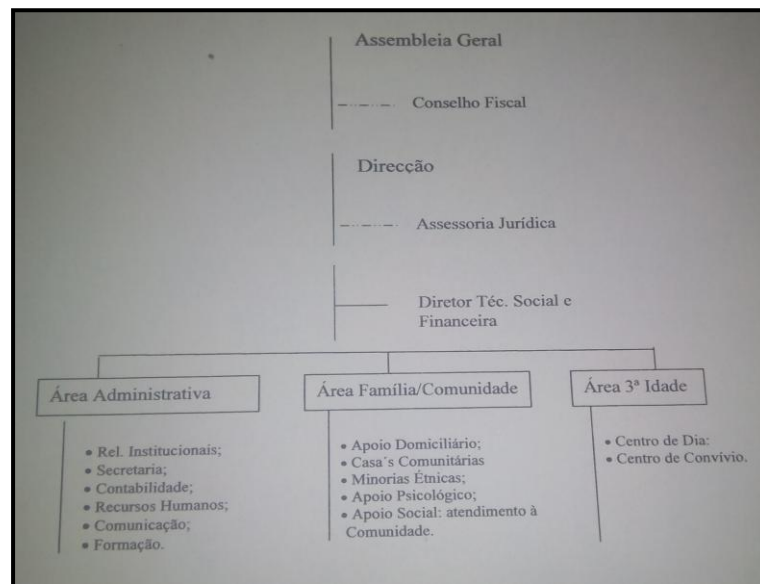


Fig. “Organograma” apontado pela instituição.

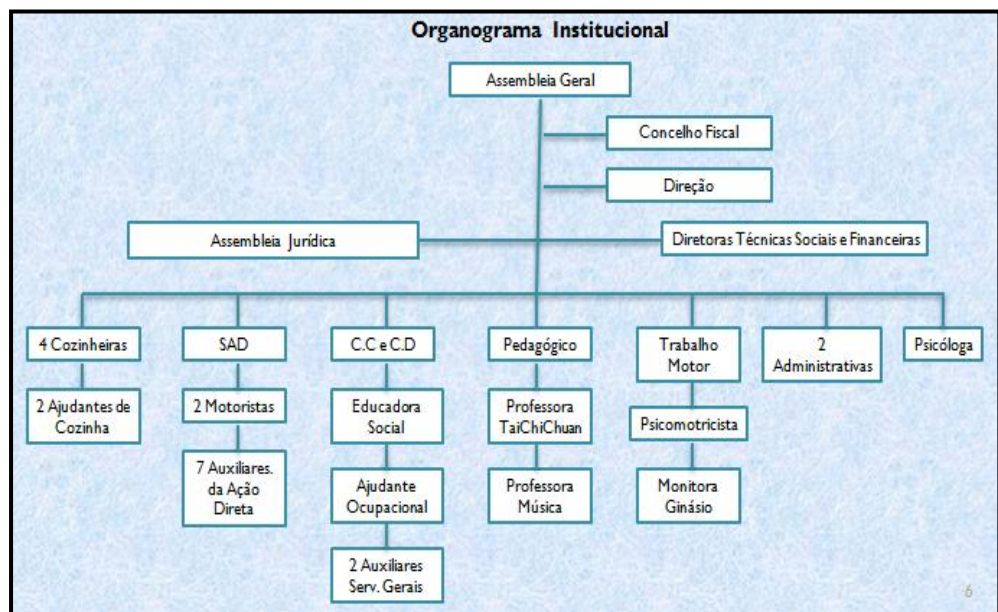


Fig. Organograma exemplar construído pela investigadora.

APÊNDICE 6 – (GUIÃO) CONVERSA INTENCIONAL/ “ENTREVISTA” COM DT DA INSTITUIÇÃO.

Questões chave de orientação:

- 1 – Quantas funcionárias tem a instituição?
- 2 – Qual a capacidade de pessoas em cada respostas social e quantas pessoas estão a frequentar neste momento?
- 3 – Qual a diferença entre a resposta social CC e CD?
- 4 – Uma vez que já não existe Cantina Social e continuam a prestar apoios a nível alimentício, como é que este apoio funciona?
- 5 – O que é a Liga de Apoio e para que serve?
- 6 – Quantos sócios existem? Quem são? Que direitos têm? E como funcionam o pagamento das cotas?
- 7 – Existe uma secretaria institucional que se divide fisicamente. O que faz cada secção?
- 8 – Qual a opinião da Dr.^a a nível das estruturas institucionais e acerca do funcionamento da própria instituição?
- 9 – Considera suficientes os recursos humanos existentes?

Nota* Ao longo do trabalho foi utilizada a designação (conversa intencional/ “entrevista” porque, efetivamente a investigadora preparou algumas questões, e o momento foi muito baseado em perguntas e respostas (não deixando de ser um momento exploratório), mas no qual se procurou desenvolver, os assuntos de interesse, de forma natural por entre uma conversa sem quaisquer formalismos.

*Conversa, não gravada por não ter sido autorizada ao seu procedimento.

APÊNDICE 7 – DESCRIÇÃO DAS PARCERIAS DO CSPA

Além do corpo institucional demarcado no ‘quadro de pessoal’, a Instituição conta ainda, com a colaboração de um grupo diversificado de voluntários e estagiários assíduos (Estudantes e Técnicos Superiores especializados em diferentes áreas, nomeadamente Educação Social, Ciências da Educação e da Formação, Enfermagem, Educação Física, Artes Marciais e Estética/Cabeleireiro).

Este grupo de voluntários e estagiários advêm dos protocolos e parcerias estabelecidos com as diferentes Universidades da cidade do Porto, inclusive com a FAP – Federação Académica do Porto que recruta uma série de alunos e os destina às diferentes Instituições que necessitem deste apoio. Especificamente, no caso das voluntárias do cabeleireiro, estas oferecem a sua colaboração de forma particular dirigindo-se ao CSPA sem qualquer vínculo a uma entidade.

A par desta parceria surgem muitas outras, nomeadamente: a Segurança Social, sendo esta a entidade responsável por subsidiar a Instituição; a colaboração da Câmara Municipal do Porto e da Junta de Freguesia de Paranhos que disponibiliza o Pavilhão Desportivo para dinamização de atividades, os transportes que possibilitam a concretização de passeios institucionais e outros, e, quando possível, atribui pequenas ajudas de cariz financeiro; a Igreja da Nossa Senhora da Areosa que presta apoios relacionados à própria ramificação institucional; a Santa Casa da Misericórdia que possibilita alguns intercâmbios institucionais; os protocolos existentes com Farmácias, Dentista e Oftalmologista Locais; e finalmente, mas não menos importante, pequenas colaborações (mão de obra) por parte de um sócio muito presente no espaço institucional que se disponibiliza para reparar pequenas estruturas ou equipamentos inerentes à instituição.

Ao longo da recolha de dados institucionais e simultânea análise documental foi possível identificar a existência de uma ‘Liga dos Amigos’, a qual em nenhum documento tem referência a sua funcionalidade, quem faz parte dela e qual o seu objetivo. Sob tentativa de apresentar respostas a este conjunto de questões procurou-se incluí-las numa entrevista realizada à DT, na qual referiu “Eu não sei responder a essas questões. Só sei que foi criada há

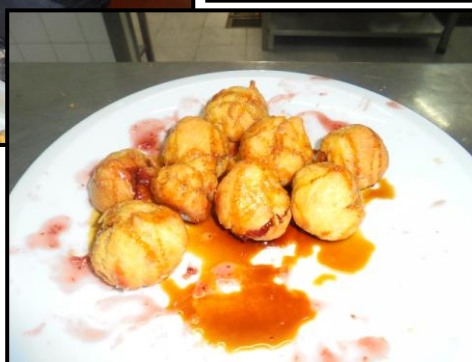
nove anos, mas não sei dizer-lhe ao certo para que serve e o como funciona realmente esta Liga” (Dados de conversa com D.T).

Na perspectiva de saber um pouco mais a respeito, elaborou-se uma pesquisa via Internet e foi encontrada uma pequena informação que esclarece o seguinte: “A Liga nasceu com a preocupação de fomentar o encontro entre as pessoas (...) Assim nasceu a Liga, a qual tem como objecto social: *“promover o encontro de pessoas com vista atenuar factores de exclusão, com especial relevância para o isolamento”*. (...) No início da sua criação, a Liga contou com a adesão de 30 sócios, sendo os 10 primeiros, os utentes que residiam na Casa Comunitária do Centro Social e que ficarão para sempre recordados como “sócios fundadores” da Instituição.”. Ou seja, mediante os discursos encontrados e após a sua cuidada análise, esta ‘Liga’ é constituída por um conjunto de sócios, também utentes da instituição, que simultaneamente à mensalidade pagam uma cota anual no valor de doze euros e vão usufruindo de atividades e encontros previamente agendados pela ‘Liga de Amigos’. Para além disso, o valor das cotas reverterá para os fundos de apoio do CSPA, isto porque “(...) na Liga partilham os que têm com os que precisam” (Website Liga dos Amigos CSPA’, 2011)⁵⁶.

Quanto à perceção do número de sócios existentes, quem compõe este corpo de associados e quais os seus direitos, a DT esclareceu, através da mesma “entrevista - conversa”, que a instituição não tem sócios, o que contraria toda a vertente documental, o discurso da própria e os demais funcionários e cargos superiores. Segundo a DT *“para existirem sócios tínhamos de ter outras formalidades que não temos. Nós temos utentes, duzentos e cinquenta, mais pessoas inscritas que não frequentam o Centro, mas futuramente têm prioridade, e esses correspondem a cento e cinquenta. Portanto, no total existem quatrocentos. Os duzentos e cinquenta pagam inscrição mensal e cota, e os restantes pagam cota mensal ou anual e podem usufruir das atividades que decorrem no CSPA e o espaço de Jogos”* (Dados da conversa/“entrevista” com D.T).

⁵⁶ Endereço Facebook Liga dos Amigos: www.facebook.com/ligadeamigos?fref=ts

APÊNDICE 8 – FOTOGRAFIAS ATIVIDADE ‘CANTINHO DA CULINÁRIA’: CONFEÇÃO DE PROFITEROLES



APÊNDICE 9 – LEMBRANÇAS CONCRETIZADAS PARA O DIA DE S. VALENTIM



APÊNDICE 10 – TRABALHOS REALIZADOS PARA O CARNAVAL
COM CÁPSULAS DE CAFÉ



APÊNDICE 11 – CONSTRUÇÃO DE UM GIGANTONE



APÊNDICE 12 – PROPOSTAS DE SLOGAN’S PARA A ACADEMIA SÉNIOR.

Possibilidades:

"O vazio de um passado preenchido no presente!" - Muitas destas pessoas gostariam de ter estudado, mas por diferentes razões foi-lhes cessado esse direito e nós estamos a oferecer-lhes a oportunidade de concretizar esse sonho e preencher o vazio que ficou lá atrás.

"A comunidade ao encontro da sabedoria!" - É uma mobilização que lhes garante o aprofundamento do conhecimento em diferentes áreas do saber.

"A passos estreitos, grandes feitos!" - quase que como uma frase que vem dar foque ao provérbio "Devagar se vai ao longe" articulada à ideia de que nunca é tarde para aprender.

"À descoberta de si mesmo!" - Descubrirem as suas potencialidades, as suas aptidões, busquem uma maior autoestima, (acreditem mais em si mesmos, nas suas capacidades) e percebam que a idade não é um entrave ao conhecimento.

"Depois dos 50 - os valores mais altos se levantam!" - Adaptação de uma frase de Camões. Depois dos 50 é igualmente importante aprender e poder também levar aos outros o que de melhor sabem fazer, fruto de uma vasta experiência que estas pessoas vão adquirindo ao longo da vida. A ideia é que percebam também que a "velhice" não é sinónimo de 'incapacidade para...', de 'parar' porque "velhos são os trapos!" e "parar é morrer"!

"O sonho comanda a Vida, enquanto um homem sonha o Mundo pula e avança!" - comunhão de duas frases de Fernando Pessoa - Pedra Filosofal (Vai um pouco ao encontro da justificação inicial e penso que traduz o objetivo geral do projeto - A evolução destas pessoas aos mais diferentes níveis (psicológico/intelectual, físico...).

APÊNDICE 13 – HORÁRIO DA ACADEMIA SÉNIOR

HORÁRIO SEMANAL
Ano Letivo 2014/2015

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h-11h				Psicomotricidade (MC) B	
11h-12h	História e Cultura do Porto (HJ) C	Cidadania Ativa (JR) C	Lógica (TV) C		
14h30-15h30	Karaté (A) B	Cozinha (H) D	Atividades Extra-Curriculares	Informática (MV) A	Atelier de Artes (AM) E
15h30-16h30		Educação Física (Ad) B Dança (A) B		Biodança (M) B	

HORÁRIO SEMANAL DO CENTRO SÉNIOR DE INFORMÁTICA

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h-11h					
11h-12h	Cidadania Ativa		Cidadania Ativa	Oficina da Memória	Cidadania Ativa
14h30-15h30	Cantinho da Leitura	Revista Online	Revista Online	Aula de Informática	
15h30-16h30					

APÊNDICE 14 – REALIZAÇÃO DE UM LIVRO INFORMATIVO SOBRE
A PINTURA EM ACRÍLICO



Em termos práticos, já que não depende de secantes, o diluente é a água, não é nociva ao pintor, seca rápido e a matriz cromática é ampla, torna-a muito popular entre artistas contemporâneos.

Em técnicas mistas, acrílica e óleo ou acrílica e pastel, a tinta acrílica é sempre utilizada primeiro já que as tintas oleosas fixam-se no acrílico, mas o acrílico não se fixa nas tintas com vectores oleosos.

A tinta acrílica também é usada para pintura de residências, pode ser aplicado em ambientes internos e externos. É lavável, pode-se remover a sujidade com auxílio de uma esponja macia e sabão neutro.

PASSOS PARA PINTAR A ACRÍLICO EM TELA

1. Comece por escolher uma tela de tamanho indicado para si e para o seu trabalho.
 2. Tenha em atenção que a pintura acrílica seca muito rapidamente, tornando-se difícil de trabalhar. Garanta que sua pintura fique em boas condições fazendo o seguinte:
- Borrife água na tela de vez em quando durante a pintura. Tenha um borrifador com água perto de si.
 - Aplique somente uma quantidade pequena de tinta acrílica por vez. Trabalhe só com a quantidade de tinta que você precisar.
 - Ajuste a opacidade da pintura com água. Aplicada diretamente do tubo ou misturada com uma porção de tinta branca, toda tinta acrílica pode ficar opaca. Quanto mais água for adicionada à pintura, mais transparente a cor fica. Use tinta transparente para efeitos esfumados ou de aquarela.

Em termos práticos, já que não depende de secantes, o diluente é a água, não é nociva ao pintor, seca rápido e a matriz cromática é ampla, torna-a muito popular entre artistas contemporâneos.

Em técnicas mistas, acrílica e óleo ou acrílica e pastel, a tinta acrílica é sempre utilizada primeiro já que as tintas oleosas fixam-se no acrílico, mas o acrílico não se fixa nas tintas com vectores oleosos.

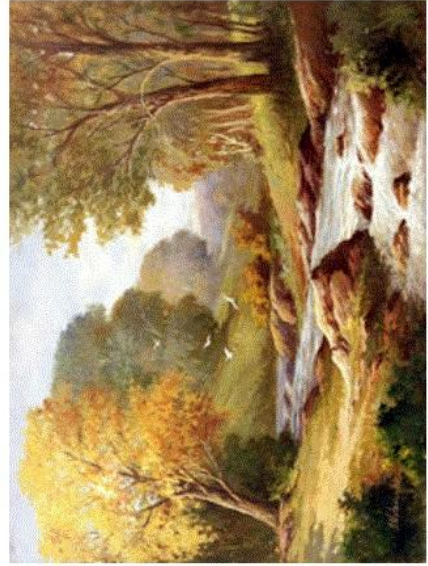
A tinta acrílica também é usada para pintura de residências, pode ser aplicado em ambientes internos e externos. É lavável, pode-se remover a sujidade com auxílio de uma esponja macia e sabão neutro.

PASSOS PARA PINTAR A ACRÍLICO EM TELA

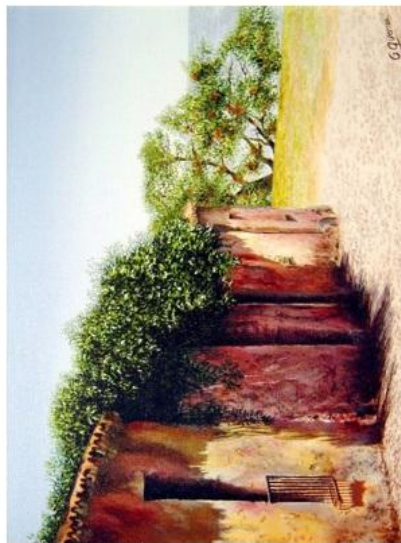
1. Comece por escolher uma tela de tamanho indicado para si e para o seu trabalho.
2. Tenha em atenção que a pintura acrílica seca muito rapidamente, tornando-se difícil de a trabalhar. Garanta que sua pintura fique em boas condições fazendo o seguinte:
 - Borrife água na tela de vez em quando durante a pintura. Tenha um borrifador com água perto de si.
 - Aplique somente uma quantidade pequena de tinta acrílica por vez. Trabalhe só com a quantidade de tinta que você precisar.
 - Ajuste a opacidade da pintura com água. Aplicada diretamente do tubo ou misturada com uma porção de tinta branca, toda tinta acrílica pode ficar opaca. Quanto mais água for adicionada à pintura, mais transparente a cor fica. Use tinta transparente para efeitos esfumados ou de aquarela.

- Pinte com pincéis grossos primeiro, para esboços grandes, só depois use os pincéis mais finos para detalhes.
- Crie o hábito de humedecer os pincéis. Após limpar toda a cor do pincel na água, limpe-o suavemente com um tecido limpo. Isso impedirá que a água escorra pelo cabo do pincel, evitando manchas de tinta na tela.
- Enquanto você pinta, olhe para a imagem através de um espelho de vez em quando. Isso pode ajudar a revelar qualquer desigualdade na sua pintura, assim como apontar quaisquer erros que você possa ter cometido.
- Comece a aprender como combinar as cores de tinta acrílica. Misturar cores é divertido e fascinante! E às vezes pode ser complicado. Com um pouco de paciência e algumas tentativas, você começará rapidamente a combinar com verosimilhança.

3. Por fim, dê asas à sua imaginação e crie as suas obras-primas!







INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES


Centro Social da Paróquia da Areosa
(Instituição Particular de Solidariedade Social)

Travessa da Areosa, 75 4200-087 Porto
22 5404721
cspa-areosa@sapo.pt



APÊNDICE 15 – FLYER CONCRETIZADO PARA DIVULGAÇÃO DAS AULAS DE INGLÊS



INGLÊS E CULTURA INGLESA

Aulas a decorrer todas as Segundas Feiras das 15:30H às 16:30H com a Professora Licínia Rangel (1ºAndar do CSPA).

Junte-se a nós neste Projeto Inovador com as melhores ofertas a pensar em si!



Adultos a partir dos 50 anos de Idade



INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES



Travessa da Areosa, 75 4200-087 Porto
22 5404721
cspa-areosa@sapo.pt

APÊNDICE 16 – FOLHETO INFORMATIVO E DE APRESENTAÇÃO DA ACADEMIA SÊNIOR

 <p>O PROJETO</p> <p>A Academia Sênior do CSPA pretende ser uma resposta social com o objetivo de criar e dinamizar atividades culturais, de aprendizagem e ensino não-formal, recreativas e de convívio e socialização para a população sénior.</p>	 <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Proporcionar uma melhoria da qualidade de vida dos seniores; ♦ Incentivar a participação da população sénior em atividades sociais, culturais, de ensino e formação; ♦ Ser uma fonte de informação e divulgação de serviços, deveres, direitos e oportunidades dos seniores; ♦ Possibilitar aos seniores uma participação mais ativa, crítica e reflexiva na sociedade. 	<p>DISCIPLINAS</p> <p>HISTÓRIA E CULTURA DO PORTO</p> <p>ESPAÑHOL</p> <p>INGLÊS</p> <p>INFORMÁTICA</p> <p>CIDADANIA ATIVA</p> <p>ATELIER DE ARTES</p> <p>COZINHA</p> <p>PSICOMOTRICIDADE</p> <p>EDUCAÇÃO FÍSICA</p> <p>DANÇA</p> <p>KARATÉ</p> <p>MUSICOTERAPIA</p> <p>LÓGICA</p> <p>ATIVIDADES EXTRA-CURRICULARES</p> <p>WORKSHOPS</p> <p>SEMINÁRIOS</p> <p>PALESTRAS</p> <p>VISITAS DE ESTUDO</p> <p>ESPETÁCULOS</p> <p>FESTAS</p> <p>CONVÍVIOS</p>
<p>DESTINATÁRIOS</p> <p>Adultos com idade igual ou superior a 50 anos, independentemente do nível de escolaridade.</p>		

APÊNDICE 17 – CARTAZ DE DIVULGAÇÃO DOS SERVIÇOS DA ACADEMIA SÉNIOR

**Academia Sénior Centro Social da
Paróquia da Areosa (CSPA)**



**Disciplinas preparadas
para si:**

HISTÓRIA E CULTURA DO PORTO

ESPAÑHOL

INGLÊS

LÓGICA

INFORMÁTICA

CIDADANIA ATIVA

ATELIER DE ARTES

COZINHA

PSICOMOTRICIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA

DANÇA

KARATÉ

MUSICOTERAPIA



Destinada a todos os adultos com idade superior a 50 anos, a Academia Sénior do CSPA pretende ser uma resposta social com o objetivo de criar e dinamizar atividades culturais, de aprendizagem e ensino não-formal, recreativas e de convívio e socialização para a população sénior.

Temos como objetivo ajudá-lo a aumentar a sua qualidade de vida. Incentivámo-lo a participar em atividades sociais, culturais, de ensino e formação. Pretendemos transmitir-lhe informação e divulgação de serviços, deveres, direitos e oportunidades que não querará perder. Tentaremos possibilitar-lhe uma participação mais ativa, crítica e reflexiva na sociedade.

Venha conhecer-nos!

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES



Travessa da Areosa, 75 4200-087 Porto
22 5404721
cspa-areosa@sapo.pt



APÊNDICE 18 – PLANO DE SESSÕES DE CIDADANIA INSERIDAS NO PROJETO COM BASE A METODOLOGIA INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

No sentido de orientar o caminho a ser desenvolvido/percorrido, junto dos participantes, foi criado um plano de sessões da disciplina de Cidadania Ativa da Academia sénior do CSPA onde se insere este projeto: “*Aprendizagem contínua – Novas conquistas.*”.

Nas primeiras sessões (1^a à 4^a sessão) pensa-se como ponto inicial a apresentação dos participantes (grupo e investigadora), no sentido de obter uma maior proximidade, que todos se conheçam e possam reconhecer-se diariamente. Neste seguimento, será também importante procurar explorar o que levou à formação desta disciplina, o projeto de intervenção que a investigadora pretende desenvolver com e junto dos participantes, para chegar então, finalmente ao ponto ‘A Cidadania’.

Uma vez que se iniciará aqui um percurso e que, por vezes as pessoas não reconhecem o verdadeiro significado da palavra ‘cidadania’, as sessões abririam com o desenvolvimento e exploração deste conceito: o que é, para que serve, em que consiste, quem é que deve exercer, como é que eu exerço a minha cidadania e em que espaços e condições, entre outros aspetos.

Penso que a técnica do Mapa de redes poderá ser uma boa aliada nesta exploração, na medida em que podemos perceber a rede de contactos de cada elemento perante instituições e pessoas, e ainda, por entre a sua concretização conversar e debater as movimentações.

Ao longo destas sessões as questões: “Como é que eu exerço a Cidadania? E como posso melhorá-la?” irão ser um fio condutor para a concretização de debates, comentários, momentos de partilhas, troca de impressões, ou seja, promotor à reflexão.

Nas sessões que advêm (duas a três sessões) pós um bom esclarecimento do conceito e sua exploração junto dos participantes através de um conjunto de técnicas adequadas ao efeito, será importante estar sempre atenta ao comportamento e coesão grupal, isto porque estaremos a constituir um grupo de pessoas diferentes, com diferentes perspetivas, pelo que é necessário

apostar nesta linha de coesão e num clima de segurança, confiança e interajuda promovendo não só o bom funcionamento do grupo/sessões, como a abertura a espaços de partilha, troca de saberes, solidariedade, entre outros aspetos de grande importância para o grupo e a sua continuidade. Neste sentido pensa-se em desenvolver um conjunto de exercícios/atividades junto dos participantes, nomeadamente, exercícios promotores de interação grupal, exercícios promotores ao auto e hétero conhecimento, exercícios com recurso ao sociodrama para desconstruir possíveis situações de preconceito, conflito, e/ou simplesmente para promover a reflexão do grupo mediante determinada situação. Além destes, também exercícios e/ou atividades que possam promover a coesão grupal através do reforço positivo.

Da 9^a à 16^a sessão (8 sessões) e depois de constituído um grupo, ambiente e relações sólidas a nível intra grupal, pensa-se em explorar o exercício do domínio do sonho de Freire, para iniciar uma reflexão entre os problemas e necessidades existentes na realidade do grupo (a par das conversas intencionais e da observação participante) e se possa então delinear um plano estratégico no sentido de atuar e transformar a mesma perspetivando o bem estar comum.

É de referir que as sessões de definição do plano estratégico poderão alcançar as oito sessões previstas, uma vez que as sessões terão a durabilidade de apenas uma hora e portanto, requererá um maior esforço e reflexão de todos. E claro, é importante referir, que estar em projeto não é seguir em diante sem olhar para trás, por vezes será necessário voltar atrás, repensar, redefinir, avaliar e reavaliar e, por isso, é importante não nos movimentarmos num plano rígido.

Após a conclusão dos temas a trabalhar, uma vez identificados e priorizados, portanto, os problemas e necessidades a serem trabalhadas,

Para a concretização do plano de ação prevê-se a necessidade entre vinte a vinte e cinco sessões, nas quais a avaliação estará sempre constante (contexto, entrada, processo, e produto).

As estratégias previstas para a avaliação de produto, além das anteriormente referidas, passarão pela recolha de opiniões orais e escritas com questões próprias e ajustadas às atividades, recolha de feedback dos profissionais institucionais e a utilização de *smiles* ‘Sorridentes e Tristes’ que permitirão aos sujeitos manifestar a sua opinião e satisfação de forma simples e prática.

APÊNDICE 19 – FOLHAS DE PRESENÇA DA DISCIPLINA DE CIDADANIA ATIVA (APRESENTAÇÃO DA MAIS ANTIGA PARA A RECENTE)



Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 30/04/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
A	AD, AG, MA, U, AL, RT, MI, I
A	
F	
V	
A	
F	
T	
E	

Sumário

- O conceito de cidadania e suas vertentes: civil, política e social.
 - Retirada e responsabilização.
 - comentários e imagens - Retrato de uma sociedade.
 - lançamento de um desafio de reflexão sobre o nosso exercício de cidadania para debate na próxima sessão.
 e responsabilização individual para exposição de um "Resumo" em torno do tema - Estimulação de Reflexão/Reflexão

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha




Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 06/05/2015

Horário: 14h às 15h

Presenças	
Nome	Assinatura
A	
Y	
Jo	
A	
C	
P	
P	
A	
A	
Z	
F	
E	

Sumário

Revisão do sessão anterior.
 Reflexão e debate sobre o exercício da cidadania:
 Iniciação com o tema "EU com os outros"
 1. Família; 2. Nas Amizades; 3. Instituições locais - comunidade;
 4. Centro S.P.A. Atividade - Mapa de Redes (Família)

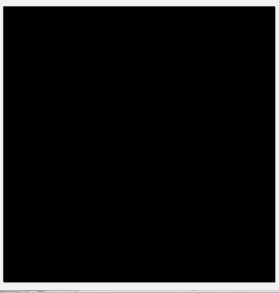
Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 11/05/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
A	
C	
V	
P	
B	
T	
A	
L	
S	

Sumário

Continuação da sessão anterior: Apresentação do Mapa de Redes - Amizades e Instituições locais.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 22/05/2015

Horário: 15h às 16h

Presenças	
Nome	Assinatura
A A P.1	AL, AD, MH

Sumário

Conclusão do Mapa de Risco: Vertente
Centro Social de Paróquia de Aleixo.
- Debate e conclusões.

Assinatura do Professor: Jacinta Roche



Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 25/05/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
AD	AD, AL, RT, AG, I, MA
AL	
RT	
AG	
I	
MA	

Sumário

Continuação e finalização do mapa de necessidades e restante de RMA. Debate e reflexões sobre o mesmo: "Como agir a cidadania nos diferentes campos?"
Discussão e participação de casos e situações individuais.

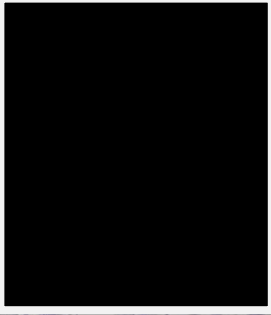
Assinatura do Professor: Jaime Roche

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 27/05/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
R	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> RT, MA; AG, AD, AL, U, E, MJE1, MI, I </div>
T	
F	
A	
F	
V	
M	
B	
I	

Sumário
 Reflexão e consequente discussão sobre os seguintes pontos: "como fica a minha cidadania no quotidiano?"; "como posso melhorar?" ~~Trabalho~~ para debate problemas individuais e coletivos que gerenciamos de vez em quando.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha




Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 29/05/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
An	 <p>AG, MI, I, MA, AD, AL, RT</p>
Tei	
Is	
F	
A	
A	
R	

Sumário
<p>Exercício e interação Grupal. continuação do debate da sessão anterior.</p>

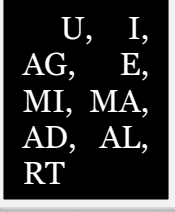
Assinatura do Professor: José Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 01/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
U	
I	
A	
E	
M	
MA	
A	
AL	
R	
T	

Sumário

Mediante a caracterização do grupo e situações levantadas pelo grupo: - Dinamização de Atividade com o objetivo do autoconhecimento e reconhecimento do outro, promoção de autoestima, entrosamento e promoção das laços afetivos no grupo.


Assinatura do Professor: Janete Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 03/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
Al	
Rc	
Ar	
Is	
A	
tf	
M	
U	
E	

Sumário

Exercício individual / coletivo: o domínio do sonho. comentários aos contributos individuais e consequente debate e respeito do conjunto.


Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Ciências Afins

Data: 08/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
A	
Li	
€	
A	
A	
E	
U	

Sumário
 Discussão e debate sobre as questões identificadas na sessão anterior, tendo em especial atenção as soluções/lideiras em relação às questões do L729 e O.T.L.

Assinatura do Professor: Luís Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Gabzenia Ativa

Data: 12/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
IS	I, AG, MI, RT, AL, MA
A	
t	
S	
f	
E	

Sumário
 - Novas sugestões e/ou relações é necessário de trabalho (P) questões da O.T.L.
 - Definição de etapas de trabalho: concretização de uma tarefa dirigida à C.M. Prática e participação de todos os frequentadores das sessões de cabine.
 Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 17/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
E	E, AD, AL, RT, AG, MI, U, MA
A	
A	
P	
A	
P	
U	
R	

Sumário
 As temáticas: Família, Redes Familiares e de Amizade e Saúde.
 Discussão e Reflexão estratégica para resolução de algumas questões relacionadas ao tema.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha




Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 19/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
Ar	 AG, AD, MA, AL, RT, E
Aze	
Pa	
Al	
Pa	
Ca	

Sumário
 Discussão e reflexão estratégica e respeito das necessidades do trabalho as temáticas: 'Saúde' e 'Comunicação'.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 22/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
A	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> AG, AD, AL, RT, MA, MI, I, </div>
A	
A	
P	
te	
Di	
W	
E	
C	
,	

Sumário

Recapitulação do sessão anterior.
 Últimas acentos relativos aos temas
 anteriormente tratados para local a reunião
 Reflexão do percurso e definição de algumas
 práticas.


Assinatura do Professor: Jaime Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 26/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
A	 AG, AD, RT, E, MI, MA, I
A	
P	
C	
P	
F	
I	

Sumário
 Revisão do plano de ação ~~presente~~
 Projeto de investigação - ~~ação~~ - participativa,
 Discussão e reflexão sobre o conteúdo lido/estado
 de espírito ~~do~~ respeito do anterior.

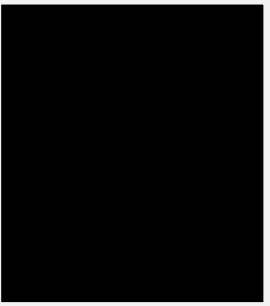
Assinatura do Professor: Jaume Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania - Ativa

Data: 29/06/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
Am	
Is	
Lk	
Ps	
Es	
Re	
A	
A	
S	
R	

Sumário

Identificação / ~~seleção~~ das instituições para a concretização do intercâmbio.
 Reflexão sobre alguns pontos a considerar ao longo do ~~processo~~ plano de ação.
 Pedido de carta dirigida ao Presidente do Junta de Freguesia de Penafiel - Texto coletivo.


Assinatura do Professor: Francisco Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: cidadania Ativa

Data: 03/07/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
<u>Jr</u>	
<u>Ar</u>	
<u>Ur</u>	
<u>Ri</u>	
<u>Yer</u>	
<u>A</u>	
<u>Al</u>	

Sumário

Aceito de alguns aspetos enumerados no
 Relatório mensal.
 Agendamento de frequência e ser realizada
 na semana que se cumpre com parceria com
 alguns profissionais provenientes um bom conhecimento
 de vertentes (teórica e prática), discussão sobre o mesmo.
 Assinatura do Professor: José Rorle



Ocupação Centro Sênior Informática

Cidadania Ativa

Data: 03/07/2015
06/07/2015

Horário: 14:30 às 15:55
- 11:00 às 12:35

Sumário: Redação do carta
dirigido ao sr. Presidente da
Junta de Freguesia de Paredos
(Reineira Bet) com o "aluno"
destacado para a sua candidatura.

Presença	
Nome	Assinatura
A1 [Redacted]	AG

Assinatura do Responsável: Jacinta Roche



Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 08/07/2015

Horário: 10:30 às 12:30

Presenças	
Nome	Assinatura
I	I, U, AG, J, AD, AL, RT
Gr	
Ar	
J	
A	
A	
A	
R	

Sumário

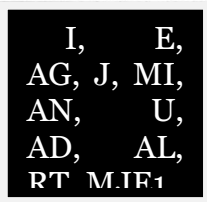
Realização de 1ª caminhada com o partido do parque traseiro da Instituição e com destino ao parque da Areosa.
 - Parou para descanso, conversas, café e pequeno lanche a meio da manhã.
 - Regresso à Instituição para (com) almoço e momento de discussão sobre a experiência.
 Assinatura do Professor: Yacinto Roche

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 10/07/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
H	 I, E, AG, J, MI, AN, U, AD, AL, RT M.IE1
B	
A	
X	
A	
U	
A	
A	
R	
te	

Sumário

Discussão sobre o andamento das atividades programadas.
 Interesse de um novo membro no grupo, relatando sumariamente o que se tem concretizado e planejado para o futuro!
 Delimitação do novo etapas do trabalho.
 recolha de opiniões relativas a este percurso.

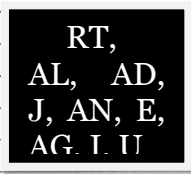
Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 13/07/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
R	
AL	
AD	
J	
AN	
E	
F	
I	

Sumário
<p>Discussão e delimitação das cláusulas do termo de responsabilidade do gestor inerentes à dinâmica de <u>gestão</u> no âmbito da cidadania Ativa</p>


Assinatura do Professor: João Roche

Folha de Presenças

Disciplina: _____

Data: 20/07/2018

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
x Jo	
Ua	
Jo	
Ad	
Es	
Ar	
Te	
Jo	
Ar	
Jo	
Te	
Jo	
Te	

Sumário:

o jogo de mimica e a "Atira"
 - "t'cheimento do outro!"

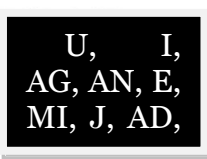
Assinatura do Professor: Jaite Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 20/07/2015

Horário: 11h às 12h

Presenças	
Nome	Assinatura
U	
I	
Ar	
Ar	
E	
U	
J	
D	

Sumário

Ponto de situação em relação às atividades programadas e os recursos humanos mobilizados.
 Exercício o debate conjunto para definir um nome para o projeto de Inv. - Aged - Participativa.

Assinatura do Professor: Jaquinta Rocha



Ocupação Centro Sénior Informática

Data: 24/07/2015

Horário: 11:20 às 11:30

Âmbito de Liberdade Ativa:
Aproximação dos TIC - "Eua:
comunicação com o e-mail";
- construção de e-mail e página
de Facebook em articulação com
a Professora de Informática
D.ª Tábata.

Presenças:	
Nome	Assinatura
Mi	MI, AG, AN, MJE1,
Ab	
Ar	
Mou	
A	

Assinatura do Responsável: _____

Francisco Rocha



Ocupação Centro Sénior Informática


Data: 27/07/2015

Horário: 11:00 às 12:30

Âmbito Cidadania Ativa:

- Continuação da sessão anterior: criação de email e página Facebook com o grupo II.
- Continuação da exploração do Facebook e iniciação à comunicação com elementos do Grupo I. (chat e videconferência)

Grupo II:

Presenças	
Nome	Assinatura
	J, AG, U, AD, AL, RT

Assinatura do Responsável: _____

João Roberto

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 29/07/2015

Horário: 10:30 às 12:25

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	AG, J, I, U, RT, AD, AL

Sumário

Visita guiada ao Centro Hospitalar
 Centro Ferreira - Hoetas Terapêuticas, sociais
 e pedagógicas, no seguimento da tarefa
 planeado para a ocupação de Tempos livres e lazer.

- Breve contextualização da figura do Conde Ferreira,
 as estruturas deixadas por este e todo o trabalho desenvolvido
 nestes hoetas.

Assinatura do Professor: Jacinta Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Síndonia Atira

Data: 31/07/2015

Horário: 11h às 12:20

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	U, I, AG, AN, J, AD, AL, RT, MI

Sumário

1º momento: Reflexão e delimitamento sobre os "pontos" de assembleia a serem apresentados na reunião mensal.
 2º momento: Exploração do Facebook - conexões; pedidos de amizade; procura de pessoas familiares e utilização dos fotos do CSPA.
 Assinatura do Professor: Jaqueline Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 03/09/2015

Horário: 11:20 às 12:30 / 14:30-15:30

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	I, AN, J, MA, RT, AG

Sumário

- Continuação do 2º momento da sessão anterior: domínio da conversação - escrita.
- Parte do texto: Delimitamento e aperfeiçoamento da comunicação a ser realizada na reunião mensal para debate de aspetos sinalizados pela Assembleia de alunos do CSPA.

Assinatura do Professor: Francisco Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 05/08/2015

Horário: 11:00 às 12:00 | 14:30 - 16:00

Presenças	
Nome	Assinatura
	AG, J, U, I, MI, AD, MA, RT, AL, MJE1

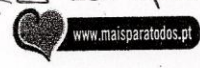
Sumário

→ Reforço de mensagens / comunicações realizada na reunião mensal a respeito das atividades programadas no âmbito da cidadania Ativa, em particular - gestão do meio-livro para caridade de peixe.

→ Recolha de alguns nomes (participantes e respetivo contributo).

Assinatura do Professor: Francisco Rocha

→ Parte do teste: Demonstração / Exposição de algum material concetizado na A. Sénior, através de fotografias que opresente em no plasma institucional.



Ocupação Centro Sénior Informática

Âmbito de Cidadania Ativa:

Data: 07/08/2015

Horário: 14:30 às 16:00

→ Domínio do Facebook -
conversa; stich; comentários
(domínio escrita).

→ Decoreção das páginas
individuais.

→ Abertura de conversação com familiares
e amigos.

Presenças	
Nome	Assinatura
Ar [Redacted]	AG, I

Assinatura do Responsável: Jacint Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cibéticahive

Data: 25/9/2015

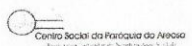
Horário: 11:00 às 12:00

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	AG, I, MI, U, RT, AD, AL, MA, AN

Sumário

Reabertura do Ano lectivo de
Academia Sénior. (Apresentação dos
Resultados do semestre anterior).

Assinatura do Professor: José Rocha




Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 28/9/2015

Horário: 11:00 às 12:00

Presenças	
Nome	Assinatura
A	
=	
g	
g	
l	

Sumário

- Balanço do semestre anterior, comentários e sinetização do ponto de trabalho antes de interrupção letiva.
- comentários e avaliação do passado e futuro.
- Análise do ponto de trabalho atual e a seguir.

Assinatura do Professor: José Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 30/09/2015

Horário: 10:30 às 12:30

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	AG, MA, U, MI, AL, RT, AD, AN

Sumário

Conteúdo: Fisioterapia "A Fisioterapia"

1º Momento: contextualização da área; patologias; e exposições e comentários perante situações individuais.

2º Momento: dinâmica grupal - Exercícios de equilíbrio, força; entre outros.

Assinatura do Professor: Susana Azevedo e Jacinta Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa.

Data: 05/10/2015

Horário: 11h às 12:20

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	AG, AN, I

Sumário
Discussão e apontamentos de situações da Assembleia CPA. (Agosto/Setembro).

Assinatura do Professor: Luís Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 07/10/2015

Horário: 11h às 12:20

Presenças	
Nome	Assinatura
	AN, AG, I, MA, AD, RT, AL, U

Sumário
 - Retorno à aula anterior (continuação dos apontamentos e discussão das assíntomas da Assembleia do CSPA (Agosto/Setembro)).

Assinatura do Professor: João Roche

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 14/10/2015

Horário: 11:00 às 12:35

Presenças	
Nome	Assinatura
[REDACTED]	MI, U, AG, E, MA, AD, AL, RT

Sumário

Psicologia do luto: Representações Sociais e religiosas ligadas ao tema; sintomas; a perda; a ansiedade do pessoa; do (sofrimento f...); Rótulo de experiências com o olhar de prevenção.

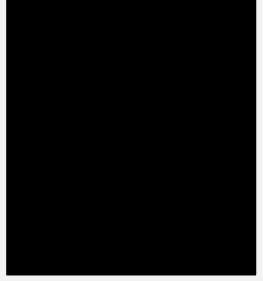
Assinatura do Professor: Cátia Vasconcelos e Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 21/10/2015

Horário: 11:00 às 12:35

Presenças	
Nome	Assinatura
fl.	 U, MI, AN, AD, MA, AG, E, RT, AL
Ad	
Ad	
Ad	
Ad	
Ad	
Ad	
Ad	
Ad	
Ad	

Sumário

- PARTICIPAÇÃO (Exercício de Apresentação); Realização de um 'Brainstorming' com a palavra participat como mote inicial. Reflexões em torno do conceito e Partilha de Experiências pessoais e reflexões em torno da importância de uma Cidadania Ativa fazendo ponte com a disciplina.

Assinatura do Professor: António Thiene e Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 26/10/2015

Horário: 11:00 às 12:00

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	MI, AG, I, RT, U, AN

Sumário

→ Discussão e debate de novas definições de trabalho, considerando o gosto do grupo pela vertente do trabalho dinâmico junto dos computadores. (sendo que o grupo passou a dividir-se em 2 pequenos grupos (1- 5g; 2- 6g; 7- 8g)).

→ Discussão sobre o plano de trabalho.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 28/10/2015

Horário: 11:00 às 12:00

Presenças	
Nome	Assinatura
N ^o A	MI, AG, I, AN, MA, AD, AL, RT, U

Sumário

- continuação de discussão sobre o plano
 de trabalho - Intercâmbio institucional (Sim ou
 Não?).
 - Recopitação de alterações de horário e grupos junto
 dos que não estiverem presentes na sessão anterior.

Assinatura do Professor: Jacinta Rocha

1 ocupação C.S. I 1

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 30/10/2015

Horário: 11:00 às 12:00

Presenças	
Nome	Assinatura
R. A.	RT, AD, U

Sumário
 - entrada do horário do grupo 2 em vigor
 - exploração da ferramenta facebook.
 (conversa familiar; comentários; crivamentos)

Assinatura do Professor: Jacinta Roche



Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 04/11/2015

Horário: 11:00 às 12:30

Presenças	
Nome	Assinatura
	AG, I, MI, AD, MA, AL, U, RT

Sumário
 - Acerto de alguns parâmetros relativos ao trabalho para a concretização do projeto de 2016.
 - Debate de ponderação para determinar destino e roteiro de visita de estudo.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 06/11/2015

Horário: 11:10 às 12:30

Presenças	
Nome	Assinatura
R A U	RT, AD, U

Sumário

Facebook: Reques explicação; para que servem estes ícones?; modalidades do facebook; ~~requis~~ reações; instruções de segurança; esclarecimentos.

Assinatura do Professor: Jacinto Roche

Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

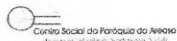
Data: 09/11/2015

Horário: 11:00 às 12:00

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	MI, AG, I, U

Sumário
 - Facebook: Revisão da cronologia; comunicação com familiares; pedidos de cunidade e outros.

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha



Folha de Presenças

Disciplina: Cibernética Aliva

Data: 13/11/2015

Horário: 11:00 às 12:30

Presenças	
Nome	Assinatura
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]

Sumário
 → o Facebook: Notificações; cronologia; fotos do perfil e a videoconferência.

Assinatura do Professor: Jaime Roche




Folha de Presenças

Disciplina: Cidadania Ativa

Data: 16/11/2015

Horário: 11:10 às 12:25

Presenças	
Nome	Assinatura
	MI, AN, AG

Sumário

→ Partilha e Reviver de memórias (histórias de vida - Mudanças Temporais).

→ O Antigamente e o Hoje. (Sobre Informática e a reponeca).

Assinatura do Professor: Jacinto Rocha


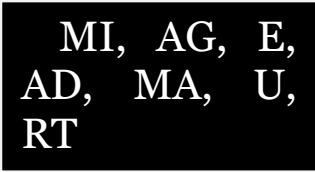


Folha de Presenças

Disciplina: ciência Ativa

Data: 18/11/2015

Horário: 11:10 às 12:30

Presenças	
Nome	Assinatura
	

Sumário

Debates e comentários sobre a crise estatal; conflitos com o Estado Islâmico; a chegada libertária de fronteiras aos Refugiados da Síria. Planeamento das intervenções a realizar na semana seguinte.

Assinatura do Professor: Jaime Roche



APÊNDICE 20 – MATERIAL DE APOIO ÀS PRIMEIRAS SESSÕES DE CIDADANIA


1ª SESSÃO CIDADANIA ATIVA

Jacinta Rocha – Técnica Superior de Educação

Questões

- O que é a cidadania?
- Para que serve?
- Qual a sua importância?
- Como exerço a minha cidadania no dia a dia?
- Como podemos melhorar a nossa cidadania?

Cidadania é...



A word cloud containing various terms related to active citizenship and social engagement. The most prominent words include 'Cidadania Ativa', 'Participação', 'Intergeracional', 'Solidariedade', 'Direitos Humanos', 'Cooperação', 'Intervenção', 'Sociedade civil', 'ONG', 'Políticas públicas', 'Segurança', 'Contra a discriminação', 'Biodiversidade', 'Liberdade', 'Cultura', 'Empreendedorismo', 'Estratégia', 'Resistência', 'Deficiência', 'Confiança', 'Migrantes', 'Diálogo', 'Conservação da natureza', 'Projetos', 'Participação', 'Integração', 'Educação', 'Capacitação', 'Conhecimento', 'Ambiente', 'Igualdade', 'Respeito', 'Cumprimento', 'Direitos', 'Deveres', 'Políticos', 'Sociais', 'Interligados', 'Equilibrada', 'Consciência', 'Obrigações', 'Lutar', 'Prática'.

- Cidadania é o exercício dos **direitos e deveres civis, políticos e sociais**.
- Uma boa cidadania implica que os direitos e deveres estão interligados, e o respeito e cumprimento de ambos contribuem para uma sociedade mais equilibrada.
- Exercer a cidadania é ter consciência de seus direitos e obrigações e lutar para que sejam colocados em prática.

Direitos e Deveres Cíveis

- Direito à vida;
- Liberdade de expressão;
- À propriedade;
- Igualdade perante a lei;
- Julgamentos em processos regulares;
- À Profissão; A Uma morada; Ao casamento; À família; Ao Divórcio ...



Direitos e Deveres Políticos

- À participação em toda a vertente política;
 - Ao voto;
 - Ao acesso aos cargos políticos;
- Pertencer e formar associações e grupos partidários;
- Direito à reclamação individual e coletiva;



Direitos e Deveres Sociais

- À religião;
- À Educação;
- À Saúde;
- Ao Trabalho;
- Ao lazer;
- À segurança;
- Proteção e Assistência à maternidade, infância, seniores e desamparado...



E você exerce a sua Cidadania



APÊNDICE 21 – MATERIAL DE APOIO A NOVAS SESSÕES: MAPA DE REDES

The image displays four presentation slides arranged in a 2x2 grid. The top-left slide is titled "2ª SESSÃO CIDADANIA ATIVA" and credits Jacinta Rocha. The top-right slide asks "E você exerce a sua Cidadania" with a question mark icon. The bottom-left slide lists activities under "EU com os outros...". The bottom-right slide is a "Mapa de redes" diagram showing concentric circles of social relationships.

**2ª SESSÃO
CIDADANIA ATIVA**

Jacinta Rocha – Técnica Superior de Educação

E você exerce a sua Cidadania

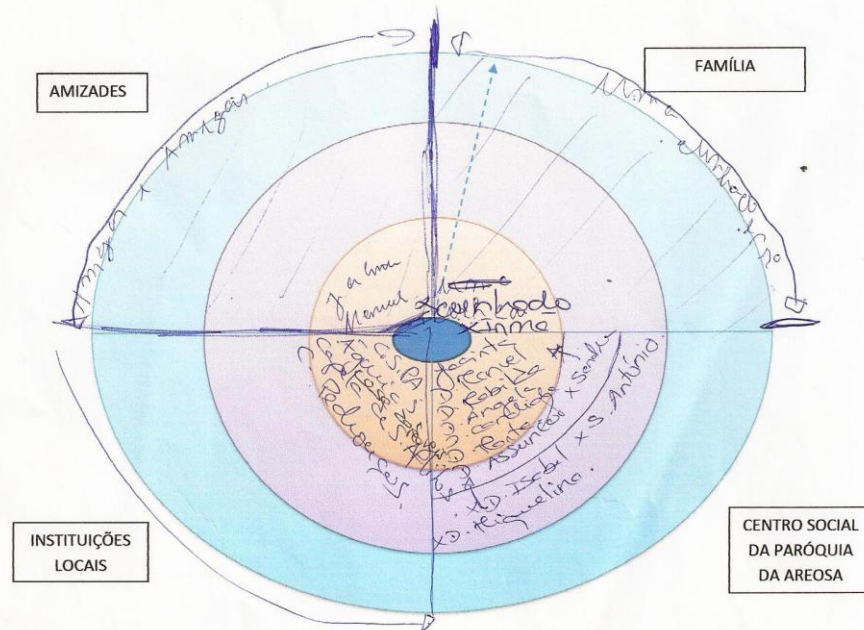
EU com os outros...

- 1º Na Família (Nossas casas)
- 2º Nas Amizades
- 3º Com as Instituições locais (Comunidade)
- 4º No Centro Social da Paróquia da Areosa

Atividade – Mapa de redes

The diagram consists of four concentric circles. The innermost circle is labeled "EU". The next ring is labeled "Relações próximas". The third ring is labeled "Relações Sociais". The outermost ring is labeled "Conhecidos". The diagram is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The top-left quadrant is labeled "AMIZADES", the top-right "FAMÍLIA", the bottom-left "INSTITUIÇÕES LOCAIS", and the bottom-right "CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DA AREOSA".

MAPA DE REDES



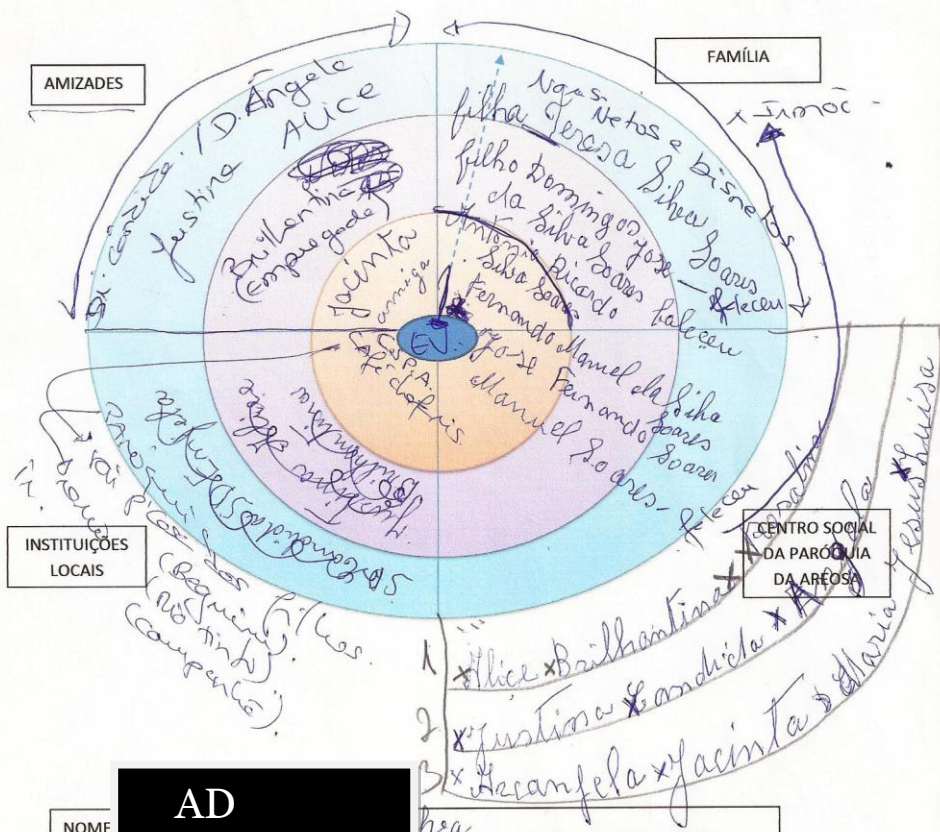
MA

NOME: _____

IDADE: 65 Anos _____

DATA: 6. 4. 2015 _____

MAPA DE REDES



AD

NOME: _____

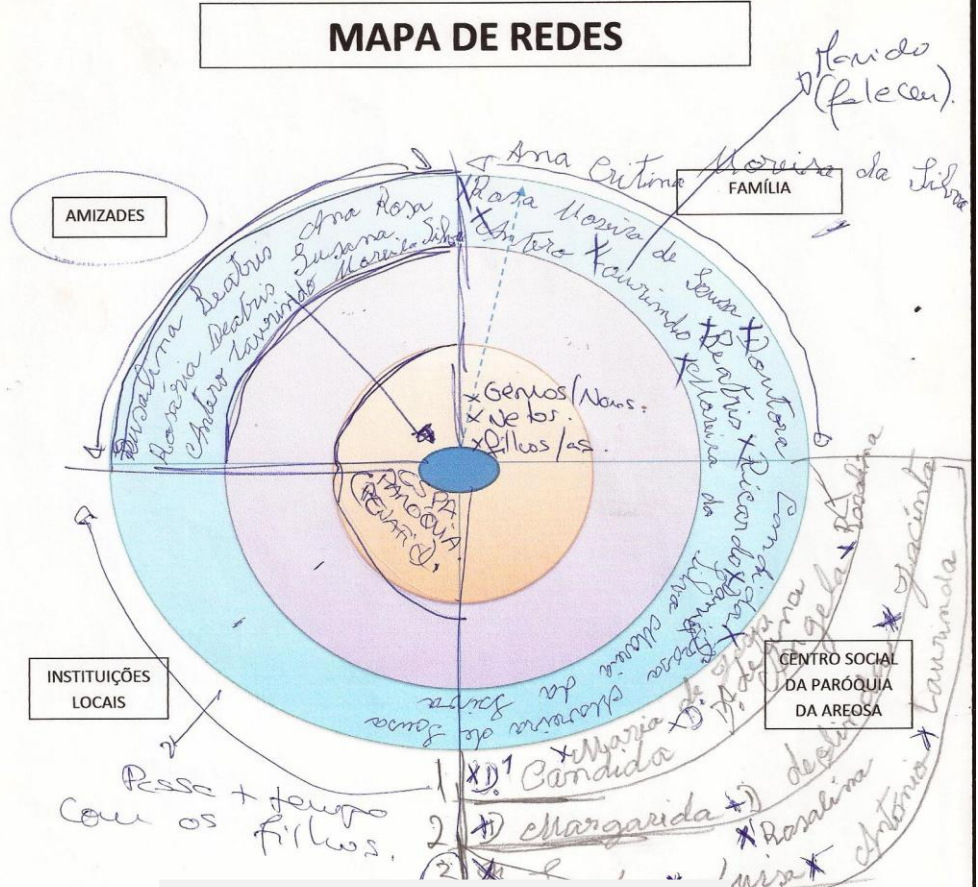
IDADE: 89 anos

DATA: 6-5-2010

* Viúva
 * cozinha; passar; dançar; "Banga"; cantar;
 confeitaria coisas novas; participa nas atividades;
 * vive sozinha.

Ver melhor !

MAPA DE REDES

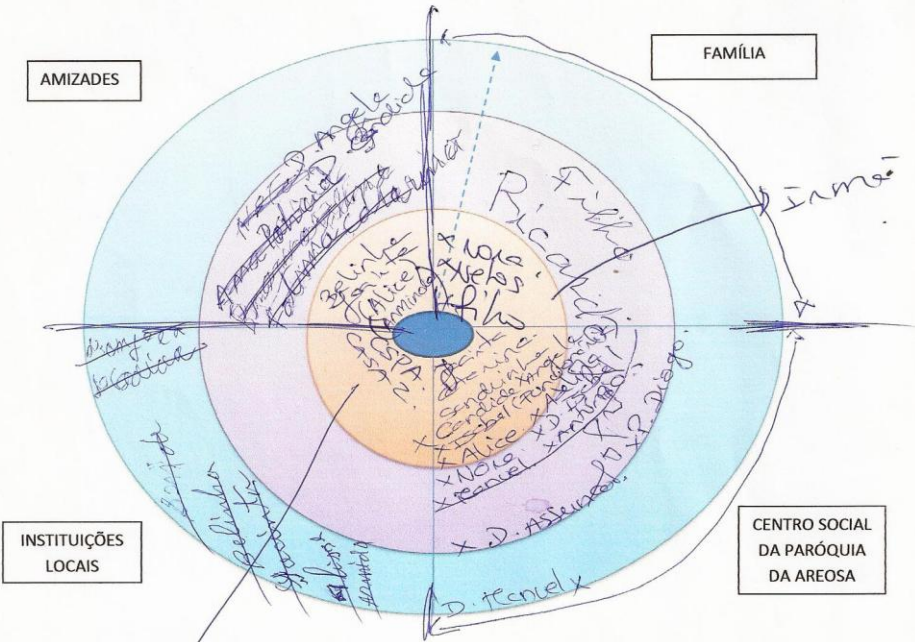


AL

NOME: _____
 IDADE: ~~80~~ 74 anos
 DATA: 6-5-2.15

* vive sozinha; viúva. gosta mt
 * Gosta de ir a missa; passear; conviver;
 participa nas Atividades; gosta de ajudar
 seu dolo.
 * 6 filhas (3 rapotas / 3 raparigas). Conviveu
 frequentemente; ligam muitos vetes).

MAPA DE REDES



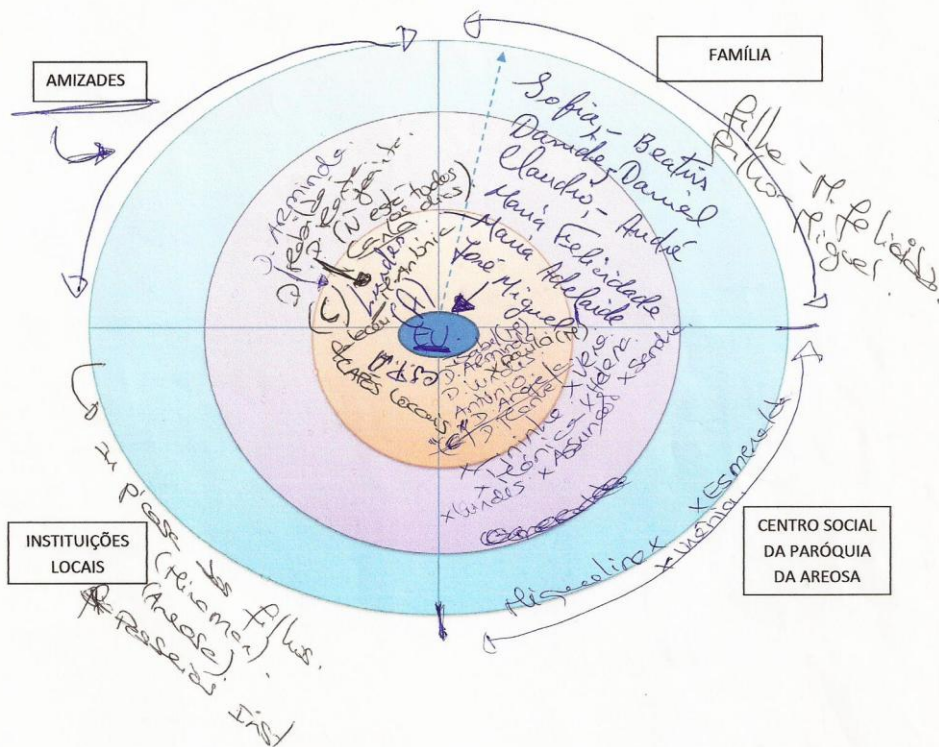
→ a casa del a comohod.
 → fillo visite 1x p. semana.

NOME: **RT** isa

IDADE: 80 Anos

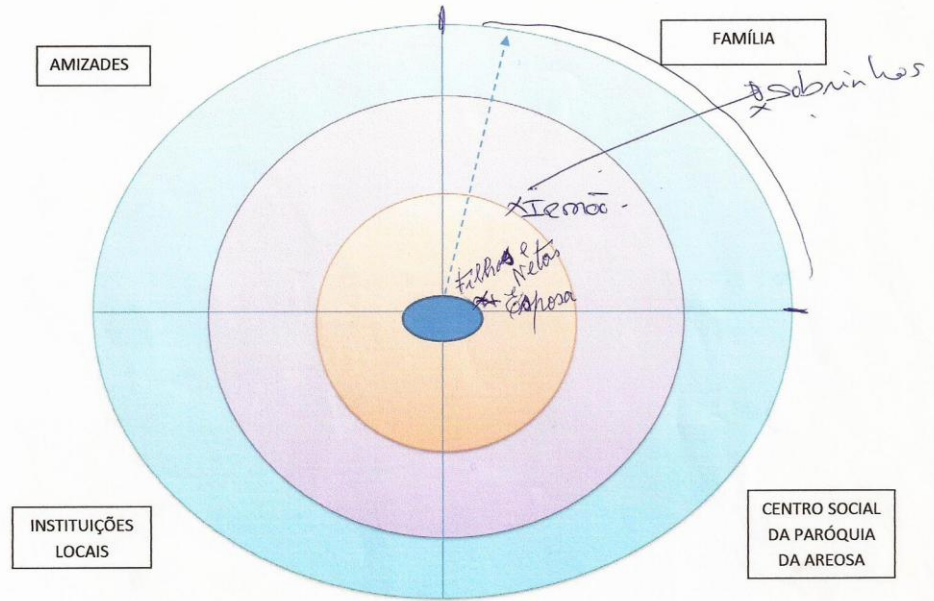
DATA: 6-5-2015

MAPA DE REDES



NOME: I
 IDADE: 78
 DATA: 11/05/2015.

MAPA DE REDES

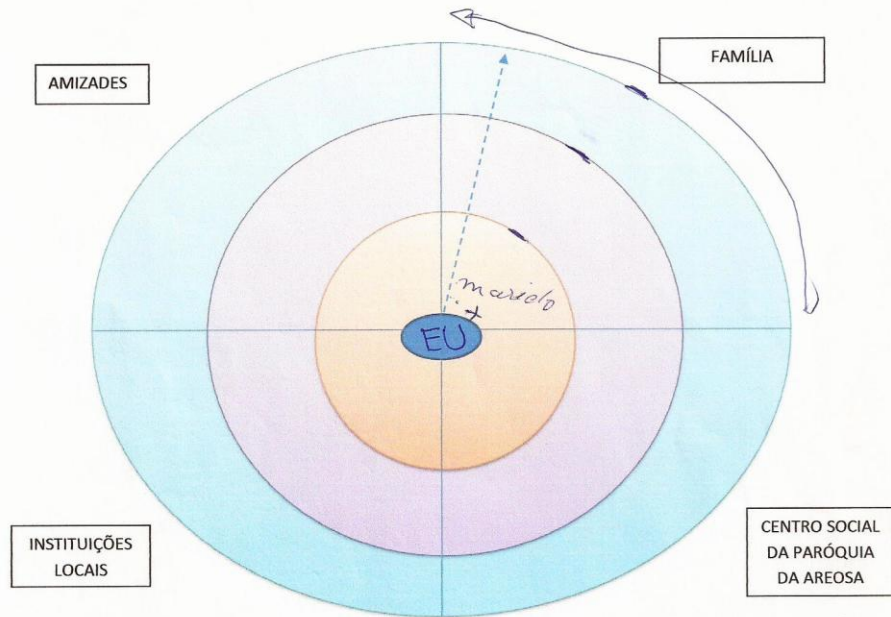


NOME: **AP**

IDADE: 85 anos

DATA: 6/05/2015

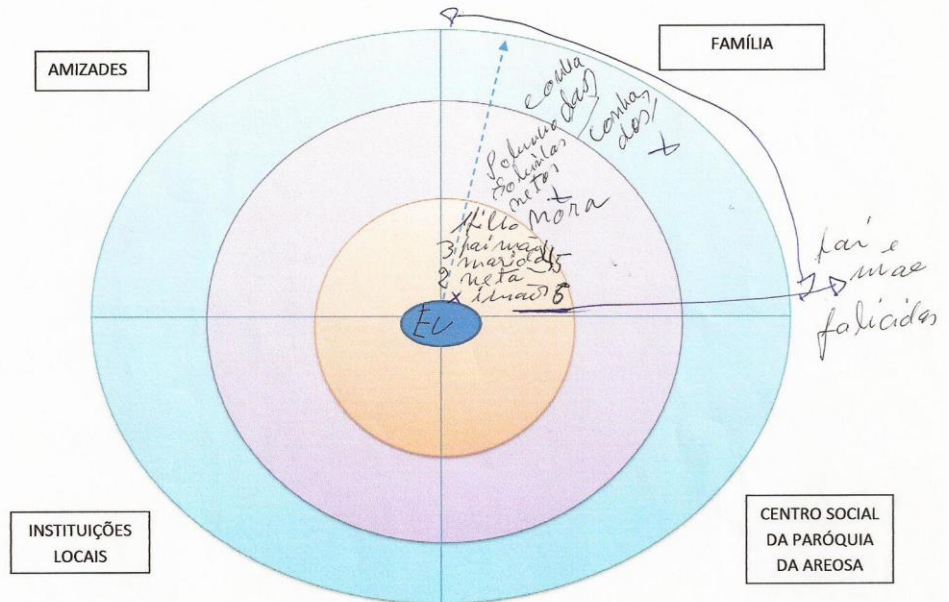
MAPA DE REDES



EG

NOME: EG Leandro
IDADE: 82
DATA: 6-5-2015

MAPA DE REDES



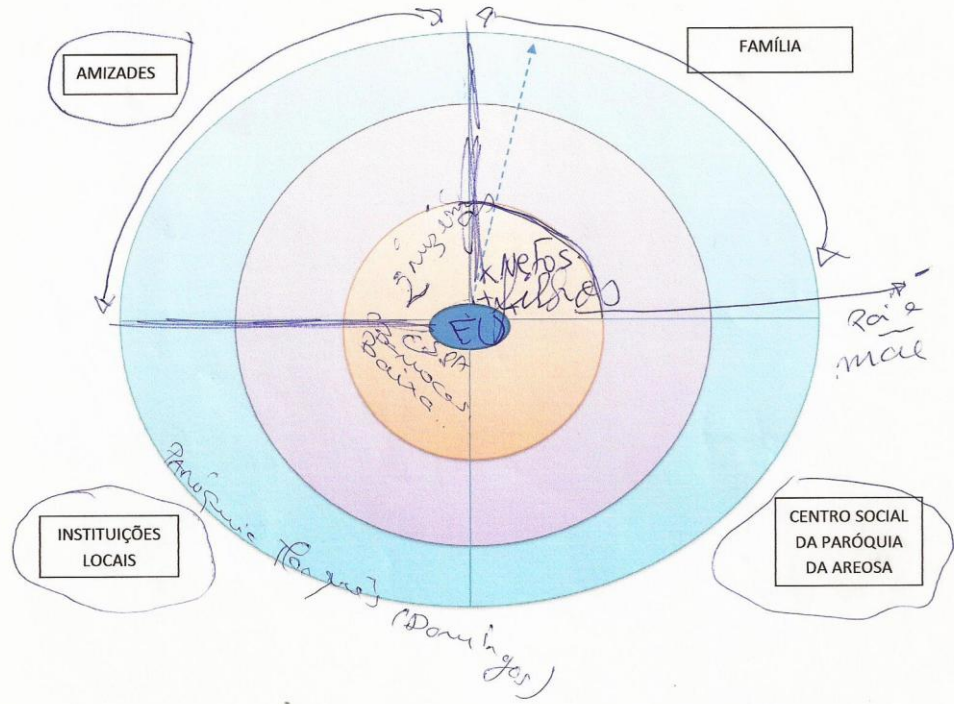
FE

NOME:

IDADE: 78

DATA: 6/5/2015

MAPA DE REDES



MJE1

NO

IDADE: 80

DATA: 6-5-2015

APÊNDICE 23 – GUIÃO DA ATIVIDADE ‘QUEM EU SOU, FAZ A DIFERENÇA’.

História - "Quem Eu Sou Faz a Diferença"

Uma professora de uma Academia Sénior decidiu homenagear cada um dos seus alunos mostrando-lhes a diferença que tinham feito na sua vida de mestre.

Chamou um de cada vez para a sua frente e começou por dizer a cada um a diferença que tinham feito para ela e para os restantes da turma.

Então deu a cada um cartão com letras que diziam: **'Quem Eu Sou Faz a Diferença.**

Mais adiante, resolveu propor um Projeto para a turma, para que pudessem ver o impacto que o reconhecimento positivo pode ter na comunidade.

Deu a cada um dos alunos mais três cartões com os mesmos dizeres, e orientou-os para entregarem os cartões às pessoas que achavam que desempenhavam um papel que 'fazia a diferença' e deveriam poder acompanhar os resultados para ver quem homenagearia quem, e posteriormente informar esses resultados à turma no final de uma semana.

Um dos rapazes (aluno) procurou um funcionário iniciante de uma empresa próxima e homenageou-o por tê-lo ajudado a planear a sua carreira. Deu-lhe um cartão, pregando-o na sua camisa. Feito isso, deu-lhe os outros dois cartões com os mesmos dizeres e acrescentou:

"Estamos a desenvolver um projeto de turma sobre reconhecimento, e gostaríamos que você escolhesse alguém para homenagear entregando-lhe um cartão destes, e mais um, para que ela, por sua vez, também pudesse homenagear outra pessoa e assim manter este processo vivo.

Depois desta explicação o jovem pediu: "Depois, por favor, conte-me o que aconteceu."

Mais tarde, naquele dia, o funcionário iniciante procurou o seu chefe, que era conhecido, por sinal, como uma pessoa de difícil relacionamento. Fez o seu chefe sentar, disse-lhe que o admirava muito por ser um génio criativo. O chefe pareceu ficar muito surpreso. O funcionário perguntou-lhe se aceitaria um cartão e se permitiria que o colocasse nele.

O chefe surpreso disse: "É claro!". Afixando o cartão, bem acima do coração, o funcionário deu-lhe mais um cartão igual e pediu: "Leve este outro cartão e passe-o a alguém que você também admira muito." e explicou sobre o projeto de turma do menino que havia dado o cartão a ele próprio.

No final do dia, quando o chefe chegou a sua casa, chamou o seu filho de 14 anos e fê-lo sentar-se diante dele, dizendo:

-“A coisa mais incrível que me aconteceu hoje... eu estava na minha sala e um dos meus funcionários veio ter comigo e deu-me um cartão presente pelo meu

gênio criativo. Imagine só! Ele acha que sou um gênio! E colocou-me este cartão que diz que **Quem Eu Sou Faz a Diferença**. Deu-me um cartão a mais pedindo que eu escolhesse alguma outra pessoa que eu achasse merecedora de igual reconhecimento. Quando vinha para casa, enquanto conduzia, fiquei a pensar em quem eu escolheria e pensei em ti... Gostaria de te homenagear! Os meus dias são muito caóticos e quando chego em casa, não te dou muita atenção como gostaria. Às vezes grito contigo por não conseguires notas melhores na escola e por teu quarto estar sempre todo desarrumado, mas hoje, agora, deu-me vontade de ter-te à minha frente. Simplesmente, para dizer-te que tu fazes uma grande diferença para mim. Além da tua mãe, tu és a pessoa mais importante da minha vida. Tu és um grande filho e eu amo-te muito!"

Surpreso o filho respondeu:

-“Pai, há poucas horas atrás eu estava no meu quarto e escrevi uma carta de despedida dirigida a ti e à mãe a explicar porque havia decidido ir embora e a pedir-lhes perdão por isso. Pretendia ir enquanto vocês dormiam. Achei que vocês não se importavam comigo. A carta está lá em cima, mas acho que afinal, não vou precisar dela mesmo.”

O pai foi lá em cima e encontrou uma carta cheia de angústia e de dor.

O homem foi para o trabalho no dia seguinte completamente mudado. Ele não era mais um patrão resmungão e de mau trato, e fez questão de que cada um dos seus funcionários soubesse a diferença que cada um fazia.

O funcionário que deu origem a isto ajudou muitos outros a planearem as suas carreiras e nunca se esqueceu de dizer-lhes o quanto cada um havia feito diferença em sua vida... Sendo um deles o filho do próprio chefe.

A consequência desse projeto é que cada um dos alunos que participou dele aprendeu uma grande lição. **A lição de que 'Quem Você É Faz sim, uma Grande Diferença!'**.

Sessão 8

PLANO DA ATIVIDADE

Participantes: 10 pessoas

Tempo: 1 hora

Material: Cartões/Folhas A6; marcador; 'História'; Computador e projetor.

Objetivo da Atividade: Autoconhecimento e (Re)conhecimento do outro, promoção da auto-estima, entrosamento e promoção dos laços afetivos no grupo.

Prática:

Hoje o nosso foco estará sobre as qualidades. Entregar um cartão/folha com mensagem 'Quem Eu Sou Faz a Diferença' a cada elemento do grupo. Em seguida ouviremos uma história. Após a História iremos discutir alguns pontos abaixo indicados.

- Após ter contado a História o grupo deverá responder ao seguinte:

- O que entenderam da História?
- Costumam reconhecer o valor de si próprios e das pessoas de seu convívio?
- Acham que é importante reconhecer as qualidades em si próprios e nos outros?

Mensagem:

"Raramente paramos para perceber quais as nossas qualidades e potenciais e na grande maioria das vezes tendemos a perceber mais facilmente as falhas nas pessoas em geral. Cada um é um ser único nas suas qualidades e dificuldades, mas é isso que faz com que cada um faça a diferença!"

Em seguida replicaremos o exercício da história (o que a professora propôs aos seus alunos). Cada qual deverá escolher um membro do grupo e entregar-lhe o cartão com a respetiva mensagem explicando o porquê dessa pessoa fazer a diferença. (Este exercício deve ser feito um a um de forma a que todos possam ouvir e participar.)

Quando todos tiverem terminado de explanar as qualidades uns dos outros discutir os seguintes pontos:

- Como é que se sentiram?
- Gostaram da atividade?
- Acham que é importante nos focarmos mais nas qualidades do que nos defeitos?
- Este exercício e esta lógica do reforço positivo facilita os relacionamentos?

Reflexão:

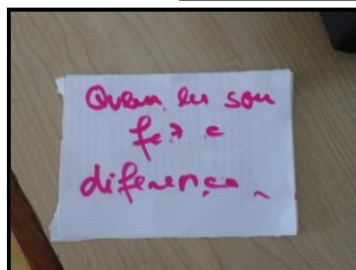
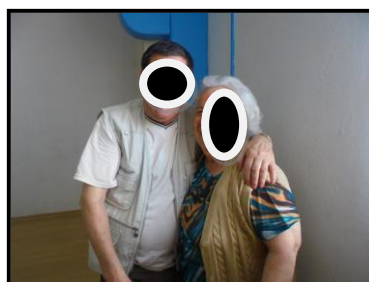
Nós precisamos de nos voltar para as qualidades tanto nossas quanto das pessoas de nosso convívio, pois só assim poderemos nos relacionar melhor. Com isso não estamos deixando de perceber as dificuldades e defeitos tanto em nós como nos outros, mas quando as pessoas se sentem reconhecidas e os laços de afeto são fortalecidos a maioria das pessoas tende a se esforçar para dar o melhor de si e com isso minimizar os seus defeitos e dificuldades.

Encerramento:

Se o grupo estiver mais fortalecido e energicamente positivos com a atividade, se assim o entenderem, convidá-los a abraçarem-se para que a união do grupo seja consolidada.

Entregar mais um cartão a cada um do grupo e pedir para que entregue a algum familiar ou amigo dentro da lógica exercitada.

APÊNDICE 24 – FOTOGRAFIAS DO RESULTADO DA ATIVIDADE
'QUEM EU SOU, FAZ A DIFERENÇA'.



APÊNDICE 25 – MATERIAL DE APOIO ÀS SESSÕES: DOMÍNIO DO SONHO DE FREIRE

5ª SESSÃO CIDADANIA ATIVA

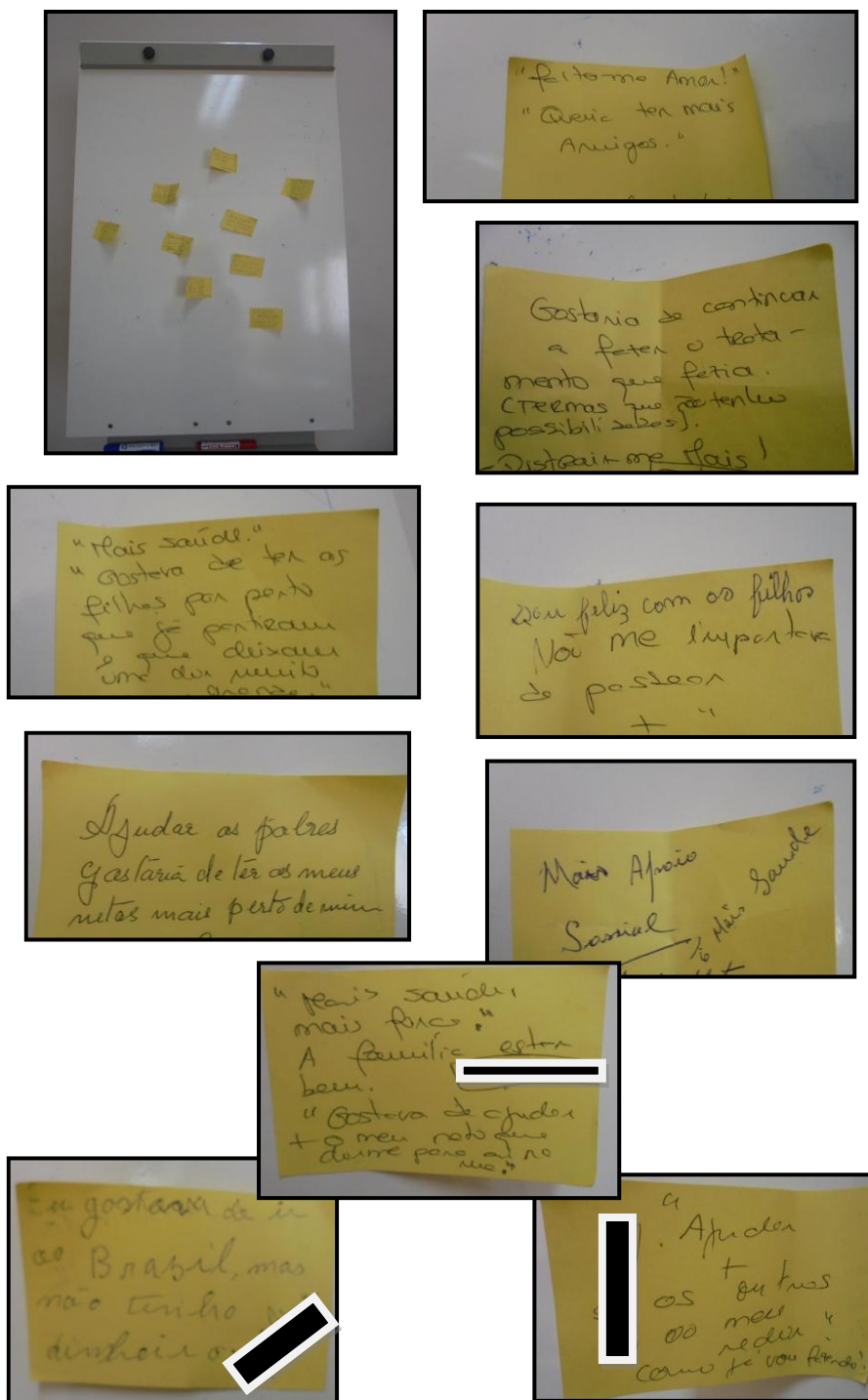
Reflexão:

- Como exerço a minha cidadania nos diferentes campos?
- Como posso melhorar?
- Que problemas gostaríamos de resolver?
- No domínio do sonho... Como gostaria de ver a minha vida?

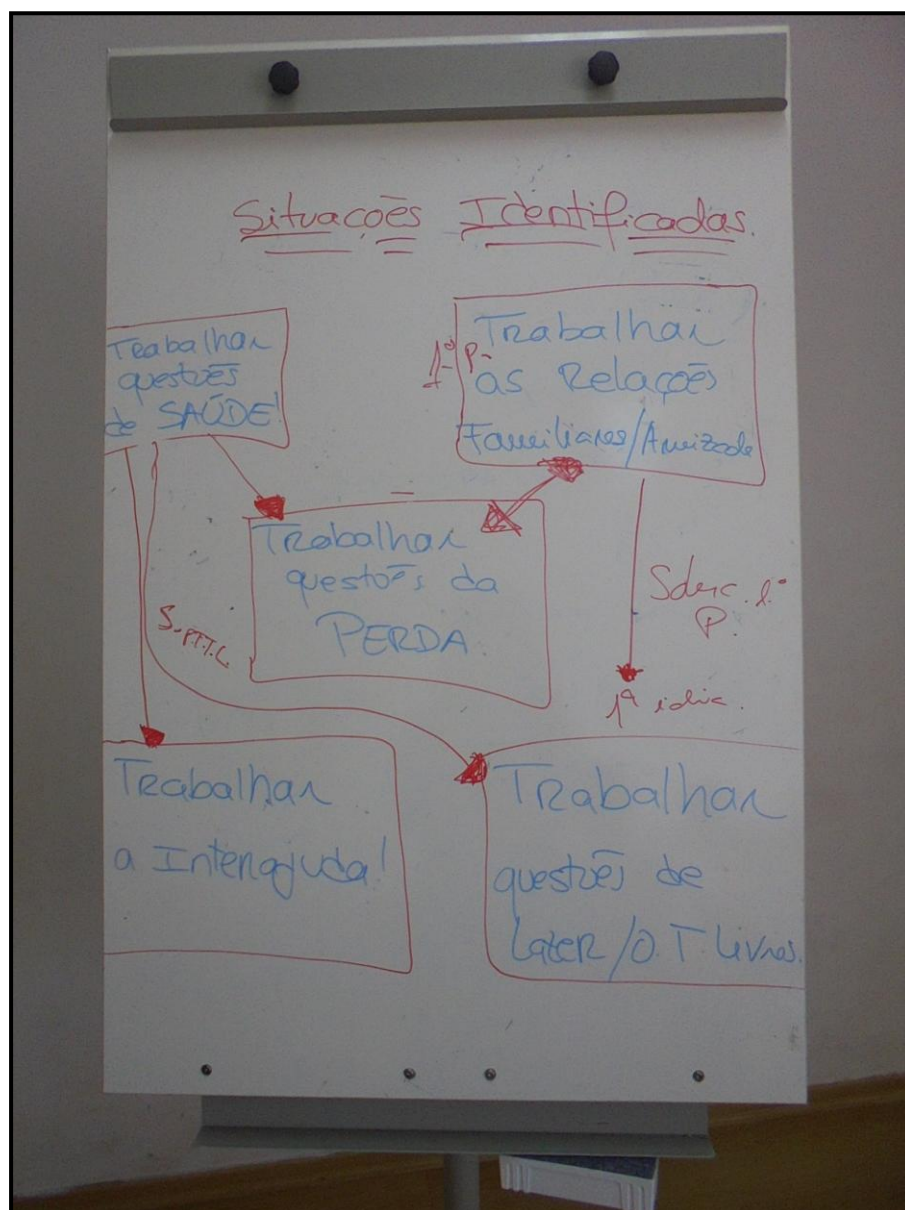
Pensamento

A humanidade precisa de mais pessoas para abrir portas e puxar cadeiras, porque há gente demais puxando tapetes.

APÊNDICE 26 – POST-ITS COM O RESULTADO DO EXERCÍCIO DO DOMÍNIO DO SONHO: ‘OS NOSSOS SONHOS’



APÊNDICE 27 – REFLEXÃO E AGRUPAMENTO DOS SONHOS POR TEMAS A TRATAR (SETAS DE ENTRADA E SAÍDA: “AO TRABALHAR ISTO... CONTRIBUO PARA ISTO”).



APÊNDICE 28 – TABELA DE PROBLEMAS E NECESSIDADES IDENTIFICADAS E TABELA DE RECURSOS E POTENCIALIDADES.

Temas	Problemas	Necessidades
Saúde (Física e Mental)	Existência de idosos com dificuldades motoras e doenças cardíacas, ósseas e ao nível das articulações; Falta de recursos humanos e financeiros para a promoção de espaços/momentos de acompanhamento especializado ajustado às necessidades de saúde dos idosos.	Mobilizar estratégias para a obtenção de recursos humanos especializados em determinadas áreas da saúde, (Fisioterapia, Cardiologia, Psicologia e outros) sem que seja propriamente necessário um investimento financeiro
Fragilização das relações interpessoais	Distanciamento da rede familiar e reduzidas relações de amizade; Reduzida comunicação entre os (e dentro) dos diferentes grupos: idosos, colaboradores e equipa técnica, originando assim um clima de descontentamento e desentendimento.	Definir estratégias que permitam estabelecer novas relações, conhecer novas pessoas em entidades institucionais que promovam a partilha mútua, um clima de interajuda, convívio e troca de saberes. Aproximação de outras modalidades e ferramentas que permitam novas formas de comunicação com as pessoas desejadas procurando encurtar distâncias físicas. Conscientizar a entidade

		<p>institucional para a importância da comunicação e os efeitos da não-comunicação apresentando novas fórmulas intrainstitucionais que permitam resolver problemas internos e assim contribuir para o bem-estar comum;</p>
O.T.L./Lazer	<p>Reduzido espaço para a participação dos idosos na seleção dos destinos dos passeios institucionais e atividades de lazer</p>	<p>Conscientizar a entidade institucional para a importância da participação dos idosos nos processos de seleção de atividades do seu interesse;</p> <p>Criar meios de auto e hetero gestão financeira, nesta vertente, que favoreçam a participação dos mesmos atendendo às suas realidades;</p> <p>Averiguar junto de entidades autárquicas as possibilidades de participação dos idosos nos passeios que estas dinamizam</p>

Quadro 1 – Problemas e Necessidades Identificados

Recursos e Potencialidades			
Humanos	Materiais e Organizacionais	Lúdico – Educativos	Comunitários
<p>Os idosos, colaboradores, direção, voluntários, e estagiários do CSPA;</p> <p>O sentimento de pertença por parte dos idosos em relação ao CSPA, apontando esta entidade como uma segunda casa;</p> <p>O clima de interajuda entre os idosos e também colaboradores;</p> <p>O gosto por atividades culturais, como teatro, música, <i>workshops</i> temáticos, palestras, e a predisposição para enveredar por novas iniciativas em educação não formal.</p>	<p>Existência de um novo espaço no exterior que permite o fácil acesso dos idosos e transportes (inclusive os idosos que apresentam maiores dificuldades motoras);</p> <p>Existência de dois salões polivalentes, os gabinetes, espaços de jogos, ginásio, salas de formação e aprendizagem e um jardim;</p> <p>Existência de material e espaço informático;</p> <p>As respostas sociais do CSPA;</p> <p>As atividades desenvolvidas no CD, CC, no âmbito da psicologia e da Academia Sénior;</p> <p>Os protocolos e parcerias;</p> <p>A vontade institucional em promover a AS.</p>	<p>Atividades artísticas e culturais;</p> <p>Espaço de aprendizagem não formal – Academia Sénior com áreas (multi) e interdisciplinares;</p>	<p>A diversidade de serviços e entidades cercantes à Instituição.</p> <p>As parcerias institucionais</p>

Quadro 2 – Recursos e Potencialidades.

APÊNDICE 29 – DESCRIÇÃO DAS AÇÕES DO PROJETO

A Ação “Teorizar para apreender, exercitar para melhorar”:

Considerando as necessidades de saúde do grupo e os recursos económicos de cada, previu-se a concretização de atividades e a definição de estratégias inseridas em duas dimensões: Teórica – Desenvolvimento de palestras/colóquios para tratar temas de interesse tais como: depressão; ansiedade; *stress*; regulação do sono (insónias); situação de perda (Psicologia do Luto); e outros assuntos mais diretamente relacionados com ‘Cidadania e Participação’. Prática – Criar uma rede de contactos averiguando a possibilidade de conseguir profissionais voluntários compatíveis às necessidades dos idosos, nas áreas da Fisioterapia e Cardiologia para se criarem espaços pontuais de acompanhamento e seguimento fisioterapêutico e cardiológico.

Ainda nesta vertente mais prática e de exercício, pensaram-se em caminhadas até locais de interesse que possibilitassem exercitar toda a vertente motora.

Na dimensão teórica planeou-se contar a participação de profissionais da área da Psicologia e Educação Social. Já na dimensão prática, a articulação com o Psicomotricista da instituição que se pode tornar uma figura de extrema importância no acompanhamento dos idosos em toda a deslocação e análise aproximada sobre os casos de maior dificuldade motora.

A Ação “Encurtar distâncias”:

Tendo em conta as realidades atuais de muitas famílias, em que muitos dos seus elementos são emigrantes, ou estão distantes, previu-se o contacto com pessoas de interesse através da aproximação das ‘TIC’ e ferramentas como o *Word* e *Facebook*. No que diz respeito ao *Facebook*, prevê-se a criação de páginas individuais a cada idoso para que assim possam comunicar livremente, e de forma gratuita, com segurança e confiança.

No caso dos participantes que não sintam a necessidade imediata de contactar familiares ou amigos específicos, procura-se despoletar o interesse

na aprendizagem e contacto com estas mesmas ferramentas e, por isso diversificar os seus meios de comunicação.

Neste percurso de aproximação às TIC prevê-se a participação e colaboração da professora de informática, criando uma articulação entre as diferentes disciplinas. Enquanto em CA procurámos aproximar os idosos das TIC com o propósito de ampliar as formas de comunicação e a sua rede relacional e a conseqüente aprendizagem e exploração das ferramentas para esse efeito, a professora de informática terá a oportunidade de trabalhar passo a passo todo o processo juntamente da investigadora e idosos. Ou seja, todas as questões de escrita e imagem, que vão sendo também exploradas nas aulas de informática.

Ação “Dar mais, ser mais”:

No sentido de promover encontros de interajuda, convívio, partilha e trocas de saber, pensaram-se: em visitas acordadas e agendadas previamente às “Casas Comunitárias”; e ainda, intercâmbios institucionais entre o CSPA e outras instituições locais da mesma área de intervenção, nos quais os participantes poderão também criar encontros intencionais com atividades programadas. Portanto, uma vertente de interajuda a nível externo no contacto com novas pessoas e novas entidades e por outro lado interno, nas casas comunitárias, que apesar de se tratarem de edifícios externos à sede institucional, são parte da Instituição e as pessoas que nelas residem estão em convívio diariamente no CSPA, outras que agora por motivo de doença não podem deslocar-se ao CSPA já fizeram parte destes dias de convívio.

Ação “Façamos diferente!”:

Surge com o intuito de se criar novos passeios, novos destinos, portanto, destinos mais participados nos quais seja possível a inclusão de pessoas com mobilidade reduzida. Para esse efeito pensou-se em informar a Instituição desta mesma necessidade e assim mobilizarem-se conjuntamente para a concretização de um passeio a Fátima (desejo dos sujeitos).

A par deste passeio a Fátima, pensou-se também em mobilizar recursos que permitissem uma auto/hétero gestão financeira por parte dos idosos

atendendo às realidades dos mesmos e a partir desta ideia, realizar um mealheiro conjunto em que cada elemento daria uma quantia simbólica mensalmente durante doze meses prevendo a realização de um novo passeio a ser realizado após em Agosto de 2016, durante dois dias. Ou seja, toda a gestão e organização do mesmo seriam realizadas pelos próprios idosos promovendo assim, a interação grupal, responsabilização individual e coletiva, conscientização, entre outros aspetos.

Para a concretização destas atividades pensou-se estabelecer algumas parcerias que pudessem ajudar neste processo, e ainda, uma articulação com outros profissionais da Academia Sénior, nomeadamente a professora de História e Cultura do Porto e Psicomotricista, isto, numa lógica de interdisciplinaridade e complementaridade.

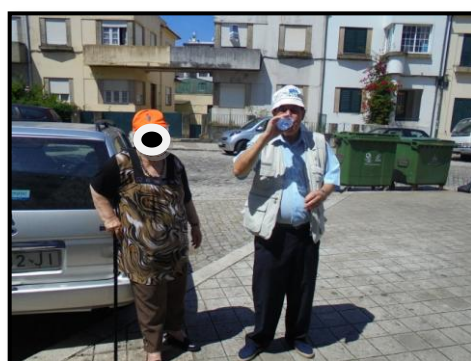
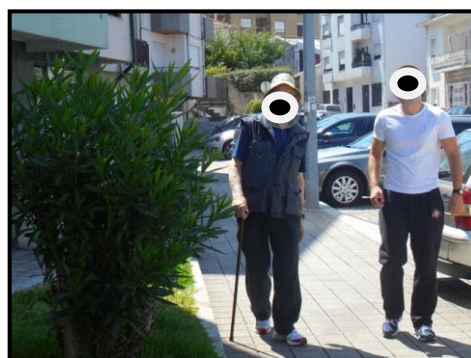
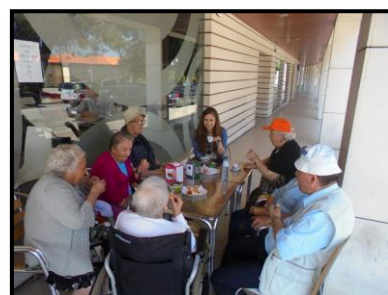
E, finalmente, a Ação “Comuniquemos no Centro!”:

No sentido de melhorar a qualidade das comunicações entre os idosos e restantes membros da instituição previu-se a criação de uma Assembleia de Utentes do CSPA, cujo objetivo partiria da recolha de opiniões e situações que se deveriam procurar melhorar.

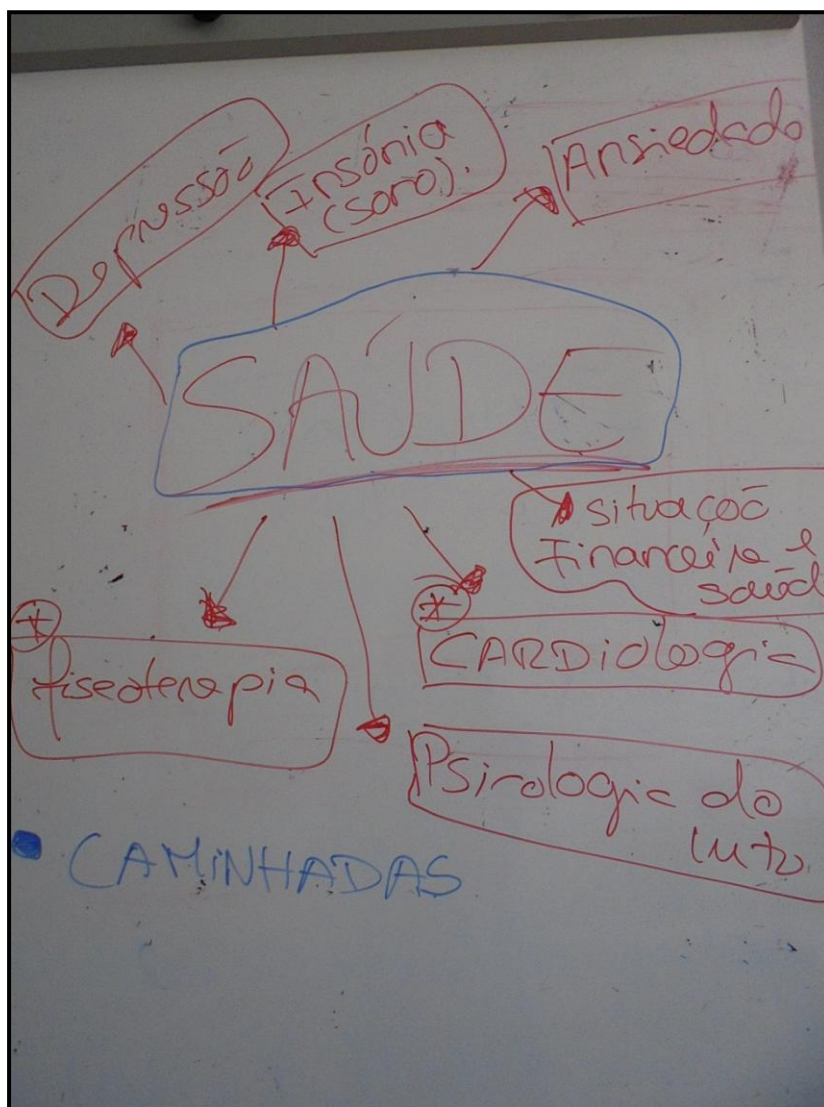
Esta iniciativa partiria do grupo de cidadania, contudo, seria alargada a todo o CSPA, aos idosos diretamente, e aos colaboradores e direção direta e indiretamente.

Para a recolha destas opiniões pareceu adequado destacar dois representantes que teriam a responsabilidade de recolher as diferentes opiniões e situações, semanalmente, respeitando e considerando todas as intervenções.

APÊNDICE 30 – FOTOGRAFIAS DA CAMINHADA INSERIDA NA
AÇÃO “TEORIZAR PARA APREENDER, EXERCITAR PARA
MELHORAR”.



APÊNDICE 31 – FOTOGRAFIA DE REFLEXÃO SOBRE OS ASPETOS A TRABALHAR DA SUA SAÚDE



APÊNDICE 32 – COMUNICAÇÕES REALIZADAS COM A ESTSP - PROFESSORAS RESPONSÁVEIS PELO CURSO DE FISIOTERAPIA

24/07/2015 Mensagem de Impressão do Outlook.com

[Imprimir](#) [Fechar](#)

Solicitação de Parceria

De: **Jacinta Rocha** [Redacted]
Enviada: quarta-feira, 22 de Julho de 2015 16:37:00
Para: so [Redacted] m)

Boa tarde Professora Sónia,

Sou Técnica Superior de Educação no Centro Social da Paróquia da Areosa (CSPA), já tivemos a oportunidade de nos conhecermos pessoalmente, mais propriamente, no Dia Mundial da Saúde através da vossa preciosa colaboração com a Instituição na concretização dos diferentes rastreios e palestras.

O presente email, surge, mais uma vez, no sentido de solicitar uma nova parceria com a vossa faculdade (ESTSP - IPP), em particular na área da fisioterapia e cardiologia/cardiopneumologia.

O que se pretende é, precisamente, averiguar junto da professora Sónia e demais responsáveis a possibilidade de conseguirmos recrutar fisioterapeutas já licenciados e a frequentar outras modalidades de ensino na ESTSP (ou futuros profissionais da área) que tenham alguma disponibilidade e interesse em semanalmente (datas a combinar) desenvolver um trabalho junto de um grupo de idosos do CSPA a começar já no próximo mês (Agosto) se possível.

Esta solicitação vem naturalmente em nome do CSPA, mas surge principalmente por parte da Academia Sénior da Instituição no âmbito da unidade curricular de Cidadania Ativa na qual, através de um projeto de investigação-ação-participativa, se identificou a necessidade de trabalhar questões ligadas à Saúde, nomeadamente as áreas acima mencionadas.

Julgamos que nesta lógica se poderá constituir uma boa parceria atendendo também ao facto de que muitas das vezes os estudantes necessitam de alguma abertura por parte das Instituições para trabalhar a dimensão prática, inclusive necessidade em obter locais de estágio.

Fico a aguardar uma resposta!

Mais uma vez muito obrigado por toda a atenção e por toda a colaboração com a Instituição!

Atenciosamente,

Jacinta Rocha
Técnica Superior de Educação

Outro C: [Redacted]
Pessoal - [Redacted]

<https://dub115.mail.live.com/ol/mail.mvc/PrintMessages?mkt=pt-pt> 1/1

Solicitação de Parceria



Sónia Magalhães [redacted] contactos 27-07-2015 ▶

Ações ▾

Para: [redacted]

Boa tarde, Jacinta!

Da minha parte há todo o interesse e disponibilidade para continuar a parceria iniciada no corrente ano letivo, contudo, só a partir de meados de setembro.

Envio este mail com o conhecimento da Coordenadora da ATC de Fisioterapia para que possam comunicar directamente.

Poderemos agendar uma reunião para acertarmos objetivos.

Até breve

Continuação de um bom trabalho

Cumprimentos

--

Sónia Magalhães



Jacinta Rocha 27-07-2015

Ações ▾

Para: S: [redacted]

Boa tarde, Sónia!

Antes de mais, muito obrigado pela prontidão na resposta ao meu email, mas sobretudo, pelo interesse em manter esta parceria.

Aproveito também para dizer que estou disponível para agendarmos reunião a qualquer dia da semana e horário.

Aguardo uma sugestão, de acordo com a disponibilidade da Sónia, para o devido efeito.

Atentamente,

Jacinta Rocha

Técnica Superior de Educação



Cristina Melo [Adicionar aos contactos](#) 28-07-2015 |▶

Ações ▾

Para:

Exma Srª D. Jacinta

Precisava de saber se têm Fisioterapeutas a trabalhar com a instituição e em caso afirmativo poder-se-à ponderar como possível local de estágio

No caso de ter Fisioterapeuta agradecia envio do seu curriculum

Com os meus cumprimentos

Cristina Argel de Melo (PhD)

Prof. Coordenadora

Área Técnico Científica da Fisioterapia

Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto

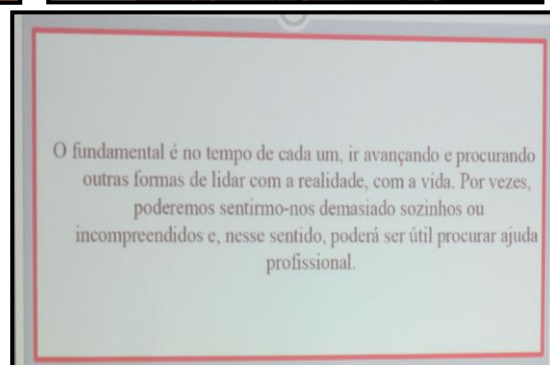
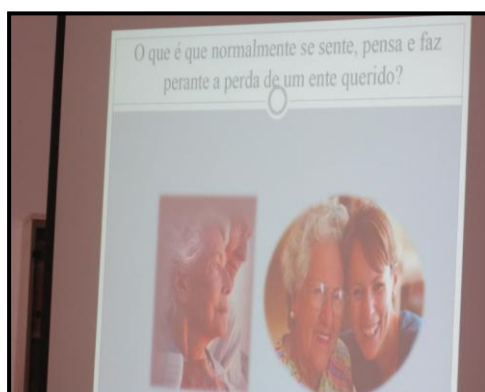
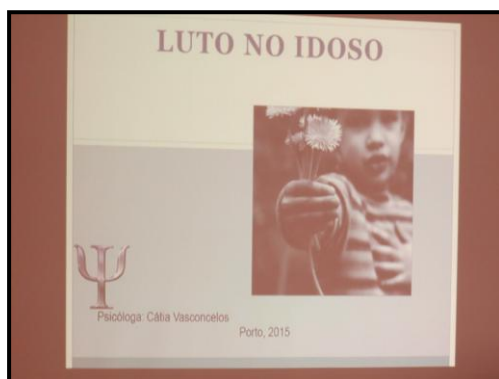
School of Allied Health Technologies

Instituto Politécnico do Porto

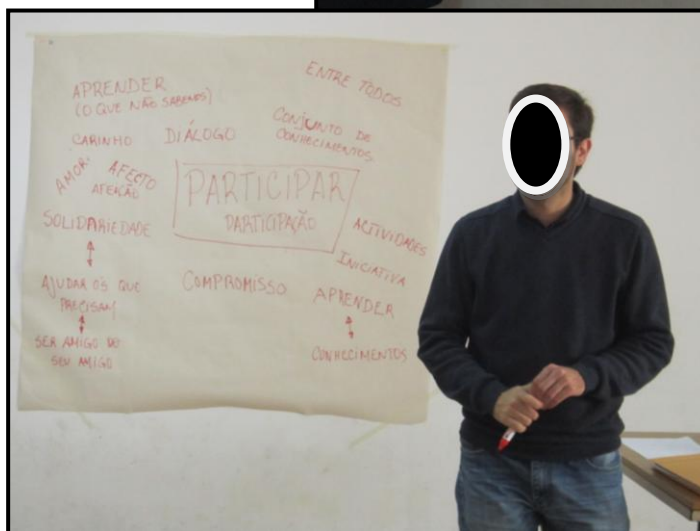
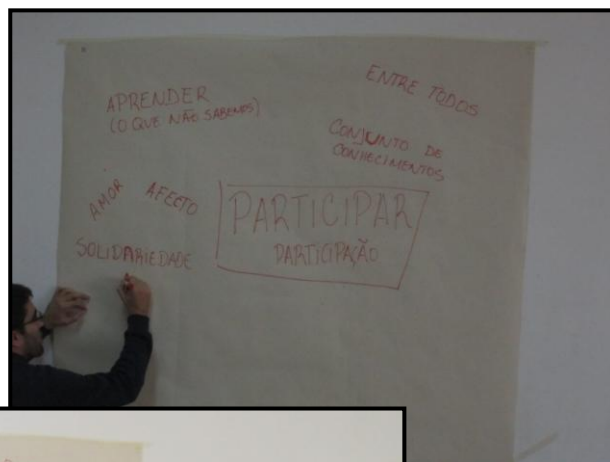
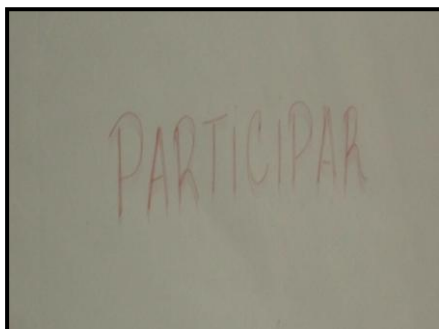
APÊNDICE 33 – FOTOGRAFIAS DA SESSÃO DE FISIOTERAPIA



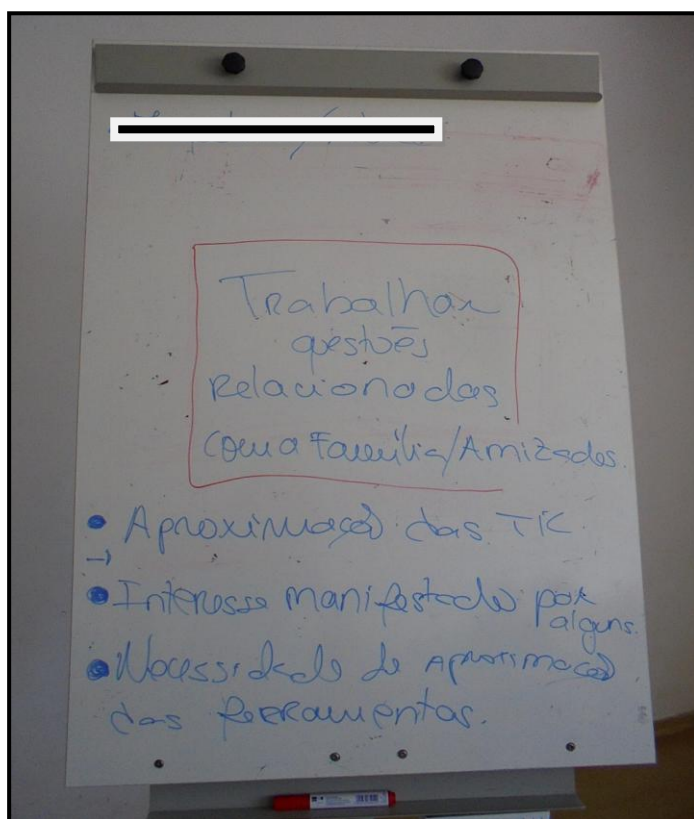
APÊNDICE 34 – FOTOGRAFIAS DA SESSÃO DE PSICOLOGIA DO LUTO NO IDOSO



APÊNDICE 35 – FOTOGRAFIAS DA SESSÃO DA ‘PARTICIPAÇÃO’



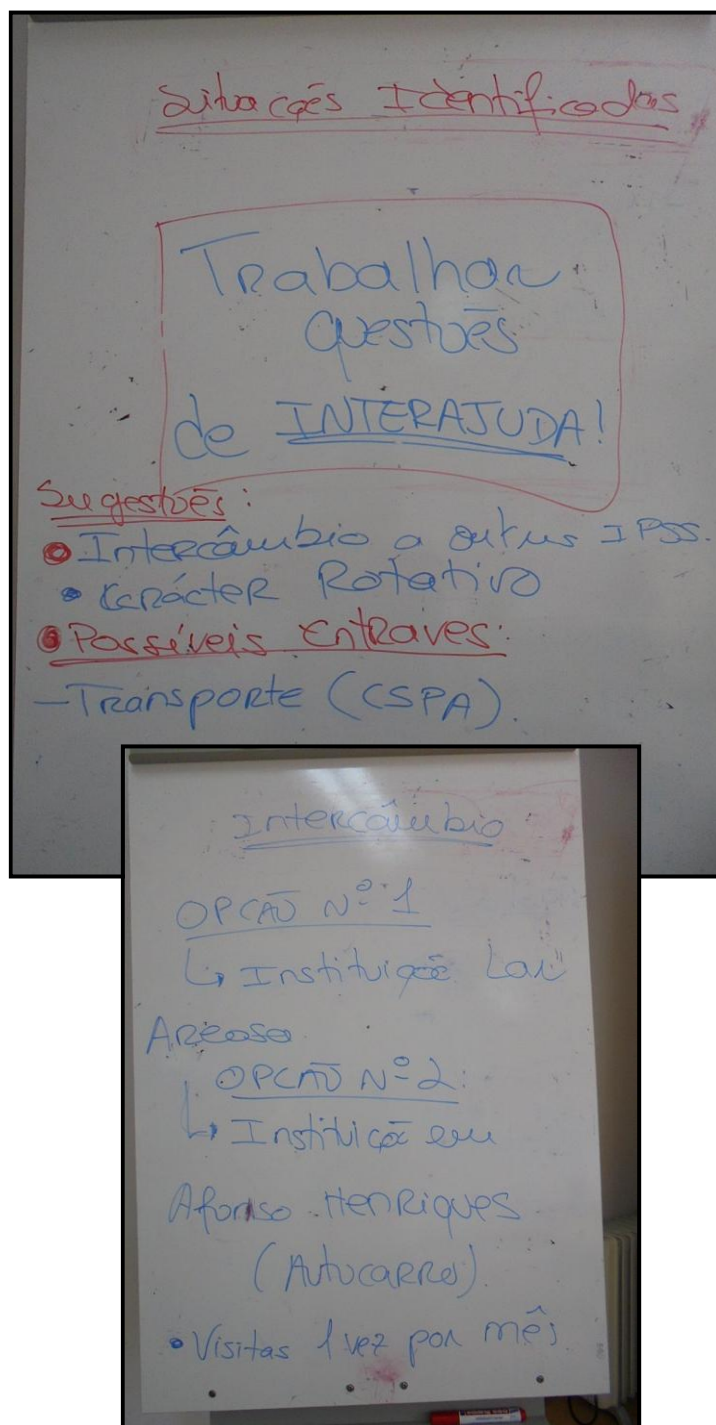
APÊNDICE 36 – FOTOGRAFIA RESULTANTE DA REFLEXÃO SOBRE
A NECESSIDADE DE TRABALHAR AS RELAÇÕES FAMILIARES E DE
AMIZADE INSERIDAS NA AÇÃO “ENCURTAR DISTÂNCIAS”.



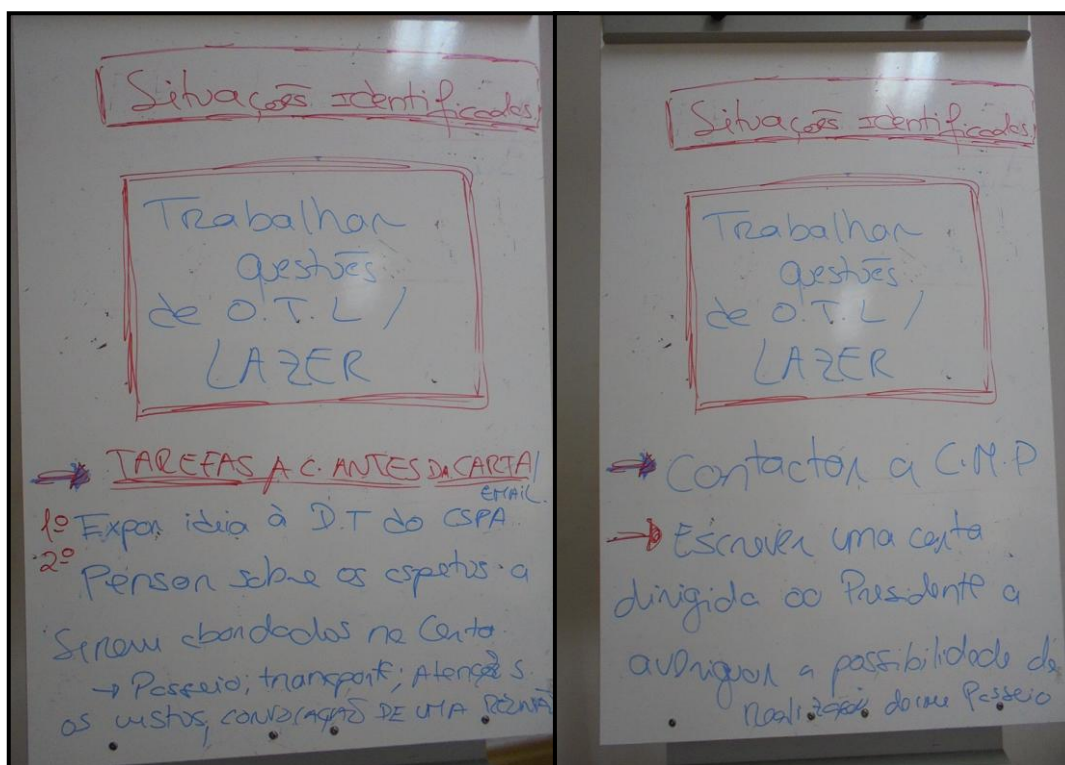
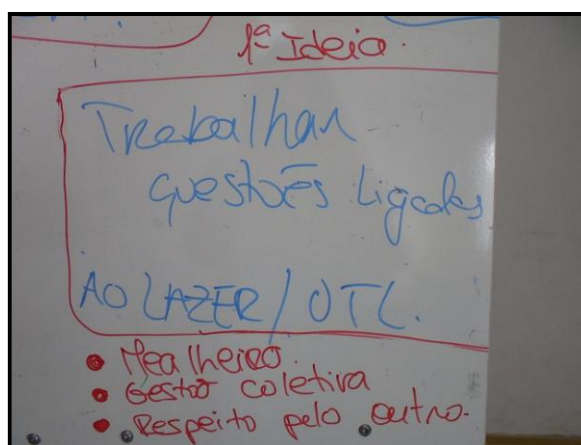
APÊNDICE 37 – FOTOGRAFIAS RESULTANTES DAS SESSÕES DE APROXIMAÇÃO ÀS NOVAS MODALIDADES DE COMUNICAÇÃO: COMPUTADOR – INTERNET – *FACEBOOK* – VIDEOCONFERÊNCIA



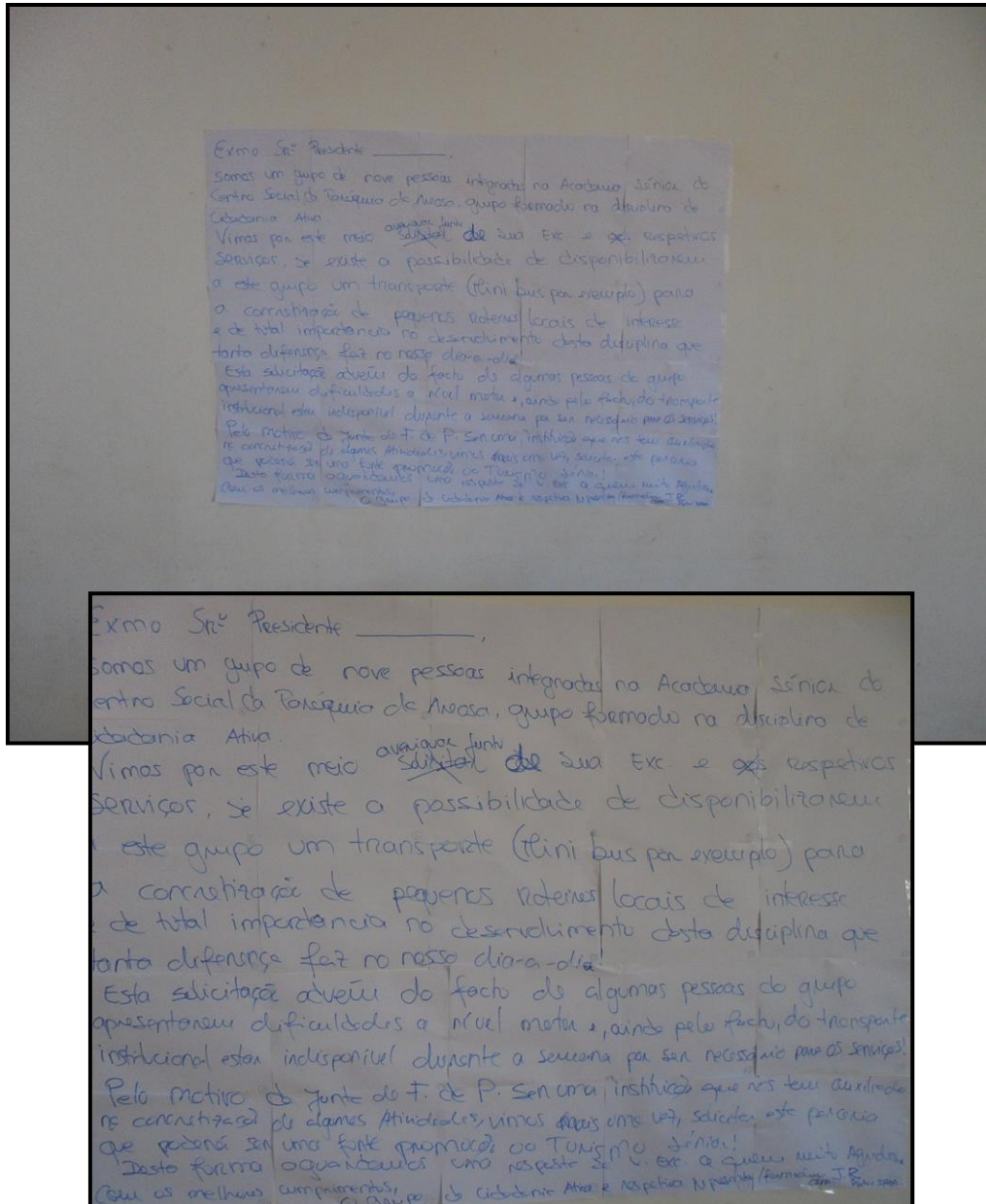
APÊNDICE 38 – FOTOGRAFIA RESULTANTE DA REFLEXÃO EM TORNO DAS QUESTÕES DE INTERAJUDA INSERIDAS NA AÇÃO “DAR MAIS, SER MAIS”.



APÊNDICE 39 – FOTOGRAFIA RESULTANTE DA REFLEXÃO EM TORNO DA OTL/LAZER INSERIDAS NA AÇÃO “FAÇAMOS DIFERENTE!”



APÊNDICE 40 – FOTOGRAFIAS DA REDAÇÃO DO TEXTO COLETIVO



APÊNDICE 41 – CARTA DIRIGIDA AO PRESIDENTE DA CMP EM FORMATO DIGITAL



Paranhos, 7 de Julho de 2015

Exmo. Sr. Presidente Alberto Machado,

Somos um grupo de dez pessoas integradas na **Academia Sênior do Centro Social da Paróquia da Areosa**, grupo formado na disciplina de **Cidadania Ativa**.

Vimos por este meio averiguar, junto de sua Ex.^a e respetivos serviços, se existe a possibilidade de disponibilizarem a este grupo um transporte (Mínibus ou outro mais conveniente) para a concretização de pequenos roteiros locais de interesse e de total importância no desenvolvimento desta disciplina, que tanta diferença faz no nosso dia-a-dia.

Na realização destes mesmos percursos locais teremos a participação e colaboração da Dr.^a Helena Jacques, professora de História e Cultura do Porto, e do Dr. Manuel Castro, Psicomotricista.

Importa referir que estes roteiros seriam agendados, devidamente e previamente, de acordo com a disponibilidade da V. Ex.^a e restantes serviços.

Esta solicitação advém do facto de algumas pessoas do grupo apresentarem dificuldades a nível motor e ainda, pelo facto, dos transportes institucionais estarem indisponíveis durante a semana por serem necessários para os serviços.

Por motivo da Junta de Freguesia de Paranhos ser uma Instituição que tanto tem colaborado na concretização de muitas das nossas atividades, vimos mais uma vez solicitar esta parceria que vem promover, em larga medida, o Turismo Sênior.

Desta forma aguardamos uma resposta de V. Ex.^a a quem muito agradecemos!

Com os melhores cumprimentos,
O grupo de Cidadania Ativa e respetiva representante/formadora

Jaquinta Almeida

**CENTRO SOCIAL DA
PARÓQUIA DA AREOSA**
Rua da Areosa, 75
4200-087 PORTO
Telef./Fax 225 484 821
Técnica Superior de Educação

Outros contactos:

Formado [REDACTED]
CSPA - [REDACTED]
Email: ja [REDACTED]

APÊNDICE 42 – COMUNICAÇÃO DO PRESIDENTE DA CMP PERANTE O PEDIDO ENVIADO

24/07/2015

Possibilidade de parceria com a Academia Sénior CSPA (Cidadania Ativa) - [REDACTED]

- Gmail

Bom dia Jacinta!

Já recebi ambas as missivas.

A Junta de Freguesia tem um autocarro e duas carrinhas de 9 lugares.

As carrinhas têm uma utilização e lotação incompatível com o vosso pedido pois estão na dependência dos serviços da Junta.

O autocarro é de 51 lugares (!) e está disponível para cedência de acordo com os regulamentos em vigor, ver em: <http://www.jfparanhos-porto.pt/documentos-regulamentos>

O agendamento deve ser realizado com tempo dada a elevada taxa de ocupação.

Os meus cumprimentos,
Alberto Machado

APÊNDICE 43 – FOTOGRAFIAS DA VISITA AO CENTRO HOSPITALAR CONDE FERREIRA: HORTAS SOCIAIS E PEDAGÓGICAS



APÊNDICE 44 – DOCUMENTO REALIZADO PELO GRUPO
ASSUMINDO O COMPROMISSO COM A INICIATIVA DO
'MEALHEIRO'.

Gestão de Mealheiro para concretização de passeio em 2016

CSPA: Academia Sénior - Cidadania Ativa

Objetivo: Criar um fundo monetário que permita a concretização de um passeio de dois dias em 2016, pelo CSPA (disciplina de Cidadania Ativa), facilitando a participação dos interessados e, posteriormente, o pagamento do mesmo.

Cláusulas de funcionamento:

I – Listagem de participantes na Secretaria do CSPA;

II – Em caso de desistência:

II (a) - a pessoa reavê 50% do valor já entregue para ser amealhado;

II (b) – Os restantes 50% reverterão a favor do passeio e por isso ficarão em depósito no mealheiro;

III – O valor mensal acordado por pessoa corresponde ao valor de 5 euros;

IV – O valor acima será amealhado durante doze meses:

IV (a) – Início de pagamento no mês de Agosto de 2015;

IV (b) – Término de pagamento no mês de Agosto de 2016;

IV (c) – O pagamento deverá ser efetuado até ao dia 10 de cada mês na secretaria junto à Dr^a Mabilia Vieira;

V – Na impossibilidade da concretização do passeio:

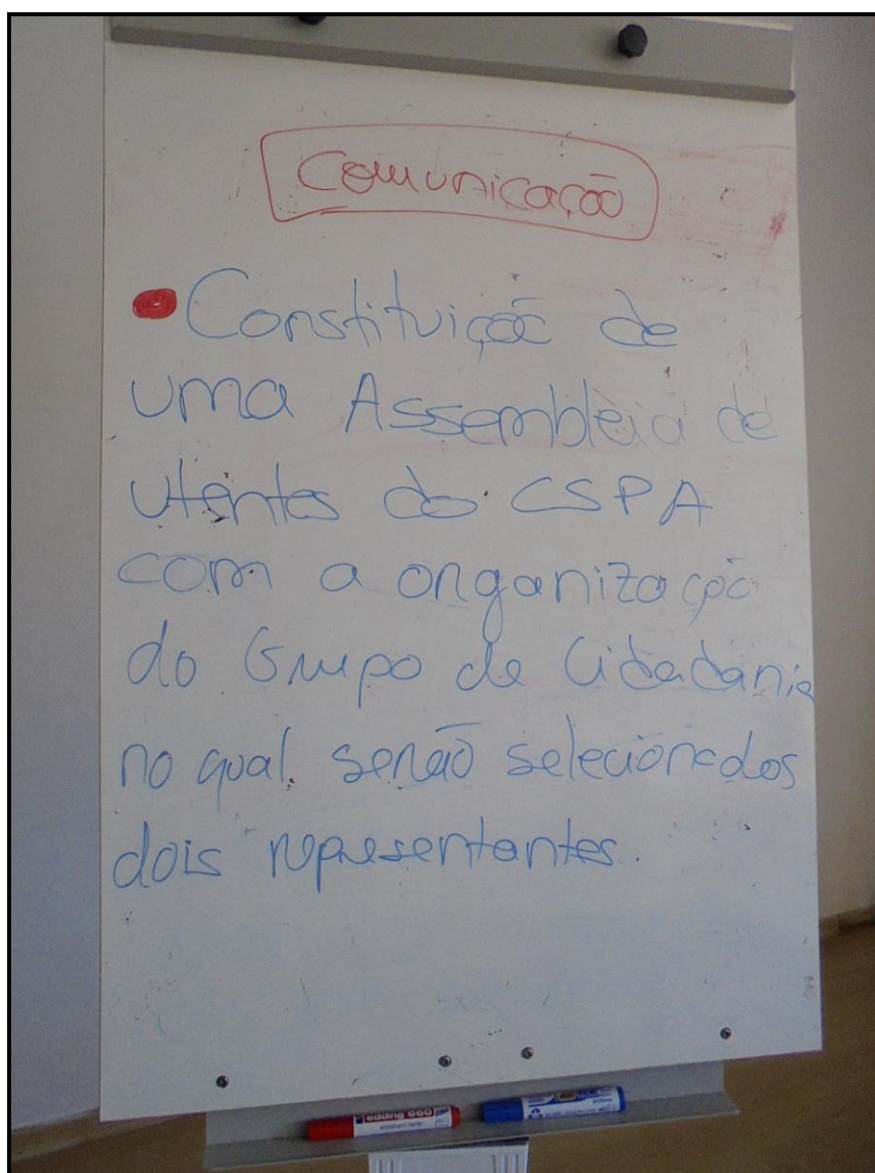
VI (a) – Todos as pessoas reavêm o dinheiro investido, inclusive as pessoas que desistiram a meio do percurso reavendo, portanto, o valor integral investido.

Eu, _____, afirmo ter tomado conhecimento deste
acordo de gestão e concordo com as cláusulas acima estabelecidas.



Porto, 4 de Agosto de 2015

APÊNDICE 46 – FOTOGRAFIA RESULTANTE DA REFLEXÃO SOBRE A COMUNICAÇÃO INSERIDA NA AÇÃO “COMUNIQUEMOS NO CENTRO!”.



APÊNDICE 47 – RELATÓRIO DA ASSEMBLEIA RELATIVO AO MÊS DE JULHO

Assembleia de Utentes do CSPA

Tema mês Julho: Período de Almoço

Opiniões recolhidas:

1ª Por vezes alguma insatisfação em relação à quantidade de sal (a mais ou a menos) nas refeições.

***Necessidade:** Chamar à atenção sobre o facto de se confeccionarem refeições para cerca de 190 pessoas e alertar as mesmas para a natural dificuldade e impossibilidade de corresponder com perfeição aos gostos e pedidos de cada um.

2ª Por vezes as pessoas não respeitam as “chamadas” para as mesas para iniciarem o período de refeições. Uns dirigem-se para as mesas antes do pedido, outras tardiamente.

3ª Grande parte das vezes os jogos de mesa e de bilhar não terminam após esta “chamada” para a refeição, o que por sua vez, provoca algum ruído e mau estar na sala e às pessoas que querem almoçar tranquilamente.

***Esta situação repete-se também noutros momentos além das refeições. (Ex: Reuniões mensais)**

4ª Contestam, por vezes, alguns atrasos no lanche, e ainda, outras vezes queixam-se do facto de levarem o lanche para casa, querendo fazer esta refeição na Instituição.

5ª Manuseamento de dinheiro durante o período de refeições (Ex: Situação dos Cafés).

***Necessidade:** Alterar o durante para após-refeições por questões de higiene e não causar incomodo a quem ainda, efetivamente está ainda a almoçar.

6ª **Caso Particular:** Juntar restos de comida pelas diferentes mesas, no sentido de levar para casa para alimentar animais domésticos.

***Necessidade:** Solicitar, se possível, a uma funcionária da cozinha para juntar num pequeno saco alguns restos que sirvam para o efeito e devolvam à pessoa em questão, evitando assim essa movimentação na sala e que provoca algum mau estar a quem ainda está a almoçar.

7ª **Aspetos positivos mencionados:** -Diminuição do barulho durante as refeições;

- Algumas pessoas tecem comentários positivos em relação ao funcionamento do período de almoço, desde a qualidade das refeições, à qualidade do ambiente... entre outros aspetos.

8ª **Outros:** Algumas pessoas não quiseram partilhar, nem tecer qualquer opinião a respeito do que era pretendido.

Organização: Turma de 'Cidadania Ativa'

Porto, 4 de Agosto de 2015

APÊNDICE 48 – RELATÓRIO DA ASSEMBLEIA RELATIVO AOS MESES DE SETEMBRO E OUTUBRO.

Assuntos da Assembleia de Utentes CSPA (C.A)

Agosto: Mês de Férias

Relatório relativo aos meses de Setembro e Outubro

1 – Passeio a Fátima, extremamente benéfico. Todas as pessoas interessadas puderam participar, inclusive algumas das pessoas com mobilidade reduzida. (Corpo de Interajuda do grupo de Cidadania Ativa e Colaboradores + a Dr.^a Jacinta).

2 – Maior mobilização por parte de alguns utentes (grupo de cidadania) que se disponibilizaram para colaborar/participar ativamente em equipa em projetos desenvolvidos por entidades exteriores (Projeto Tuti Momo – com exposição no Teatro Rivoli).

3 – Dia da Saúde Mental: As atividades programadas foram de extremo interesse. Houve uma envolvimento e colaboração por parte dos utentes. Foram atividades que deveriam ser desenvolvidas mais vezes, sendo muito benéficas ao grupo de utentes, em particular, às pessoas que não têm tanta mobilidade (que por isso não participam tantas vezes e tão ativamente), sendo que com este tipo de atividades sentiram-se estimuladas e pertencentes ao grupo e às diferentes dinâmicas.

4 – Pedido: Devido às dificuldades de deslocação e de mobilidade de algumas pessoas até ao andar superior, para participar nas sessões da Academia Sénior, e atendendo também ao facto de estarmos a entrar no período de inverno, gostaríamos de solicitar à Dr.^a, se possível, a ocupação de uma das salas das novas estruturas, podendo nós assim prosseguir naturalmente com as sessões e evitamos os constrangimentos acima indicados.

5 – Observações: Referente às situações/aspetos menos positivos assinalados na reunião mensal do mês de Agosto pela Assembleia de utentes, pôde-se perceber, claramente, uma melhoria a todos os níveis. Por isso, parabéns a todos nós (CSPA) que já criamos mudança!

Organização: Turma de Cidadania Ativa

Porto, 4 de outubro de 2015