

## **CAPACITAÇÃO, EMPODERAMENTO E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS**

**Sofia Veiga**

Professora Adjunta da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto  
Email: [sofiaveiga@ese.ipp.pt](mailto:sofiaveiga@ese.ipp.pt)

**Ana Catarina Santos**

Educadora Social; da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto  
Email: [catarinasantos\\_1603@hotmail.com](mailto:catarinasantos_1603@hotmail.com)

**Ana Filipa Gonçalves**

Educadora Social; da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto  
Email: [anafrodrigues22@gmail.com](mailto:anafrodrigues22@gmail.com)

*Fecha de Recepción: 2 Octubre 2017  
Fecha de Admisión: 1 Noviembre 2017*

### **RESUMO**

O envelhecimento da população traz novos e inúmeros desafios às sociedades atuais. Um dos desafios mais importantes foca-se na necessidade de alterar a visão de incapacidade, de passividade, de vulnerabilidade, de dependência e de isolamento social que a sociedade e os próprios idosos conferem à fase da velhice. Urge então criar condições para que o processo de envelhecimento seja vivido o mais satisfatoriamente possível, proporcionando um maior bem-estar e qualidade de vida às pessoas mais velhas. Assente nestes princípios, o presente trabalho procura dar conta de um projeto de educação social, desenhado e desenvolvido numa Instituição de Apoio à Terceira Idade (IATI). Tendo em conta a análise crítica da realidade, realizada em conjunto com os atores sociais, como defende a metodologia de investigação-ação-participativa privilegiada na educação social, foi destacado um conjunto de problemas e necessidades, assim como de recursos e potencialidades. Foi então pensada a finalidade do projeto – promover a capacitação, o empoderamento e a consequente melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas da IATI - e delineados os objetivos gerais e específicos. Duas ações foram equacionadas, tendo em conta os interesses, os gostos e as necessidades dos participantes. A primeira, envolvendo os profissionais, teve como intuito sensibilizá-los para a importância da participação ativa das pessoas idosas nos processos de tomada de decisão. A segunda visou ampliar e aprofundar os laços relacionais entre as pessoas idosas, assim como potenciar a capacitação e a participação das mesmas. Na avaliação final do projeto, baseada no Modelo CIPP, os diferentes atores sociais reconheceram as mudanças ocorridas. Valorizaram sobre-

tudo a maior participação, capacitação e empoderamento das pessoas idosas, que se refletiu na melhoria do seu bem-estar cotidiano, pessoal e coletivo, assim como da sua qualidade de vida.

**Palavras-Chaves:** Terceira Idade, Projeto de Educação Social, Empoderamento, Qualidade de Vida

### ABSTRACT

#### **Empowerment of the elderly and the improvement of their quality of life**

Population ageing brings on new and numerous challenges for today's societies. One of the most important challenges is the necessity to change the vision of incapacity, passivity, vulnerability, dependence and social isolation that society and the elderly themselves assign to the old age. There is an urgent need to create conditions for the aging process to be lived as satisfactorily as possible, providing greater well-being and quality of life for older people. Based on these principles, the present work seeks to describe a social education project, drawn and developed in an Elderly Institution (IATI). The research-action-participatory methodology for social education advocates to carry out critical analysis of reality jointly with the social actors; this approach allowed to highlight a set of problems and needs, as well as identify the resources and potentialities. The primary focus of the project was thus to promote the empowerment and consequent improvement of the quality of life of the elderly in IATI – and the general and specific objectives were identified. Two actions were considered, taking into account the interests, tastes and needs of the participants. The first one, involving the professionals, aimed to sensitize the participants to the importance of active participation of the elderly in decision-making processes. The second aimed to broaden and deepen relational relationships among older people, as well as to enhance their capacity building and participation. The final evaluation of the project was based on the CIPP Model, and allowed the different social actors to recognize the changes that occurred. Especial appreciation was shown towards a greater participation, empowerment and empowerment of the elderly, which resulted in the improvement of their daily, personal and collective well-being, as well as their quality of life.

**Keywords:** Elderly, Social Education Project, Empowerment, Quality of Life

### **O ENVELHECIMENTO ATIVO E A INSTITUCIONALIZAÇÃO: ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL**

Portugal faz parte do conjunto de países da Europa nos quais se tem verificado um crescente envelhecimento da população (Dias & Rodrigues, 2012). Ora, o aumento da população idosa exige que se (re)equacionem estratégias que permitam fazer frente e superar os desafios que emergem deste fenómeno (Sequeira, 2007). Apesar de a preocupação com o envelhecimento não ser um problema novo, já que “acompanha a história da Humanidade” (Miúdo, 2013, p. 29), os desafios da atualidade decorrem da preocupação com a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas mais velhas (Freire & Resende, 2008). Tem-se observado, neste sentido, um crescente esforço, por parte de diversas entidades, na promoção do envelhecimento ativo, saudável e satisfatório, potenciando a participação efetiva das pessoas idosas em todos os processos que lhes dizem respeito, visando a sua autonomia e independência (Sequeira, 2007).

Apesar de o fenómeno do envelhecimento ser universal e provocar mudanças inevitáveis, este não é linear e não afeta todos da mesma forma. Isto porque, a forma como é vivido depende de diversos fatores, sejam de nível biológico, social e/ou psicológico (Freire & Resende, 2008; Sequeira, 2007). Este carácter individual do envelhecimento obriga-nos, assim, a olhar para cada pessoa enquanto ser único e singular com uma história de vida irrepitível (Fonseca, 2005).

Sendo, o envelhecimento e a velhice conceitos que caminham lado a lado, são distintos entre si. Enquanto o envelhecimento é entendido como um conjunto de mudanças, comportamentais e funcionais, que ocorrem numa fase mais avançada da vida (Freire & Resende, 2008), a velhice é uma

fase que está associada ao momento em que o indivíduo se reforma (Antônio, 2013). Esta fase pode acarretar inúmeras perdas e transformações, tais como a redução de laços sociais, a diminuição de rendimentos, a alteração completa de rotinas, sendo que estes aspetos podem levar a situações de exclusão e de isolamento social (Antônio, 2013; Pereira, 2012). Mas é também uma fase onde podem ser feitas novas conquistas e aprendizagens, usando, por exemplo, o tempo de ócio permitido pela reforma para desenvolver atividades e (re)ativar relações que até então a ocupação laboral não lhes permitia. Como se depreende, nesta fase, a vida do indivíduo sofre grandes mudanças nas mais variadas dimensões, o que exige do indivíduo um conjunto de adaptações e reestruturações para lidar com todas as transformações (Pereira, 2012; Witter, 2006). Neste sentido, a velhice é uma fase em que, na sua generalidade, as pessoas idosas necessitam de mais cuidados e apoios áreas diversas (Dias & Rodrigues, 2012), o que exige a criação de um conjunto de respostas para colmar as necessidades sentidas pelas pessoas nesta fase (Dias & Rodrigues, 2012; Jacob, 2012).

Tendo em conta o que foi mencionado anteriormente, é fundamental que exista uma preparação da pessoa, ao longo da sua vida, para que esta lide de forma equilibrada com todas as transformações e adaptações exigidas, em prol de um envelhecimento ativo (Witter, 2006). Este é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o intuito de incrementar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (WHO, 2002).

As entidades públicas e privadas, e a sociedade na sua generalidade, devem assumir responsabilidades no que diz respeito à promoção do envelhecimento ativo, sobretudo através da construção de espaços, equipamentos e infra-estruturas que potenciem o envolvimento e a participação efetiva das pessoas idosas na vida social e cívica, sendo que estes devem estar acessíveis a todas as pessoas (Paúl, 2005).

Atualmente, a promoção do processo de envelhecimento ativo - ao valorizar a autonomia, a participação e o envolvimento cívico e político, assim como ao reconhecer as potencialidades das pessoas idosas - pretende combater alguns estereótipos e preconceitos associados a esta fase da vida (Ribeiro, 2012). Ou seja, pretende contrariar a ideia, ainda muito enraizada na sociedade, de que nesta fase mais avançada da vida, as pessoas vivem em função das limitações, físicas e cognitivas, bem como das doenças e condicionamentos que a mesma pode provocar (Freire & Resende, 2008). Neste seguimento, é extremamente importante discutir e analisar a forma como a sociedade (ainda) olha para as pessoas idosas. Sendo pautada pela incapacidade e vulnerabilidade (Sequeira, 2007), é fundamental que esta visão diminutiva e discriminatória seja alterada para uma visão mais capacitante, que defenda que as pessoas mais velhas são uma mais-valia para os contextos em que estão inseridas.

Uma outra questão que merece toda a atenção por parte de profissionais e familiares da pessoa idosa está relacionada com a institucionalização. “Considera-se institucionalização do idoso quando este está durante todo o dia ou parte deste, entregue aos cuidados de uma instituição que não a sua família” (Jacob, 2012, p. 133-134).

Tal como a entrada na idade da reforma, a institucionalização da pessoa idosa é um momento que exige uma grande adaptação por parte da mesma, isto porque acarreta, em geral, a alteração de rotinas, perda de laços sociais e familiares, exige a adaptação às regras estabelecidas pela instituição de acolhimento, entre outros aspetos (Pereira, 2012; Vicente, Alvarez, & Lopes, 2005). Assim, para conseguirem enfrentar e superar de forma positiva esta mudança, as pessoas idosas devem conseguir “estabelecer novas relações de amizade e de afeto, encontrar novas formas de ocupar o tempo livre, arranjar ‘esquemas’ de manutenção das relações sociais de sempre (...)” (Pereira, 2012, p. 151).

Tendo em conta que a institucionalização proporciona tantas mudanças na vida da pessoa idosa, a decisão de integrar uma estrutura residencial deve ser ponderada e refletida, tendo em conta os

## **CAPACITAÇÃO, EMPODERAMENTO E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS**

prós e os contras que podem advir com a mesma, pois “(...) viver numa instituição é sempre diferente de viver no seu próprio domicílio (...)” (Vicente et al., 2005, p. 40). Quem deveria decidir se quer, ou não, integrar uma estrutura residencial é a própria pessoa idosa. Mas nem sempre tal acontece, assumindo aqui a família um papel determinante. No entanto, esta só pode tomar decisões pelo seu familiar idoso caso seja detentora do poder de representação legal do mesmo, sendo sempre “inaceitável, ilegítimo e ilegal que a decisão seja tomada sob pressão, ameaça ou coacção” (Vicente et al., 2005, p. 39).

A institucionalização das pessoas idosas pode ser temporária ou definitiva. Caso se verifiquem as condições necessárias, a pessoa pode regressar ao seu domicílio, sendo que se deve realizar um trabalho com a família e / ou vizinhos para sejam criadas condições para um regresso benéfico/saudável à sua realidade/habitação familiar (Vicente et al., 2005).

Uma das consequências da institucionalização é que esta pode provocar um afastamento, maior ou menor, da pessoa idosa da sua rede habitual (familiares, vizinhos, amigos), algo que pode ser colmatado com a criação de uma relação de afetividade com as pessoas que fazem parte da instituição, sejam pares ou profissionais. Todavia, a relação com estas, mesmo que seja afetiva e próxima, raramente consegue compensar a ausência ou a menor presença da família na sua vida quotidiana (Pereira, 2012).

Não obstante a sua institucionalização, as pessoas idosas devem continuar a ter oportunidades de se manterem ativas e participativas, tomando decisões sobre as suas próprias vidas, designadamente na (re)definição do seu projeto de vida. Assim, o facto de a pessoa idosa estar integrada numa estrutura residencial não deve constituir um obstáculo à manutenção da sua autonomia e atividade. Deve então ser incentivada a (continuidade da) realização de determinadas atividades, por parte da pessoa idosa, seja dentro ou fora da instituição, se esta demonstrar interesse nas mesmas (Vicente et al., 2005). Neste sentido, é importante ter em consideração os interesses e as competências de cada pessoa, valorizando o seu percurso de vida. Há ainda que ter em atenção e respeitar as especificidades culturais de cada uma assim como as suas rotinas, uma vez que só assim se torna possível a construção de um (novo) projeto de vida “(...) que assegure conforto, segurança e dignidade plena, articulado e adequado às transformações próprias do envelhecimento” (Pereira, 2012, p. 149).

Tendo por base estes princípios e pressupostos foi desenvolvido um projeto de Educação Social numa instituição de apoio à terceira idade, na região norte de Portugal, que designaremos de Instituição de Apoio à Terceira Idade (IATINP).

### **A INSTITUIÇÃO DE APOIO À TERCEIRA IDADE - IATINP**

A IATINP é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que se localiza em uma localidade piscatória. Nasceu da vontade dos mestres de pesca e dos pescadores da região de criarem uma instituição que prestasse apoio e proporcionasse maior bem-estar à classe piscatória local. Esta instituição é composta por quatro respostas sociais - centro de convívio, centro de dia, estrutura residencial e serviço de apoio domiciliário - e garante um conjunto de serviços (refeições, lavandaria, apoio psicossocial...). Apoiava pessoas idosas maioritariamente do sexo feminino, viúvas, pouco escolarizadas e oriundas da comunidade local. Tendo a maioria exercido uma profissão ligada à atividade piscatória, as suas histórias tendem a centrar-se no seu passado ligado ao mar, marcado por muitos momentos de sofrimento e de sacrifício. A religião e a música foram, muitas vezes, no passado, o seu refúgio, mas ainda o são no presente, evidenciando as pessoas idosas interesse e gosto por atividades que envolvam estes dois domínios.

Maioritariamente, as pessoas já se conhecem há muitos anos. Este facto acaba por conferir uma relação próxima e familiar entre elas. No entanto, não raras vezes assiste-se a interações conflitu-

sas, sendo que muitas das quezílias são antigas. Por isso, as pessoas idosas tendem a dispor-se na sala de convívio por grupos, tendo lugares já estipulados. O facto de as pessoas idosas terem lugares marcados é fonte de conflito quando, por algum motivo, alguma pessoa idosa ocupa o lugar que é habitualmente ocupado por outrem. A existência de tantas discussões faz com que algumas pessoas optem por não estar na sala de convívio, procurando estar noutros espaços e realizar outras atividades, tendo havido mesmo pessoas que deixam de frequentar a instituição por este motivo. Não obstante, também se assiste, por parte de alguns idosos, a atitudes de um enorme companheirismo e solidariedade para com os seus pares.

Possui uma equipa técnica multidisciplinar, sendo esta responsável pela planificação mensal de um conjunto de atividades (atividade física para seniores, visitas culturais, passeios, canto coral, danças de salão, entre outras) que visam contribuir para a manutenção e o desenvolvimento de capacidades e competências dos idosos, contribuindo para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Tendo em conta a análise crítica da realidade, realizada em conjunto com os sujeitos, como defende a metodologia de investigação-ação-participativa privilegiada na educação social, foi destacado um conjunto de problemas e necessidades, assim como de recursos e potencialidades presentes na IATINP. Antes de os mesmos serem apresentados e explicitados, há que clarificar em que é que consistem os projetos de Educação Social e o posicionamento metodológico privilegiado nos mesmos.

## **OS PROJETOS EM EDUCAÇÃO SOCIAL**

Um projeto de educação social funciona como um guia à intervenção de um educador social, pois permite que este profissional planifique a sua ação. Não obstante, este não é da exclusiva responsabilidade do educador social, pois este profissional, ao longo da sua intervenção, deve sempre envolver as pessoas que fazem parte da realidade nos processos de tomada de decisão, já que acredita que todas as pessoas têm poder e direito de decisão. Por isso mesmo, num projeto de educação social deve ser incentivada e valorizada a participação de todos, evidenciando a importância de cada um para a concretização e sucesso do projeto desenvolvido (Carvalho & Baptista, 2004).

Os projetos de educação social requerem uma intencionalidade transformativa, sendo esta intencionalidade fundamental para a abertura de horizontes e para que a esperança numa mudança significativa e efetiva permaneça ao longo do projeto (Carvalho & Baptista, 2004).

Qualquer projeto de intervenção social deve sustentar-se numa metodologia, pois é com base na mesma que os profissionais se vão posicionar e agir na realidade social (Timóteo & Bertão, 2012). A Investigação-Ação Participativa (IAP) tem sido privilegiada nos projetos de Educação Social, já que valoriza e potencia a participação das pessoas na construção e problematização do conhecimento da realidade, uma vez que reconhece que são estas que melhor a conhecem. Assim sendo, o conhecimento da realidade é construído com mais rigor e consciência pelos vários atores sociais, que, em conjunto, podem criar as condições necessárias para provocar mudança almejada (Ander-Egg, 1990; Lima, 2003). Neste processo, é feita uma avaliação continuada.

No projeto em apreço, optou-se pelo modelo CIPP, de Stufflebeam & Shinkfield (1995), já que este não pretende simplesmente identificar os problemas e lacunas que condicionam determinada realidade social, mas melhorar essa realidade, adequando o projeto às necessidades das pessoas que dela fazem parte, com vista à sua satisfação e desenvolvimento.

A partir da avaliação do contexto, primeiro momento CIPP, foram identificados os problemas, necessidades, recursos e potencialidades que se seguem.

### **Problema 1: Postura de passividade das pessoas idosas**

Através da observação participante e das conversas intencionais, foi possível perceber-se que

várias pessoas idosas das respostas sociais de Lar e Centro de Dia passavam grande parte do seu dia sentadas na sala de convívio a ver televisão e a dormir, sendo que esta situação se agravava quando a animadora sociocultural não realizava qualquer atividade. Embora existisse uma planificação semanal elaborada por esta profissional, sem qualquer envolvimento das pessoas idosas, a mesma, por diversas ocasiões, não era concretizada. Não obstante, mesmo quando a profissional propunha atividades, eram sempre as mesmas pessoas que participavam e em número reduzido. Era assim visível uma postura de marcada passividade das pessoas idosas das respostas sociais referidas.

Ora, de acordo com Vicente e colaboradores (2005), as instituições sociais que acolhem pessoas idosas deveriam potenciar a participação e a assunção de uma postura ativa na tomada de decisão acerca dos assuntos referentes às suas vidas, como acontecia antes da sua institucionalização.

Quando institucionalizadas, as pessoas idosas podem sofrer diversas perdas, nomeadamente a da sua identidade, pois ao passarem a viver em função das rotinas e regras da instituição, a sua individualidade, desejos e interesse não são tidos em conta e deixam, muitas vezes, de ter poder de decisão. Estas práticas acabam por perpetuar o sentimento de passividade das pessoas idosas e a perda da sua autoestima (Cardão, 2009).

Se não existir um incentivo, por parte dos profissionais, para a prática participativa e para o envolvimento, facto observado na análise da realidade, é natural que as pessoas idosas não se sintam sensibilizadas e seguras para exigirem o exercício deste direito. Ora, na institucionalização é essencial continuar a preservar e potenciar as capacidades dos sujeitos, nomeadamente no que diz respeito à sua participação, pois tal vai potenciar a qualidade de vida das pessoas nas instituições (Cardão, 2009).

Também o facto de as pessoas não serem envolvidas na tomada de decisão leva a que as atividades não sejam muitas vezes pensadas e organizadas em função dos interesses das mesmas, o que vai condicionar sua participação e contribuir para a instalação da passividade. É assim urgente que sejam criadas oportunidades de participação nas tomadas de decisão, pois só desta forma as pessoas idosas se sentirão valorizadas e envolvidas na instituição que foi criada para lhes proporcionar bem-estar e qualidade de vida.

As necessidades subjacentes a este problema são: consciencialização dos vários atores sociais da IATINP para a importância do envolvimento de todos nos processos de tomada de decisão; consciencialização das pessoas idosas para a importância de adotarem um papel ativo e participativo; envolvimento das pessoas idosas na planificação das atividades e nos processos de tomada de decisão; planificação e realização de atividades ajustadas aos interesses, necessidades e características dos participantes.

### **Problema 2: Baixa coesão grupal**

Através da observação participante verificou-se que as pessoas idosas tendiam a relacionar-se sempre com os mesmos pares, com os quais formavam subgrupos, resistindo e não tomando iniciativa para estabelecerem de novas relações sociais. Este aspeto manifestava-se na própria organização espacial da sala de convívio, já que as pessoas tinham os seus lugares marcados, junto daquelas com quem habitualmente se relacionavam, o que fazia com que o espaço estivesse muito rigidificado e que se gerassem conflitos quando alguém ocupava um lugar habitualmente ocupado por outrem.

Sabendo-se que o ser humano se desenvolve em grupo é essencial que exista coesão no seio do mesmo, já que esta permite o desenvolvimento de sentimentos de pertença e de identidade, o que é muito importante para pessoas que estão institucionalizadas e que convivem constantemente

te entre si (Veiga, 2009). Se o sentimento de coesão, e consequentemente de identidade não existir no seio de uma instituição, onde o convívio e a interação com determinadas pessoas faz parte do quotidiano do indivíduo, a sua estabilidade emocional e mental ficará comprometida.

A baixa coesão grupal afeta, ainda, o estabelecimento de novas relações sociais ou o aprofundamento de outras já existentes, pois poucos são os idosos que interagem e comunicam com elementos externos ao seu subgrupo. Ora, tal revela-se um problema, uma vez que é extremamente importante que os sujeitos criem redes sociais amplas e diversificadas que lhes permitam manter-se o mais ativos possível a nível social e experienciem um envelhecimento bem-sucedido. Como referem Ferreira e Marques (2012, p. 7), “As redes interpessoais favorecem a obtenção de apoio social e constituem-se num fator de protecção contra as situações isolamento que tornam vulneráveis, sobretudo, as pessoas de mais idade”. Este aspeto ganha especial relevância nesta fase pelo facto de se verificarem constantes perdas relacionais, seja pela morte ou pelo afastamento de alguns membros da sua rede familiar/social, assistindo-se, consequentemente, a uma diminuição das redes de apoio social (Ferreira & Marques, 2012; Paúl, 2005).

Percebe-se assim a necessidade de aumento da coesão grupal, já que esta “leva, naturalmente, a uma maior participação dos seus membros nas actividades comuns, a uma maior cooperação e comunicação entre si, ao estabelecimento de laços significativos e à emergência do sentimento do “nós”; gera uma moral de grupo mais elevada e aumenta o sentimento de aceitação e de segurança dos seus membros ao reforçar positivamente a opinião que eles têm acerca de si próprios” (Veiga, 2009, p. 77).

No contexto foi ainda visível que a baixa coesão determinava o surgimento de alguns conflitos interpessoais, pela discórdia de opiniões e perspetivas entre os elementos implicados no processo conflitual. Embora o conflito possa contribuir positiva ou negativamente para o desenvolvimento de um grupo (Veiga, 2009), no caso em concreto da IATINP, o conflito revelava-se francamente negativo, pois afetava o equilíbrio e harmonia do ambiente vivenciado na instituição, prejudicava os relacionamentos e o estabelecimento de um maior grau de coesão grupal.

Urge então potenciar a emergência de algumas competências pessoais - como o respeito pelo outro, a escuta ativa, a compreensão empática - que contribuam para o estabelecimento de novas e mais harmoniosas relações sociais.

As necessidades que decorrem deste problema são: maior abertura das pessoas idosas para a criação e estabelecimento de novas relações sociais; criação de momentos que potenciem a interação das pessoas idosas; desenvolvimento da capacidade empática das pessoas idosas; reorganização do espaço de forma a potenciar uma maior interação entre as pessoas idosas.

Depois de identificados e priorizados os problemas e as necessidades do contexto, e percebidos os recursos e as potencialidades do mesmo, foi desenhado o projeto de intervenção. Como refere Serrano (2008), a existência de projetos sociais encontra-se relacionada com a ambição evidente de transformar a realidade social, sendo que se pretende solucionar os problemas existentes com o intuito de asseverar as necessidades fundamentais das pessoas, com qualidade e eficácia.

Quando se procede ao desenho de um projeto, é importante que se acautelem alguns aspetos como: ter em conta a perspetiva das pessoas face aos problemas identificados; efetuar uma reflexão acerca dos problemas que se pretendam colmatar; conhecer e interpretar as necessidades presentes para que, posteriormente, se possa proceder à priorização dos problemas; elaborar um plano de intervenção ajustado à realidade de modo a transformá-la (Serrano, 2008).

Esta fase é muito importante para a ação pois “implica saber onde estou (...) com que recursos posso contar e que procedimentos vou utilizar para alcançar as metas, mediante a realização de atividades que desenvolvam os objectivos programados” (Serrano, 2008, p.37).

## **CAPACITAÇÃO, EMPODERAMENTO E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS**

A finalidade do projeto em apreço visou **Promover o empoderamento, o bem-estar e a qualidade de vida dos atores sociais da IATINP**. Como refere Guerra (2007), a finalidade retrata os motivos da existência do projeto e o que é necessário transformar, sendo operacionalizada através de um conjunto de objetivos gerais (OG), propósitos mais amplos e globais do projeto, e de um conjunto de objetivos específicos (OE), mais concretos a fim de se poder identificar com maior precisão os resultados a alcançar com o desenvolvimento do projeto (Serrano, 2008). Neste sentido, foram identificados os seguintes objetivos gerais:

OG1: Promover a participação efetiva das pessoas idosas

Como objetivos específicos do OG1 pretendia-se que os profissionais fossem capazes de:

OE 1.1. Motivar as pessoas idosas para a prática da participação;

OE 1.2. Respeitar e valorizar as decisões e os interesses das pessoas idosas;

E que as pessoas idosas fossem capazes de:

OE 1.3. Expressar os seus interesses e opiniões;

OE 1.4. Tomar decisões e envolver-se nas atividades.

OG2: Fomentar a interação entre os atores sociais da IATINP

Como objetivos específicos do OG2 pretendia-se que as pessoas idosas fossem capazes de:

OE 2.1. Escutar e compreender o outro;

OE 2.2. Comunicar com pessoas com quem não se relacionam habitualmente;

OE 2.3. Manter um contacto regular e harmonioso com as pessoas com quem estabeleceram novas relações;

Além disso, pretendia-se que os profissionais fossem capazes de:

OE 2.4. Manter um contacto regular com as pessoas idosas, de forma a conhecer os seus pontos de vista, opiniões, limites, gostos e interesses.

De forma a conseguir alcançar os objetivos almejados, é necessário recorrer a um conjunto de estratégias. Segundo Guerra (2007), as estratégias funcionam como uma espécie de orientação no que respeita aos métodos de intervenção do projeto e devem fazer a respetiva concordância entre os objetivos e os recursos acessíveis para a sua realização. Além disso, devem ir ao encontro das competências dos sujeitos bem como da sua predisposição para se envolverem nas atividades. Neste sentido, serão privilegiadas as seguintes estratégias: os exercícios de dinâmicas de grupo, os debates e as conversas intencionais.

O principal intuito do desenvolvimento do projeto é concretizar um conjunto de ações que potenciem a emancipação e o desenvolvimento dos sujeitos, a sua autonomia, conscientização e a melhoria da qualidade de vida (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2001). No projeto foi equacionadas duas ações.

Com a ação 1 - “Envolver para participar” - pretendia-se realizar reuniões mensais, com a participação da animadora sociocultural e das pessoas idosas, a fim de estas últimas expressarem os seus interesses e gostos, com o intuito de poderem perspetivar e planificar as atividades a desenvolver na instituição.

A ação 2 - “Da relação à união” - foi definida com o intuito de promover o conhecimento interpessoal e a coesão grupal, através do desenvolvimento de atividades do interesse de todos, propostas na ação anterior.

Face ao exposto urge explicitar o processo de desenvolvimento de cada uma das ações mencionadas anteriormente.

### **Ação 1: “Envolver para participar”**

Como referido anteriormente, esta ação foi desenvolvida para dar resposta ao problema referente à postura de passividade das pessoas idosas. Da mesma fizeram parte duas atividades, a

“árvore dos desejos” e os “discos pedidos”. Na primeira, através de conversas intencionais e exercícios de dinâmica de grupo, procurou-se identificar e perceber quais os interesses e desejos, atuais e futuros, destas pessoas (sonhos que gostariam de realizar, o que gostariam de fazer, que locais gostariam de visitar, entre outros). Neste processo foi envolvida a animadora sociocultural com o intuito desta perceber a importância de escutar ativamente os idosos e envolvê-los nos processos de tomada de decisão, assim como auxiliá-la a adequar a planificação das atividades aos interesses evidenciados pelos mesmos. Era igualmente pretendido sensibilizar e incentivar as pessoas idosas para a prática da participação. Num primeiro momento, as pessoas idosas evidenciavam algumas dificuldades em expressarem os seus desejos e interesses, no entanto, gradualmente, com o aumento da confiança em si e nos outros, as foram revelando os seus interesses e expressado os seus desejos, mesmo de foro mais íntimo e pessoal, como visitar ou contactar determinados conhecidos ou familiares.

Decorrente deste primeiro momento, perspetivou-se e planificou-se a atividade dos “Discos Pedidos”, dado que a música foi o interesse partilhado pela grande maioria dos idosos. Como defende Serrano (2008), é importante despertar o interesse das pessoas pelas atividades a desenvolver, que devem ter um significado especial para as mesmas. Identificadas músicas e negociada a sua seleção, estas foram reproduzidas. Quem havia pedido essa música, foi convidado a revelar o(s) motivo(s) da sua escolha. Nestes momentos, assistiram-se a partilhas íntimas e genuínas. Era visível a comoção e o prazer com que ouviam as músicas dos seus tempos de juventude e que tanto significado tinham para si, pelas histórias, pessoais e coletivas, a elas associadas. As pessoas cantavam e, muitas vezes, formavam pares de dança. Espontaneamente, através da dança, faziam atividade física, algo que não acontecia habitualmente, e interagiam com pares pouco habituais, o que potenciava o hétéro conhecimento e o estabelecimento de novas relações. O envolvimento nesta atividade, por si e para si desenhada, foi evidente, evidenciando um maior compromisso e empoderamento dos idosos no que concerne à tomada de decisões relativas às atividades presentes na instituição. Também a animadora sociocultural se mostrava envolvida e, agora mais consciente e sensível à necessidade de dar voz aos idosos, perspetivando-os como autores e atores da sua realidade.

Com a **ação 2: “Da relação à união”** pretendia-se abordar as questões da coesão grupal, potenciando a criação e manutenção de novas relações interpessoais. Não obstante, ao longo do desenvolvimento da ação e à semelhança da ação 1, outros objetivos foram sendo equacionados e alcançados, como a questão da capacitação e valorização bem como o aumento da participação das pessoas idosas.

Desde o início desta ação, foi estimulado o envolvimento das pessoas e a sua participação. Coletivamente, equacionavam o que poderiam e desejavam fazer, tendo negociado e decidido que, no seguimento da ação 1, queriam cantar em conjunto. Após esta decisão, muitas outras se seguiram, como a escolhas das músicas, se alguém fazia de solista, entre outros aspetos.

No decorrer dos encontros e dos ensaios, as pessoas interagiam de forma espontânea com os pares, questionando-se mutuamente sobre aspetos relativos às suas vidas, particularmente à sua família e percurso laboral. Este ambiente lúdico, de maior relaxamento, permitia que as pessoas se dessem espontaneamente a conhecer e estivessem abertas a conhecer o(s) outro(s). Ao longo dos ensaios, foi-se observando um aumento das interações e das partilhas realizadas. Aproveitando-se esta maior abertura e disponibilidade das pessoas, foram-se realizando alguns exercícios de dinâmica de grupo a fim de se potenciar o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, como a escuta ativa e o respeito pelo outro. A participação das pessoas era evidente e o cuidado, uns com os outros, revelava-se uma realidade cada vez mais presente. Além disto, pelo facto de as pessoas se sentirem mais motivadas, seguras e capazes, valorizavam espontaneamente as capacidades

e as potencialidades de todos, e de cada um, reforçando positivamente as evoluções denotadas ao longo dos ensaios.

No final procedeu-se à avaliação do projeto de Educação Social. Saliente-se, como referimos já, que a avaliação não se restringiu a este momento final, mas foi contínua para que fosse possível perceber se o projeto estava a seguir a sua planificação inicial ou não, quais as principais falhas e êxitos, a fim de o mesmo ir sendo redefinido e aperfeiçoado, de maneira a que este estivesse em consonância com a realidade (Carvalho & Baptista, 2004). Neste processo, procurou-se sempre ter em conta o envolvimento e a visão de todos os atores sociais. Não obstante, é no momento da avaliação de produto que se torna possível comparar e analisar os resultados atingidos com as necessidades e objetivos definidos (Cembranos et al., 2001). Para que se perceba se o projeto efetivamente satisfaz as necessidades sentidas pelos participantes, é importante auscultá-los sobre o que pensam acerca dos resultados e efeitos alcançados (Cembranos et al., 2001; Stufflebeam & Skinfield, 1995).

No que se refere aos objetivos específicos subjacentes à ação **“Envolver para participar”**, estes foram parcialmente alcançados. Através das conversas intencionais e da observação participante, foi perceptível constatar que algumas pessoas idosas conseguiram evidenciar e expressar os seus gostos e opiniões, participando ativamente nas atividades que lhes despertavam interesse. A atividade **“discos pedidos”** foi particularmente valorizada pelas pessoas, porque atendeu aos seus gostos e porque, através dela, puderam expressar-se, partilhar experiências e vivências, assim como conhecer-se uns aos outros. A sua participação e implicação foi aumentando gradualmente, permitidas pelo aumento da confiança e da coesão grupal. Se inicialmente as pessoas idosas manifestavam alguma insegurança e receio em expressarem os seus gostos e escolhas musicais, com o desenrolar da mesma, passaram a escolher as músicas de forma espontânea, associando-as com gosto a vivências passadas.

Relativamente a alguns profissionais, estes foram capazes de manter um contacto regular com as pessoas idosas, apelando ao seu envolvimento e participação nas dinâmicas institucionais. Com o desenvolvimento da atividade da **“árvore dos desejos”** foi possível verificar que houve um esforço, por parte da animadora sociocultural, para ouvir as pessoas e perceber os seus desejos e interesses. Através de conversas intencionais as pessoas evidenciaram que se sentiram ouvidas e sentiram os seus interesses respeitados.

No que diz respeito aos objetivos específicos que estiveram na base do desenvolvimento da ação **“Da relação à união”**, considera-se que estes foram alcançados. Através da observação participante e das conversas intencionais com o grupo de pessoas idosas que participou nesta ação, ficou evidente que as reuniões e os ensaios apresentaram-se como momentos de convívio e de escuta, que privilegiaram o respeito pelo outro, a partilha de experiências pessoais e a recordação de momentos que pautaram a vida destas pessoas. No decorrer dos ensaios foi perceptível que as pessoas mantiveram um contacto regular entre si.

As pessoas destacaram que esta ação apresentou-se como uma oportunidade para conhecerem melhor e conviverem com pessoas com quem habitualmente não o faziam, destacando ainda que as novas relações poderiam apresentar-se como uma mais-valia para o futuro. De evidenciar, ainda, a situação de uma idosa. Esta senhora que nunca participava em nenhuma atividade e se isolava, sentiu-se ouvida e motivada a participar de forma ativa e comprometida, estabelecendo espontaneamente relações com os seus pares. Ao longo dos ensaios, as pessoas revelaram a capacidade de se expressarem e de partilharem, de forma espontânea, os seus sentimentos, interesses e pontos de vista. Em grupo puderam ponderar e tomar decisões, o que permitiu um maior hêtero conhecimento e empoderamento dos participantes.

## CONCLUSÃO

O educador social, sendo um profissional de relação e de proximidade, desenvolve a sua intervenção sustentada num conjunto de princípios e de valores que a ancoram e sustentam. Apoiando-se, nomeadamente em princípios de justiça e de equidade social, pode assumir, no âmbito da terceira idade, um papel fundamental na preservação dos direitos e da dignidade da pessoa idosa (Carvalho & Baptista, 2004).

Deste modo, um dos seus papéis passa pela sensibilização da sociedade, dos profissionais e das pessoas idosas, em particular, para os direitos e responsabilidades destas, procurando todos envolver e comprometer em processos que visem a capacitação, a responsabilização, a autonomia e o *empowerment* das mesmas, essenciais ao seu bem-estar e qualidade de vida.

Na sua atuação, o educador social co constrói a mudança almejada na e pela relação. Sustentando a sua intervenção na escuta ativa, na compreensão empática, no respeito e na valorização do(s) outro(s) (das suas competências, especificidades culturais, interesses, história e percursos de vida...), procura criar condições para que todos os atores sociais sejam envolvidos e participem ativamente no processo de mudança, procurando com eles (re)equacionar os seus problemas, assim como as estratégias a mobilizar para os superar, coadjuvando-os na caminhada a trilhar.

Foi tendo por base estes princípios que o projeto narrado foi perspectivado e desenvolvido. Além de ter procurado capacitar os idosos e sensibilizar os profissionais para a necessidade de os valorizar e empoderar, dando-lhes voz e poder de decisão, procurou facilitar a criação de novas relações interpessoais dentro da própria instituição de modo a aumentar o sentimento de pertença e de identidade essencial a uma vivência coletiva mais harmoniosa. Como referem Carvalho e Baptista (2004, p. 93), "(...) os educadores têm a responsabilidade de procurar consolidar as redes já existentes no meio em que as pessoas vivem, mas, ao mesmo tempo, têm de ajudar a inventar redes novas, criando espaços de pertença e de referência afectiva".

A intervenção desenvolvida foi, desde o seu início, pautada pelos princípios da reflexão e da transformação (Timóteo & Bertão, 2012).

Uma postura de reflexão continuada acerca do contexto, das pessoas e de si próprio, permitiu que o profissional equacionasse e desenvolvesse uma intervenção ajustada às necessidades e às especificidades das pessoas e do contexto. Assumindo uma visão de rotura com as práticas assistencialistas que vigoravam na intervenção até então, procurou com todos os atores sociais perspetivar a mudança. Porque se sentiam valorizados, escutados e respeitados, foram então capazes de se olhar e de refletir sobre o seu percurso e situação de vida, os seus problemas, os seus interesses, as suas potencialidades. Ainda que a sua participação tivesse aumentado e o compromisso com a mudança coletivamente equacionada tivesse acontecido, é essencial que este processo de mudança seja continuado para que as pessoas idosas se possam perspetivar e sentir efetivamente como autoras e autoras da sua vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la investigación-acción-participativa: Comentarios, críticas y sugerencias*. México: Editorial el Ateneo.
- António, S. (2013). Das políticas sociais da velhice à política social de envelhecimento. In M. I. Carvalho (Eds.). *Serviço social no envelhecimento*. Lisboa: Pactor.
- Cardão, S. (2009). *O idoso institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Carvalho, A., & Baptista, I. (2004). *Educação social: Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular.

## CAPACITAÇÃO, EMPODERAMENTO E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS

- Dias, I., & Rodrigues, E. (2012). *Manual de gerontologia*. Lisboa: Lidel.
- Ferreira, P., & Marques, T. (2012). Redes sociais e envelhecimento. *Atas do VII Congresso Português de Sociologia* (pp. 3-12). Lisboa: APS. Recuperado em 14 de abril de 2017 de [http://www.aps.pt/vii\\_congresso/?area=016&lg=pt](http://www.aps.pt/vii_congresso/?area=016&lg=pt).
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Freire, S., & Resende, M. (2008). Estudos e intervenções para a promoção da velhice satisfatória. *Psicologia para América Latina, 14*. Recuperado em 04 de abril de 2017 de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2008000300002&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300002&lng=pt&tlng=pt)
- Jacob, L. (2012). Respostas sociais para idosos em Portugal. In F. Pereira (Coord.). *Teoria e prática da gerontologia: Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: PsicoSoma.
- Lima, R., (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra. Desenvolvimento local- Investigação Participativa Animação Comunitária* (Dissertação de Doutoramento não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Miúdo, B. (2013). A preocupação com as pessoas idosas no discurso contemporâneo dos direitos humanos. In T. Medeiros, C. Ribeiro, B. P. Miúdo & A. Fialho, (Coords.). *Envelhecer e conviver* (pp. 63-88). Ponta Delgada: Letras Lavadas Edições.
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 25*, 275-287.
- Pereira, F. (2012). A institucionalização do idoso. In F. Pereira (Coord.). *Teoria e Prática da Gerontologia: Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: PsicoSoma.
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 33-52*.
- Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes: diagnósticos e intervenções*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais – Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (Eds). *Evaluación sistemática, guía teórica y práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos, 2*(1), 11-25.
- Veiga, S. (2009). *Palcos de conhecimento, espaços de transformação. Contributos da metodologia sociodramática para a formação dos educadores sociais* (Dissertação de Doutoramento não publicada), Universidade de Évora, Évora, Portugal.
- Vicente, A., Alvarez, D., & Lopes, M. (2005). *Manual de boas práticas – Um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas*. Barcelos: CEM - Artes Gráficas.
- Witter, G. (2006). Tarefas de desenvolvimento do adulto idoso. *Estudos de Psicologia, 23*(1), 13-18.
- World Health Organization (2002). *Active ageing: a*