

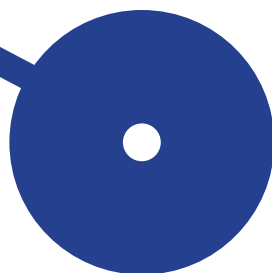
M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

“A importância de um cuidado humanizado” – um projeto de intervenção psicossocial com pessoas idosas

Ana Luísa Rocha Serrano

12/2024



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Ana Luísa Rocha Serrano

**“A importância de um cuidado humanizado” – um projeto de
intervenção psicossocial com pessoas idosas**

Relatório de Projeto

**Mestrado em Educação e Intervenção Social – Especialização em Ação Psicossocial em
Contextos de Risco**

Orientação: Prof.^a Doutora Helena Carvalho

Porto, dezembro de 2024

“Um provérbio diz que quando uma pessoa idosa falece, morre uma biblioteca. Não será, certamente, por ela ter lido muitos ou poucos livros ou pela quantidade de coisas que tenha aprendido nalgum âmbito da ciência, mas porque a sua vida era uma oportunidade de aprendizagem para outros”

(Bermejo, 2004, p. 171)

AGRADECIMENTOS

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry

O caminho até aqui foi desafiante, mas rico em aprendizagens e conquistas. Caminhar ao lado das pessoas certas, que nos orientam e relembram da razão de ser de um projeto, permitiu-me ultrapassar os meus medos e inseguranças. Apesar de tantos avanços e recuos, graças à minha capacidade de resiliência e perseverança, acreditei que seria capaz. E fui.

Sou, assim, muito grata por todas as pessoas que me acompanharam ao longo destes últimos meses e, por isso, quero agradecer-lhes.

Ao meu namorado, o meu melhor amigo, por ser a minha força diária nos momentos de maior ansiedade, pela boa disposição, gargalhadas e otimismo – obrigada por me lembrares sempre das minhas capacidades e por nunca me largares a mão.

Aos meus pais, pela educação que me proporcionaram, que me permitiu chegar até aqui. À minha mãe, em especial, por nunca me ter deixado desistir, pela força e esperança que me transmite, é o meu maior exemplo de resiliência, coragem e bondade – obrigada a ambos pela vossa dedicação e esforço conjunto.

Aos meus avós, pelas palavras sábias, carinho, ajuda e proteção que sempre demonstram por mim. Por me lembrarem sempre da importância de um cuidado humanizado, da escuta ativa, do olhar atento e da empatia – estou-vos eternamente grata.

À minha orientadora, Professora Doutora Helena Carvalho, pela paciência, conselhos e disponibilidade – obrigada por me ter ensinado tanto, pelo incentivo e por acreditar em mim.

A todos/as os/as participantes e autores/as do projeto, as pessoas idosas, por me terem confiado a sua essência e as suas inquietações, mas especialmente pelo caminho e pelo projeto que construímos juntos/as – nunca me irei esquecer de cada um/a de vocês e das vossas histórias, obrigada por tudo.

A todas as profissionais do contexto e aos/às voluntários/as, pela receptividade, sorrisos e cuidado – a frase acima citada demonstra bem o que significam para mim, muito obrigada.

Às minhas amigas, que têm sido uma motivação extra ao longo destes últimos anos, pelo amparo, palavras de conforto e calma – obrigada pela amizade, carinho e equilíbrio.

RESUMO

Atualmente, a longevidade representa uma das maiores conquistas da Humanidade, sendo, por isso, urgente contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, através da criação de espaços seguros que potenciem a participação ativa e o bem-estar psicossocial das pessoas idosas.

O presente relatório “A importância de um cuidado humanizado” contempla o desenvolvimento de um projeto de intervenção psicossocial realizado com pessoas idosas, integradas num Centro de Dia. À luz da metodologia Investigação-Ação Participativa, este projeto tem como finalidade resgatar espaços de participação e de agência pessoal e reverter o desempoderamento inerente a processos de envelhecimento e à institucionalização.

O projeto partiu dos problemas e das necessidades das pessoas idosas, através de processos de relação de ajuda, no âmbito de uma intervenção psicossocial grupal. Este projeto permitiu, assim, potenciar o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, o fortalecimento dos vínculos interpessoais e a promoção do sentimento de pertença, essenciais para a melhoria da qualidade de vida de todos/as os/as participantes. Além disso, ao partir de uma intervenção refletida e centrada na pessoa, o projeto promoveu uma mudança significativa no modo de olhar e intervir no que respeita as práticas institucionais, encorajando uma abordagem mais humanizada em prol de uma maior valorização da autonomia e singularidade das pessoas idosas.

Em suma, o presente projeto procurou, assim, uma maior participação e valorização das pessoas idosas, como também uma maior sensibilização das profissionais para a importância de um cuidado humanizado, através da criação de espaços seguros que potenciem a mudança.

Palavras-chave: Projeto; Pessoas idosas; Investigação-Ação Participativa; Relação de ajuda; Intervenção Psicossocial.

ABSTRACT

Currently, longevity represents one of humanity's greatest achievements. Therefore, it is urgent to contribute to the promotion of active and healthy aging by creating safe spaces that enhance the active participation and psychosocial well-being of older adults.

The present report, "The Importance of Humanized Care," outlines the development of a psychosocial intervention project conducted with older adults at a Day Center. Using the Participatory Action Research methodology, this project aims to reclaim spaces for participation and personal agency and to counteract the disempowerment inherent in aging processes and institutionalization.

The project was grounded in the problems and needs of older adults, employing helping relationship processes within the scope of group psychosocial intervention. This approach enabled the development of personal and social skills, the strengthening of interpersonal bonds, and the promotion of a sense of belonging—essential for improving the quality of life of all participants. Additionally, by adopting a person-centered and reflective intervention approach, the project significantly shifted the perspective on institutional practices, encouraging a more humanized approach that prioritizes autonomy and the uniqueness of older adults.

In summary, this project sought to enhance the participation and recognition of older adults while raising awareness among professionals about the importance of humanized care. It emphasized the creation of safe spaces that foster meaningful change.

Keywords: Project; Old people; Participatory Action Research; Helping relationship; Psychosocial Intervention.

LISTA DE SIGLAS

CC – Centro de Convívio

CD – Centro de Dia

EIS – Educação e Intervenção Social

IAP – Investigação-Ação Participativa

INE – Instituto Nacional de Estatística

IP – Intervenção Psicossocial

IPG – Intervenção Psicossocial Grupal

IPI – Intervenção Psicossocial Individual

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OE – Objetivos Específicos

OG – Objetivos Gerais

P – Problema

RA – Relação de Ajuda

UNRIC – Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO.....	III
ABSTRACT	IV
LISTA DE SIGLAS.....	V
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	3
1.1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	3
1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA	5
1.3. AVALIAÇÃO DE PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	9
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
2.1. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	11
2.1.1. O CUIDADO FAMILIAR E A INSTITUCIONALIZAÇÃO	17
2.1.2. O LUTO.....	19
2.2. A RELAÇÃO DE AJUDA.....	20
3. ANÁLISE DA REALIDADE.....	24
3.1. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DE PROJETO	24
3.2. PARTICIPANTES DO PROJETO.....	38
3.3. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	43
4. DESENHO DO PROJETO	48
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES	48
4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA.....	51
5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO	54
5.1. EIXO 1: INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL.....	54
5.1.1. AÇÃO 1: “PARTILHAR, ESCUTAR, VALORIZAR”	54
5.1.2. AÇÃO 2: “PERSEVERANÇA”	63
5.2. EIXO 2: ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS PROFISSIONAIS	68
5.2.1. AÇÃO 1: REFLETIR PARA TRANSFORMAR.....	68

6. AVALIAÇÃO DO PROJETO	72
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	78
REFERÊNCIAS	80
ANEXOS	87
ANEXO A – MATRIZ DO CONSENTIMENTO INFORMADO.....	87
APÊNDICES.....	88
APÊNDICE A – PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES DO CD.....	88
APÊNDICE B – “PARA MIM O CD É...”	89
APÊNDICE C – “CUIDAR SIM COM DEVER”	90
APÊNDICE D – CARACTERIZAÇÃO GERAL DOS/AS PARTICIPANTES	91
APÊNDICE E – REGISTO DE POEMAS E MÚSICAS	94
APÊNDICE F – SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	106
APÊNDICE G – SISTEMATIZAÇÃO DO DESENHO DE PROJETO	110
APÊNDICE H – REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO “PARTILHAR, ESCUTAR, VALORIZAR” ..	113
APÊNDICE I – REGISTO DA AÇÃO “PARTILHAR, ESCUTAR, VALORIZAR”	117
APÊNDICE J – REGISTO DA AÇÃO “PERSEVERANÇA”	128
APÊNDICE K – REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO “PERSEVERANÇA”	134
APÊNDICE L – REGISTO FOTOGRÁFICO DE MOMENTOS	139

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Projeto surge no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social (EIS) na Especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto. O projeto “A importância de um cuidado humanizado” foi desenvolvido com pessoas integradas num Centro de Dia (CD), com idades compreendidas entre os 72 e 95 anos, tendo como finalidade resgatar espaços de participação e de agência pessoal e reverter o desempoderamento inerente a processos de envelhecimento e à institucionalização.

No que concerne ao desenvolvimento do relatório, o primeiro capítulo – Enquadramento metodológico – explana os pressupostos metodológicos subjacentes ao desenho e desenvolvimento dos projetos de EIS, descrevendo a metodologia adotada e, ainda, a avaliação de projetos de EIS. Deste modo, a Investigação-Ação Participativa (IAP), enquanto metodologia privilegiada, esteve presente ao longo de todo o processo, permitindo que a intervenção seja continuamente avaliada e ajustada conforme as necessidades identificadas. Neste seguimento, o segundo capítulo – Enquadramento teórico – aborda o processo de envelhecimento, o cuidado familiar e a institucionalização associados ao mesmo, o processo de luto e as suas implicações no bem-estar da pessoa idosa e, por último, a mudança transformadora que os processos de relação de ajuda (RA) podem representar na vida das pessoas. Já o terceiro capítulo – Análise da realidade – apresenta uma análise cuidada do contexto de desenvolvimento do projeto, bem como uma caracterização geral das pessoas envolvidas seguida da avaliação do contexto, onde são identificados os respetivos problemas, indicadores e necessidades, partindo da perspetiva das pessoas idosas, enquanto atores/as e autores/as do projeto, e das profissionais. De seguida, no que diz respeito ao quarto capítulo – Desenho do projeto – este clarifica a finalidade do projeto, os objetivos gerais (OG) e os objetivos específicos (OE), as estratégias adotadas e as ações desenvolvidas. Inclui, ainda, a avaliação de entrada, que avalia a pertinência do desenho do projeto. No que concerne ao quinto capítulo – Desenvolvimento do projeto e avaliação do processo – este apresenta o desenvolvimento de dois eixos de intervenção do projeto e respetivas ações. O sexto capítulo – Avaliação do projeto – compreende uma reflexão cuidada sobre o modo como as práticas e as mudanças adotadas contribuíram para que as ações

desenvolvidas alcançassem os objetivos gerais e específicos e, assim, a finalidade do projeto. Por último, este relatório conta também com as considerações finais e as referências que enriquecem e sustentam metodológica e teoricamente o presente relatório e o projeto de EIS. Além disso, inclui ainda os anexos e um conjunto de apêndices, construídos no âmbito do desenvolvimento do projeto, potenciando, assim, uma melhor compreensão do mesmo.

Por fim, importa ressaltar que, relativamente ao contexto onde o projeto foi desenvolvido, a identidade dos/as envolvidos/as, bem como a identificação do contexto encontram-se salvaguardados, tendo-se procedido a toda a anonimização de informação que permita identificar as pessoas, nomeadamente os seus nomes, locais e outros elementos de caracterização que permitissem a sua identificação. Além disso, todos/as os/as participantes concordaram em participar no projeto de EIS, assinando um consentimento informado (Anexo A, p. 87).

O presente relatório procura, assim, retratar um caminho percorrido com muita dedicação, resiliência e perseverança, em prol do bem-estar das pessoas idosas, e especialmente partindo de uma intervenção centrada na pessoa, através de um olhar atento, cuidado e humanizado.

1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

O primeiro capítulo do presente Relatório de Projeto explana os pressupostos subjacentes ao desenho e desenvolvimento dos projetos de EIS. Ao longo deste capítulo, será apresentado o enquadramento teórico dos projetos de EIS, a metodologia IAP e a avaliação de projetos de projetos de EIS.

1.1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Para Serrano (2008), a elaboração de projetos sociais nasce da vontade de transformar a realidade onde as comunidades estão inseridas. Tais projetos são únicos, diferenciando-se, por isso, entre si consoante os seus objetivos e metodologias adotadas, em função do contexto e dos problemas sociais identificados (Mendonça, 2002; Serrano, 2008). Destaca-se, ainda, a orientação transformadora de atuação da área da Educação Social, por representar “o compromisso educativo no trabalho social” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 15). De acordo com a educação libertadora, tal compromisso implica que as pessoas envolvidas se posicionem de forma crítica na sua respetiva situação e, por isso, assumam um papel ativo nas suas vidas e nas comunidades onde se inserem (Freire, 2018; Giroux, 2020).

Os projetos de EIS têm como principal propósito “prever, orientar e preparar bem o caminho do que se vai fazer”, através de uma descrição detalhada da finalidade, adaptando-se às necessidades das pessoas e do contexto e sustentados teórica e cientificamente, não descurando a pertinência das técnicas de recolha de dados (Serrano, 2008, p. 16). Devem, ainda, ajustar-se aos recursos que estão disponíveis, bem como considerar um período para o seu desenvolvimento à luz da metodologia IAP, sabendo que os projetos são pensados e desenvolvidos no tempo das pessoas (Serrano, 2008). Segundo Carvalho e Baptista (2004), os princípios que orientam os projetos de cariz social baseiam-se no sentido transformador, integrador e ético, ligados mutuamente, proporcionando condições para um envolvimento crítico e reflexivo das pessoas. Tais projetos devem ter em consideração “a visão do ser humano como capaz de se olhar e olhar o mundo de forma crítica e informada e capaz de intervir, num quadro de valores necessariamente inteligíveis e conscientes” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 16). Assim, os

projetos de EIS partem do local e da comunidade que dela fazem parte, em função das necessidades e potencialidades das pessoas enquanto seres humanos e atores/as sociais, devendo ser orientados em prol de uma intencionalidade (Lima, 2003; Timóteo, 2010).

Neste seguimento, os projetos de EIS, alicerçados na metodologia IAP, têm como objetivos a “capacitação, emancipação e mudança social (...) a rejeição de noções positivistas de racionalidade, objectividade e verdade e a produção de conhecimento útil” (Timóteo, 2010, p. 18), assim como a resolução de problemas que respondam às necessidades das pessoas (Serrano, 2008). De modo similar, Mendonça (2002) sublinha ainda algumas características que devem pontuar os projetos de cariz social, como a autenticidade, a autonomia, a responsabilidade, a complexidade, a criatividade, o processo e o produto, sendo que este último integra a avaliação do projeto, onde se percebe o estado do mesmo. Tal como Timóteo (2010) afirma, a Educação Social, como transformadora e transformativa, vê o ser humano como alguém com capacidade para se perceber e perceber o contexto que o rodeia, avaliando-o de um modo sustentado e crítico, sendo capaz também de enfrentar e ultrapassar os seus próprios desafios e obstáculos.

A elaboração de um projeto de EIS implica, assim, delinear um conjunto de ações e atividades a desenvolver, através dos recursos humanos e técnicos disponíveis no contexto, a fim de atingir os objetivos propostos (Serrano, 2008). Pressupõe ainda uma sistematização onde inclua todas as ideias, assim como uma reflexão autocrítica e problematização que possibilitem a planificação de ações com qualidade (Serrano, 2008). Neste sentido, envolve também descrever todo o processo, os avanços, os recuos, adaptar-se à imprevisibilidade do quotidiano, ir avaliando os resultados e reajustar e adaptar o que for necessário, em prol de um trabalho social digno, indo ao encontro das necessidades e vontades das pessoas (Serrano, 2008).

Em suma, e de acordo com Paulo Freire, estar em projeto significa ser projeto, na medida em que a metodologia IAP não envolve apenas as ferramentas ou os métodos de determinado contexto, mas sobretudo o que é e o que pretende ser (Freire, 2022). Deste modo, considerando que os projetos de EIS apresentam como principal objetivo a transformação social, privilegia-se a metodologia IAP, apresentada de seguida com maior profundidade.

1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

A riqueza do desenvolvimento de um projeto de EIS deve-se, especialmente, à metodologia IAP, que permite uma análise cuidada da realidade, mas também uma prática com base na teoria (Carvalho & Baptista, 2004). Partindo da vida das pessoas, das suas preocupações e dos seus problemas, apresenta como intencionalidade conhecer e mergulhar na realidade psicossocial, privilegiando, assim, a participação ativa das pessoas (Carvalho & Baptista, 2004). Constitui-se, por isso, como uma metodologia que pretende harmonizar a ação com a reflexão e a teoria com a prática, numa lógica participativa, de modo a permitir que as pessoas consigam encontrar estratégias significativas tanto para si, como para a comunidade onde se inserem (Lima, 2003).

Esta metodologia de carácter qualitativo, inserida no Paradigma Sociocrítico, procura conhecer e compreender as especificidades do contexto, visando a participação não só das pessoas envolvidas, como também dos/as profissionais com quem trabalham diretamente, em prol de um processo de mudança (Lima, 2003). Assim, tal mudança, a partir de uma lógica transformadora e educacional de constante aprendizagem, pretende a emancipação e o empoderamento das pessoas, no sentido de alcançarem uma maior autonomia e poder em relação às suas vidas (Lima, 2003). Tal empoderamento é percebido como alavanca para a autonomia pessoal e social, no sentido da capacitação das pessoas, contribuindo para a identificação e resolução dos seus problemas, através dos seus próprios recursos (Serrão, 2014). Tal como Carvalho e Baptista (2004) reforçam, todos os sujeitos “devem ter oportunidade de exercer o direito e a responsabilidade de participar nos assuntos da comunidade em que vivem, envolvendo-se activamente na resolução dos seus próprios problemas” (p. 53).

Considerando que o processo de envelhecimento está geralmente relacionado com a pouca ou inexistente participação das pessoas idosas (Martins, 2024), este implica, muitas vezes, a perda progressiva do seu exercício de direitos e de manifestação de opinião pessoal. Desta forma, torna-se cada vez mais urgente envolver as pessoas idosas em políticas e programas que estimulem a sua participação e aprendizagem, com vista a uma transformação significativa para cada ser humano. A aprendizagem ao longo da vida revela-se fundamental, na medida em que

constitui-se um componente chave do envelhecimento ativo, garantindo o desenvolvimento de competências e conhecimentos atualizados (...) para melhorar o funcionamento e o bem-estar sociais do indivíduo e aumentar o potencial dos adultos de mais idade para contribuir ativamente para a sociedade através de (...) voluntariado, cidadania ativa e autoajuda para uma vida independente (Antunes, 2002, citado por Serrão, 2014, p. 61).

Atentando o potencial de contributos educativos das pessoas idosas, ainda pouco explorado, importa reforçar a ideia de projeto e “reavivar o seu sentido participativo e transformador” (Monteiro, 2019, p. 67), sendo, por isso, imperativo garantir o direito do exercício da democracia e da participação das mesmas, envolvendo-as e incluindo-as num projeto significativo para as próprias (Zask, 2011, citado por Martins, 2024). Deste modo, as pessoas idosas, ao se sentirem valorizadas, conseguem dar a conhecer e revelar as suas maiores potencialidades e qualidades, contribuindo, assim, para o potencial de aprendizagem coletiva e de desenvolvimento comunitário, indo ao encontro da metodologia IAP (Lima, 2003; Zask, 2011, citado por Martins, 2024).

Neste seguimento, Zask (2011, citado por Martins, 2024) reforça três expressões de participação que contribuem para o exercício pleno de cidadania das pessoas. A primeira, tomar parte, significa que todas as pessoas envolvidas no projeto, independentemente da idade, conseguem relacionar-se umas com as outras, contribuindo para que tais contextos de proximidade favoreçam o encontro e a troca de experiências, partindo de possíveis desafios comuns e indo ao encontro das suas preocupações e interesses (Zask, 2011, citado por Martins, 2024). Já a segunda, contribuir para algo, implica que as condições para o exercício do direito à participação sejam garantidas e que possibilitem a coconstrução do projeto (Zask, 2011, citado por Martins, 2024). Importa, assim, atender às especificidades de cada participante e, enquanto educadores/as e profissionais de relação, procurar formas de trabalho que possam ir ao encontro do projeto de vida ambicionado (Zask, 2011, citado por Martins, 2024). Por fim, a terceira expressão, receber uma parte, corresponde aos benefícios que um determinado contexto ou comunidade podem oferecer às pessoas que neles fazem parte, como o usufruto de direitos, bens e serviços, não descurando que o acesso aos mesmos difere de pessoa para pessoa, devido, por exemplo, a condições financeiras e culturais (Zask, 2011, citado por Martins, 2024).

No entanto, Zask (2011, citado por Martins, 2024) alerta ainda para o eventual risco de “formas ilusórias de participação” (Zask, 2011, citado por Martins, 2024, p. 8), que acontecem quando as pessoas não podem efetivamente participar e envolver-se nos projetos, devido aos seus contributos não serem valorizados. Além disso, o risco de situações de instrumentalização consiste no risco de existir algum tipo de controlo vindo de cima (*top-down*), onde os interesses são privilegiados em detrimento dos interesses dos “atores subordinados” (Santos, 2002, p. 61). Neste sentido, importa refletir em como a participação de pessoas adultas mais velhas, ou pessoas idosas, pode constituir-se, de facto, como uma estratégia crucial para combater fenómenos idadistas, que prejudicam gravemente o pleno exercício do direito da democracia (Martins, 2024). Por isso, ao contrário do *top-down* referido anteriormente, deve dar-se lugar ao processo *bottom-up* (Cabral, 2014), que privilegia uma maior diversidade de vozes e de atores/as sociais, integrados/as em espaços e contextos onde se sintam escutados/as e considerados/as em processos de tomada de decisão (Martins, 2024).

Através da IAP, as vontades e os interesses das pessoas idosas são privilegiados, aproximando-se de uma prática verdadeiramente pensada com as mesmas, envolvendo-as no seu próprio processo de transformação (Corrado et al., 2019). A metodologia IAP, enquanto ferramenta fundamental para o empoderamento das pessoas idosas, potencia a criação de oportunidades para um envolvimento ativo mais participado, que possibilite uma coaprendizagem e partilha de conhecimentos e experiências únicas (Corrado et al., 2019). Assim como Lima (2003) reitera, “o conhecimento constrói-se em diálogo, e essa construção coautorizada não é por isso pertença de um autor, mas do investigador coletivo que a foi edificando com os contributos analisados” (p. 323).

Torna-se, assim, fundamental salientar os autores Blair e Minkler (2009), que reforçam a importância da metodologia IAP com pessoas idosas, por contribuir para uma melhor compreensão das condições de saúde e dos problemas sociais enfrentados, ao mesmo tempo que estimula o desenvolvimento das capacidades pessoais e sociais das mesmas. Estes autores destacam assim, a participação, a capacitação e a coaprendizagem enquanto princípios orientadores da IAP com pessoas idosas, que se refletem no desenvolvimento de capacidades e na vontade de mudança, no sentido de conciliar a teoria com a prática (Blair e Minkler, 2009). No que concerne a institucionalização de pessoas idosas, Souza e Inácio (2017) reforçam a

importância que a metodologia IAP pode resultar no que diz respeito ao empoderamento e à valorização da identidade individual de cada pessoa. Tendo em conta que a institucionalização pode estar associada a um maior risco de isolamento social e à perda progressiva de autonomia, a IAP proporciona uma abordagem que inclui as pessoas idosas num processo de tomada de decisão, promovendo uma relação mais horizontal e participativa com os/as profissionais (Souza & Inácio, 2017). Neste sentido, potencia ainda a melhoria do bem-estar psicológico e a promoção de um envelhecimento ativo (Souza & Inácio, 2017). Do mesmo modo, Guerra (2002) defende que a IAP com pessoas idosas envolve a participação ativa das mesmas no próprio processo de investigação, para que se tornem coautores/as da mudança social. Ao participarem ativamente nos próprios processos de tomada de decisão, esta abordagem será mais humanizada e colaborativa no âmbito do cuidado e da promoção do bem-estar das pessoas idosas (Guerra, 2007). Além disso, a metodologia IAP contribui para o combate de estereótipos relacionados com o processo de envelhecimento e com a institucionalização, promovendo, assim, práticas que respeitem a autonomia e as escolhas das pessoas (Guerra, 2007).

Lima (2003) aponta três pressupostos metodológicos referentes à IAP fundamentais para orientar os projetos de cariz social. O primeiro refere-se ao facto de que todas as pessoas têm capacidade para a produção de conhecimento pertinente para a sua própria vida; o segundo consiste em como as próprias pessoas se percebem e percebem que a sua realidade gera aprendizagem; e o terceiro refere-se à participação ativa das pessoas ao longo do seu processo de análise e de tomada de decisão, que contribui para um maior sentimento de responsabilidade e vontade de concretização (Lima, 2003). Tendo em consideração os pressupostos apresentados, Lima (2003) acrescenta ainda que estes resumem-se em dois: um racionalista, segundo o qual a aprendizagem e o conhecimento geram a mudança, e um de carácter afectivo, pelo qual as relações pessoais são tidas em conta como potenciadoras da vontade e da razão. Assim sendo, o papel que cada pessoa desempenha na sociedade e a forma como o exerce resulta da combinação entre a aprendizagem que foi adquirindo e os relacionamentos pessoais que vai construindo ao longo da vida (Lima, 2003).

Por fim, importa referir que um projeto de EIS, orientado pela metodologia IAP, procura zelar pela espontaneidade e criatividade das pessoas, a partir de um processo avaliativo, que acompanhe o desenho e o desenvolvimento do projeto (Cembranos et al., 2001; Mendonça, 2002). Deste modo,

a avaliação dos projetos, explanada a seguir, deve envolver a participação de todas as pessoas, contribuindo para uma reflexão crítica e consciente das suas ações e de todo o processo vivenciado (Mendonça, 2002).

1.3. AVALIAÇÃO DE PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Ao longo do desenvolvimento dos projetos de EIS, orientados pela metodologia IAP, a avaliação constitui-se como uma ferramenta imprescindível. Esta possibilita “recolher e analisar sistematicamente uma informação que nos permita determinar o valor e/ou mérito do que se faz” (Cembranos et al., 2001, p. 182), a fim de definir as metas e os objetivos a atingir, assim como as ações a desenvolver (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

A avaliação constitui-se como um processo de reflexão e análise que permite perceber e avaliar o impacto e os resultados que o projeto vai tendo na vida das pessoas (Mendonça, 2002). Por outro lado, possibilita rever alguns erros que foram inevitavelmente ocorrendo ao longo da prática profissional, para aprendizagem e melhoria futuras, percebendo também os avanços e os recuos (Serrano, 2008). A avaliação deve ser considerada como um meio para melhorar um determinado contexto social, a partir das pessoas e dos recursos disponibilizados, dando a possibilidade de, caso necessário, alterar ou reajustar o rumo da intervenção (Serrano, 2008).

Para a avaliação do contexto, Stufflebeam e Shinkfield (1995) propõem o modelo CIPP: Contexto, Input (entrada), Processo e Produto, que vai ao encontro do explanado no ponto 1.1. do presente relatório. Este procura avaliar quatro vertentes: a avaliação do contexto, a avaliação de entrada, a avaliação do processo e a avaliação do produto (Stufflebeam e Shinkfield, 1995). Relativamente à avaliação do contexto, esta permite “identificar os pontos fortes e fracos de algum objeto (...) e fornecer um guia para a sua conclusão” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 196). Dessa forma, são identificados os problemas, as necessidades, as potencialidades e os recursos disponíveis do contexto para o desenho do projeto, indo, assim, ao encontro das necessidades apuradas (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Já a avaliação de entrada pretende “identificar e valorizar os métodos aplicados” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 197), em prol de uma análise cuidada do desenho do projeto, no sentido de perceber se corresponde à realidade e se existem condições para o seu desenvolvimento. Quanto à avaliação do processo, este implica a avaliação das ações, com o intuito de perceber se as mesmas estão a decorrer conforme planeado e se são necessárias alterações ou reajustes (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Por último, a avaliação do produto consiste numa análise cuidada do processo e do impacto que os resultados alcançados no contexto e nas pessoas (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Aplicado este método, será possível medir os resultados, impactos e a eficácia das ações implementadas e, assim, obter o conhecimento necessário para orientar o desenvolvimento do projeto e a respetiva tomada de decisões e práticas, em função dos desafios inerentes à própria realidade (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Para além desse método, Kurt Lewin (1946), um dos fundadores do conceito de investigação-ação, introduziu a ideia de um ciclo contínuo de planeamento, ação e avaliação, que se reflete no modelo espiral de investigação e intervenção. Este propõe uma abordagem contínua e evolutiva, onde as ações são planeadas, implementadas, observadas e avaliadas repetidamente (Lewin, 1946). Cada ciclo do modelo conduz a um nível mais profundo de conhecimento que, por sua vez, permite melhorar a prática, sobretudo nos contextos educacionais e sociais, onde as realidades são dinâmicas e complexas, exigindo ajustes constantes para alcançar resultados efetivos (Lewin, 1946).

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O presente capítulo aborda o processo de envelhecimento, incluindo os dados demográficos e estatísticos em relação ao envelhecimento, nomeadamente na população portuguesa. Estes dados apontam para o aumento da longevidade em Portugal e as repercussões ao nível dos cuidados, nomeadamente da institucionalização. Ainda relativamente ao processo de envelhecimento, este capítulo explana o processo de luto e os respetivos efeitos e mudanças, bem como a importância que a edificação de uma RA pode representar na vida das pessoas idosas.

2.1. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Atualmente, o ser humano usufrui de uma das maiores conquistas da Humanidade – uma maior longevidade. Neste sentido, o presente subcapítulo aborda os dados demográficos relativos ao envelhecimento em Portugal, na Europa e no mundo. Inclui, ainda, uma breve definição relativa ao envelhecimento e as implicações que este pode acarretar no exercício pleno dos direitos das pessoas idosas.

Neste sentido, importa primeiramente clarificar e distinguir o índice de dependência de pessoas idosas do índice de envelhecimento demográfico. Relativamente ao índice de dependência de pessoas idosas, e de acordo com o Instituto Nacional de Estatística [INE], este corresponde à relação entre a população idosa e a população em idade ativa, isto é, definida como o quociente entre o número de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (INE, 2024). Já no que concerne ao índice de envelhecimento demográfico, este expressa a relação entre a população idosa e a população jovem, geralmente definida como o quociente entre o número de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e o número de pessoas com idades até aos 14 anos (INE, 2024). O índice de envelhecimento consiste, por isso, no número de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos por cada 100 pessoas até aos 15 anos de idade (PORDATA, 2024).

Portugal encontra-se, em 6º lugar, num total de 36 países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico [OCDE], com o maior rácio de dependência de pessoas idosas. Segundo as estimativas da OCDE, estima-se que, em 2075, Portugal esteja em 2º lugar com 78 pessoas idosas (com 65 ou mais anos) por cada 100 jovens (com 20 a 64 anos) (OCDE, 2024). A população portuguesa está, por isso, a envelhecer, sendo que a população idosa tem aumentado mais de 2% todos os anos, desde 2019 (PORDATA, 2024). Atualmente, existem mais de 2.5 milhões de pessoas idosas, em que mais de três mil têm mais de 100 anos de idade, e existem 2.6 pessoas ativas por cada pessoa idosa, sendo que há 20 anos eram quatro por cada pessoa idosa (PORDATA, 2024). Portugal é, assim, o país da União Europeia com maior percentagem de população idosa, com quase o dobro de pessoas idosas relativamente à população jovem – 182 pessoas idosas por cada 100 jovens em 2021 (PORDATA, 2024). Face à Europa, o índice de envelhecimento demográfico de Portugal tem vindo a aumentar consideravelmente nas últimas décadas, de 27% em 1960 para 185.3% em 2023 (Pordata, 2024). Tal índice de envelhecimento justifica-se, nomeadamente, pelos baixos níveis de natalidade. Porém, tal longevidade nem sempre está associada a uma melhor qualidade de vida (Paúl, 1997; Rosa, 2012). Tal como Barreto (2017) refere,

os progressos da medicina curativa e preventiva, bem como a melhoria das condições de vida da população em geral, tornaram possível o prolongamento da esperança de vida da maior parte dos indivíduos, e, conseqüentemente, levaram ao aumento absoluto e relativo do número de idosos na população (p. 289).

Além disso, importa referir que Portugal é o 4º país do mundo com maior população idosa (PORDATA, 2024). De acordo com o Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental [UNRIC], e relativamente a dados globais, o número de pessoas com idade igual ou superior aos 80 anos deverá triplicar até 2050, sendo que em 2017 contabilizava 137 milhões, mas em 2050 contabilizará 425 milhões (UNRIC, s/d). Relativamente à Europa, é o continente com a maior percentagem da população com idade igual ou superior a 60 anos, cerca de 25% (UNRIC, s/d).

Dado que a metodologia IAP não significa abdicar da pesquisa e do conhecimento bibliográfico acerca de um determinado tema (Lima, 2003), importa situar e explorar teoricamente o conceito de envelhecimento para sua melhor compreensão. O conceito de envelhecimento tem vindo a

sofrer algumas alterações e representa um fenómeno complexo da atualidade. Enquanto seres humanos, o envelhecimento é um processo de mudança comum a todas as pessoas, universal e inevitável, cujo avanço varia de pessoa para pessoa, tendo, por isso, ritmos distintos (Fontaine, 2000; Paúl, 1997). Segundo Santos (2021), o envelhecimento representa “uma fase do ciclo vital em permanente mudança onde os fatores biológicos tendem a ser tão importantes, como os fatores contextuais” (p. 15). De modo similar, Oliveira (2021) percebe a terceira idade “com o sentimento de realização pessoal, com vitalidade, interesse em continuar a aprender, contribuindo para construir um mundo mais pacífico e solidário” (p. 35). No entanto, o processo de envelhecimento, tal como as restantes fases da vida, não é linear nem se vivencia do mesmo modo (Simões, 2006). Por isso, a forma como cada pessoa idosa se posiciona nesta fase de vida depende consideravelmente da sua história de vida e das necessidades e problemas que enfrenta, sendo, assim, crucial adaptar cada intervenção à singularidade de cada pessoa (Carvalho & Baptista, 2004).

Neste seguimento, abordar a realização pessoal na terceira idade, referida por Oliveira (2021), implica refletir acerca do último estágio de desenvolvimento defendido por Erik Erikson – Integridade vs Desespero, em que “a pessoa terá de optar entre a integridade do Eu e o desespero”, uma vez que se caracteriza pela “ocasião do balanço, da atribuição de um significado à vida passada, da aceitação de si mesmo e do fim último que se avizinha” (Barreto, 2017, p. 295). Segundo Erikson, a proximidade da morte na terceira idade pode despertar uma introspeção acerca do trajeto de vida experienciado pela pessoa até ao momento (Hearn et al., 2012). A pessoa questiona-se se a sua vida foi significativa e se há algo que se arrepende ou que gostaria de ter feito de outra forma, podendo originar sentimentos de reconciliação e aceitação ou, por outro lado, deceção e desânimo (Erikson, 1963/1975, citado por Hearn et al., 2012; Erikson et al., 1986, citado por Hearn et al., 2012).

A integridade compreende o sentimento de aceitação e realização pessoal, que permite encarar a vida com menos medo e desespero, em prol de uma maior qualidade de vida e um futuro mais prazeroso (Hearn et al., 2012). Tal sentido de integridade pode ser intra ou interpessoal, na medida em que a pessoa também consegue contemplar outras histórias de vida além da sua (Hearn et al., 2012). Assim, a representação que a pessoa constrói em torno da sua vida, com maior ou menor satisfação, não é definitiva, uma vez que pode sofrer alterações dependendo dos acontecimentos

que vão ocorrendo e das atitudes defensivas adotadas (Barreto, 2017). Desta forma, a pessoa consegue evitar vários tipos de sofrimento, como não pensar na proximidade da morte ou até mesmo desvalorizar uma doença, mas se não estiver preparada para esse tipo de situações ou similares, não apresentando os mecanismos de defesa necessários, enfrentará as mesmas com menor capacidade de resiliência e de adaptação (Barreto, 2017).

Porém, enquanto sociedade, torna-se urgente que a mesma seja responsável por investir num envelhecimento ativo e saudável, que promova o bem-estar e a autonomia numa lógica preventiva e promotora da sua saúde mental e física. Neste sentido, é crucial perceber e avaliar em que medida é que tal longevidade significa também qualidade de vida, refletindo sobre os desafios à intervenção que resultam do aumento da população idosa em Portugal. É importante questionarmo-nos de que forma, enquanto cidadãos, podemos contribuir para o melhor bem-estar e melhor qualidade de vida das pessoas idosas, tendo em conta a singularidade de cada uma, tal como Carvalho e Baptista (2004) referem, “a velhice tem de ser considerada, antes de mais, na sua especificidade” (p. 34).

Atentando a evolução e todas as alterações ao nível do bem-estar e dos diversos estilos de vida que têm ocorrido ao longo das décadas, e apesar de alguns/algumas autores/as definirem um intervalo de idades específico para o que é considerada uma pessoa “idosa”, importa considerar a “terceira idade” com o cuidado e a atenção que a mesma merece. Se o índice de envelhecimento tem vindo a aumentar, torna-se inadequado rotular ou definir as pessoas idosas como um só, tendo em conta a singularidade de cada uma, bem como as diferentes fases de vida em que se encontram (Capucha, 2014). Além disso, tais especificidades intensificam-se graças à grande heterogeneidade resultante das representações sociais, crenças, dinâmicas relacionais e contextos de vida característicos do percurso individual e social da pessoa (Capucha, 2014).

Em complemento, ainda os diferentes fatores que moldam a vida da pessoa idosa como a classe social, os rendimentos, as condições de saúde e o grau de autonomia evidenciam a inviabilidade de se considerar as pessoas idosas como se fossem um só, com as mesmas histórias e percursos de vida (Capucha, 2014). As pessoas idosas em estado de maior vulnerabilidade não estão nesta situação por causa da sua idade cronológica, mas sim devido a um conjunto de fatores, contextos de vida e estruturas sociais, económicas e ambientais, que vão desencadeando uma maior

suscetibilidade a fatores de risco (Santos, 2021). No entanto, apesar de o envelhecimento não representar um risco isoladamente, é perceptível a irreversibilidade de alguns acontecimentos nas vidas das pessoas idosas que contribuem para uma maior desigualdade social e pobreza (Santos, 2021).

Neste sentido, alguns autores apontam os fatores que podem condicionar ou, por outro lado, estimular o bem-estar das pessoas idosas, bem como o seu processo de envelhecimento, como a ausência de deficiências físicas e doenças crônicas, a participação social e o bem-estar psicossocial (Rowe & Kahn, s/d, citado por Abud et al., 2022). Contudo, este conceito de envelhecimento ativo e saudável, isento de deficiência ou doença, tem sido alvo de discussão. Lara (2013, citado por Abud et al., 2022) aponta, assim, cinco domínios fundamentais para considerar o processo de envelhecimento saudável, tais como a saúde fisiológica e metabólica, a capacidade física, as funções cognitivas e o bem-estar social e psicológico. A participação social na fase do envelhecimento implica não só a extrema importância da preservação das relações sociais, como também da manutenção de atividades regulares, que irão influenciar a qualidade de vida da pessoa (Fontaine, 2000). Assim, a integração em algum tipo de atividade ou projeto pode encorajar a autonomia, a independência, o direito de autodeterminação e um maior empoderamento, que, conseqüentemente, promoverão uma maior qualidade de vida, associada a uma maior dignidade e liberdade de escolha (Brasil, 2006; Fontaine, 2000; Gueifão et al., 2021). Carvalho e Baptista (2004) acrescentam ainda que

a velhice não tem de ser vivida dramaticamente como um fardo a suportar pela sociedade ou como uma inferioridade cívica a esconder pelo indivíduo ou pela comunidade. Exige que, para ela, isso sim, se facilitem todos os recursos disponíveis – científicos, sociais e educativos – a fim de, nela e com ela, se assegurar o máximo de qualidade de vida (física, relacional e psicológica) compatível com as suas características e nunca aquém ou para além destas (p. 34).

Sendo o envelhecimento, por vezes, facilmente associado à perda progressiva de direitos, a participação e o estar envolvido em algo prazeroso para a pessoa, assim como nos seus próprios processos de tomada de decisão, de forma voluntária e responsável, pode revelar-se transformador para a vida da pessoa idosa, além de poder continuar a aprender (ONU, 2003;

Santos, 2021). Carvalho e Baptista (2004) reforçam ainda que “A velhice é um direito com que nascemos e que, como tal, deve ser garantida, usufruída e respeitada. A velhice é um potencial da vida humana” (p. 34). Além do desenvolvimento da autonomia e do aumento do sentimento de autoconfiança e autoestima, a motivação, a avaliação dos resultados e o sentimento de pertença serão também significativos e transformadores para todo o processo de participação social e envolvimento da pessoa idosa (Delgado, 2006).

No entanto, importa salientar e refletir sobre o facto de atualmente ainda existirem poucos estudos que retratem o que as pessoas adultas mais velhas pensam sobre a aprendizagem e a educação, bem como os seus interesses e curiosidades nesta área (Boulton-Lewis, 2010). Deve-se, ainda, ter em consideração as condições e as mudanças que vão ocorrendo ao longo da vida, no que concerne, por exemplo, a capacidades funcionais, atentando, por isso, às funcionalidades em detrimento da idade cronológica, dado que esta não define as verdadeiras capacidades e competências das pessoas num determinado momento das suas vidas (Grenier & Phillipson, 2013, citado por Martins, 2024). Destaca-se, assim, a relevância de se considerar oportunidades educativas que permitam, de certa forma, colmatar os efeitos do processo de envelhecimento, reajustando-os às necessidades de cada pessoa idosa (Martins, 2024). Tal como Abramson e Portacolone (2017) reiteram, o processo de envelhecimento manifesta-se de diversas formas consoante a pessoa, pois cada ser humano é único, apresentando modos de vida distintos, daí a necessidade de respostas educativas direcionadas e adaptadas aos percursos e histórias de vida distintos, com que os/as educadores/as e os/as profissionais de relação se deparam. Contudo, existem respostas educativas que poderão implicar uma mudança significativa na rotina e na vida das pessoas idosas, como é o caso da institucionalização, apresentada de seguida no próximo subcapítulo.

Para rematar, a educação deve constituir-se como uma alavanca para a descoberta de novas possibilidades e possíveis alternativas, que contribuam para enfrentar as perdas que fazem parte do fenómeno atual que a sociedade vive – a longevidade (Martins, 2024). Além disso, é de ressaltar o papel potencializador e transformador que a educação e a participação representam, sem dúvida, na vida de todas as pessoas, independentemente do ciclo vital em que se encontram (Martins, 2024).

2.1.1. O CUIDADO FAMILIAR E A INSTITUCIONALIZAÇÃO

Considerando que a institucionalização é uma realidade cada vez mais presente na vida das pessoas idosas, importa explorar os fatores associados à mesma, bem como o impacto e as alterações que a mesma provoca no bem-estar e na vida destas pessoas. Além disso, importa ainda problematizar a sobrecarga que as respostas sociais enfrentam diariamente, na procura de dar resposta a todos os pedidos de ajuda com que se deparam.

Importa primeiramente ressaltar que a rede familiar deve constituir-se como um suporte social e familiar preponderante na vida da pessoa idosa, cuja tomada de decisão de recorrer ao apoio de uma resposta social exige algum tempo de reflexão e conscientização, cuja intencionalidade consiste numa melhor qualidade de vida da pessoa idosa (Ornelas & Vilar, 2011). Por vezes, as famílias não têm a possibilidade de cuidar dos seus familiares mais idosos devido a questões de trabalho, por exemplo, e/ou porque se sentem sobrecarregadas com as diversas funções que têm de assumir diariamente, levando-as a recorrer a respostas que assegurem todos os cuidados necessários. Ainda de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2015) e Santos (2021), o nível de bem-estar e a forma como a pessoa idosa se sente consigo própria influenciam não só o seu dia-a-dia, como também o das pessoas que a rodeiam, neste caso, os/as familiares que se representam como a sua retaguarda, não descurando todas as implicações que os problemas de saúde associados e o nível de autonomia da pessoa idosa acarretam na vida das famílias.

No caso das pessoas que já foram perdendo alguma capacidade de autonomia, os lares e os centros de dia podem representar-se como lugares onde possa existir uma maior sensação de segurança, por proporcionarem uma maior companhia e, de certa forma, um maior acompanhamento, contribuindo, assim, para o combate ao isolamento social e para a prevenção de quedas (Neto & Corte-Real, 2013). Quanto maior for a sensação de conforto, integração e satisfação, menor é a probabilidade de a pessoa idosa poder experienciar alguma sensação de monotonia, tristeza ou depressão (Neto & Corte-Real, 2013). Por outro lado, a institucionalização pode, de facto, resultar nesses mesmos sentimentos: solidão, depressão ou abandono, resultantes da quantidade, mas sobretudo qualidade de tempo que as pessoas idosas estão numa determinada resposta social (Neto & Corte-Real, 2013).

Ainda alguns contextos podem não contribuir para a promoção da autonomia da pessoa idosa, ao não garantir as condições necessárias para a sua efetiva participação e tomada de decisão, constituindo-se, assim, como um mecanismo de ruptura social ou exclusão social (Santos, 2021). Em contrapartida, pode representar-se como um mecanismo de integração se significar um maior sentimento de pertença, onde a pessoa possa afirmar o seu estatuto social, enquanto mantém uma rede de suporte mais ou menos alargada, consoante a personalidade e o percurso de vida de cada um/a (Santos, 2021).

No entanto, considerando o aumento de casos de morbilidade, vulnerabilidade e dependência das pessoas idosas face aos/às seus/suas familiares e às instituições que as acolhem, verifica-se que as respostas sociais disponíveis não conseguem dar vazão às necessidades de todas as pessoas que precisam de ajuda, sobretudo os/as familiares que já não têm a capacidade psicológica e física para se assumirem como cuidadores/as destas pessoas (Barreto, 2017). Além do desgaste psicológico e físico, e todo o stress associado, acresce também a tensão e preocupação constantes e a falta de tempo para o autocuidado e para a preservação das relações sociais (Barreto, 2017). Ainda assim, muitas vezes, face à urgente necessidade de os/as familiares optarem pela institucionalização interna, como os lares, verifica-se uma extrema sobrecarga e escassez de respostas sociais disponíveis, devido à lotação das mesmas (Barreto, 2017).

Ademais, o número elevado de pessoas com menor capacidade de autonomia e/ou com experiência em algum tipo de doença física ou psíquica, como a demência, integradas em respostas sociais como os centros de dia, provoca um nível extremo de cansaço nos profissionais que cuidam diariamente destas pessoas (Barreto, 2017). Na maioria dos casos, as pessoas em situação de maior vulnerabilidade apresentam uma necessidade de acompanhamento e auxílio de forma mais regular e atenta numa estrutura residencial para pessoas idosas, por exemplo, onde dispõem de maiores condições e recursos (Barreto, 2017). Tal como Barreto (2017) reforça, as “residências para dependentes” e as “residências para estadia temporária” (pp. 298-299) podem contribuir para diminuir a sobrecarga que os/as familiares e os/as prestadores/as de cuidados informais sentem diariamente. Para rematar, importa destacar a seguinte afirmação: “se o sistema ainda não dá sinais de ruptura, isso se deve ao nulo potencial reivindicativo e infinita

capacidade de sofrimento dos velhos, bem como à elasticidade da consciência dos restantes cidadãos” (Barreto, 2017, p. 299).

2.1.2. O LUTO

Abordar o envelhecimento e o aumento da longevidade implica também perceber o impacto que o luto e a viuvez representam na vida e na saúde da pessoa idosa, uma vez que se constituem como uns dos maiores desafios emocionais enfrentados nesta etapa do ciclo vital (Galicoli et al., 2012). Primeiramente, importa clarificar o termo “luto” que, segundo Freud (1917), “é a reação à perda de uma pessoa querida ou de uma abstração que esteja no lugar dela” (p. 28). Ou seja, o que caracteriza especialmente o luto é a perda de uma ligação afetiva significativa, que acarreta inevitavelmente inúmeros desafios e mudanças no quotidiano da pessoa, sobretudo se existir alguma dificuldade em aceitar a perda (Bermejo, 2004; Turassa et al., 2021). Bermejo (2004) ressalta também que “os sentimentos de dor nas pessoas idosas pela perda de um ser querido costumam ser mais sofridas e durar mais tempo, pelas dificuldades para se ajustar às mudanças, ao sofrimento, à solidão e à insegurança do futuro” (p. 157).

Segundo Bennet (1998), após a perda do cônjuge, existe uma maior tendência para o desenvolvimento de sintomas depressivos, que inevitavelmente poderão interferir com a participação e o convívio social da pessoa nos seus diferentes contextos de vida. A viuvez implica, assim, uma alteração significativa na identidade e no sentido da própria vida da pessoa, exigindo uma reorganização relativa à forma como percebe a perda, mas também relativa aos desafios que enfrenta no seu dia-a-dia (Silva & Ferreira-Alves, 2012). Neste sentido, a família geralmente constitui-se como o suporte principal da pessoa ao longo do processo de luto, por desempenhar um papel fundamental na sua vida, podendo, assim, representar-se como uma alavanca para a melhoria da sua saúde mental e física (Galicoli et al., 2012). Ainda a crença na religião pode revelar-se um refúgio significativo na rotina da pessoa, na medida em que pode contribuir para a atenuação do sofrimento e solidão sentidos (Baldin & Fortes, 2008; Costa et al., 2012). Deste modo, a religião pode ser um meio para enfrentar adversidades, além de se representar como uma forma de apoio emocional para o processo de luto (Galicoli et al., 2012).

Acompanhar uma pessoa que esteja a experienciar algum tipo de dor, como o processo de luto, implica dar consolo no sentido de estar disponível e estar próximo/a, para procurar colmatar o sentimento de solidão que a pessoa está a enfrentar (Bermejo, 2004). Importa, por isso, que nesses momentos de maior sofrimento e angústia a pessoa escute palavras significativas, que lhe cheguem ao coração de forma genuína – “recorrer muito mais ao valor de escuta, do desabafo, do acolhimento dos sentimentos sem negá-los nem moralizá-los (...) e do permitir que se drene a dor através das lágrimas” (Bermejo, 2004, p. 164).

Neste sentido, Bermejo (2004) sublinha a extrema importância da capacidade empática ao longo do acompanhamento do processo de luto, que resulta em escutar a pessoa atentamente, de modo que se compreenda o que a mesma está a sentir e a vivenciar, não descurando o significado que a linguagem verbal e não verbal pode implicar na forma como se procura perceber a pessoa ao longo do processo de acompanhamento. Além disso, a escuta ativa tem um papel imprescindível neste processo, por permitir que a pessoa consiga expressar todas as emoções e sentimentos que está a experienciar, para que a dor sentida não se transforme em dor física (Bermejo, 2004). Apesar de cada pessoa reagir e perceber o luto de maneiras distintas, existem repercussões de natureza emocional e física que devem ser consideradas e avaliadas, daí a necessidade e importância de um acompanhamento individual, centrado na pessoa e baseado no estabelecimento de uma RA (Bermejo, 2004). Neste sentido, Bermejo (2004) reforça a importância que tal acompanhamento, explorado de seguida, pode gerar na vida das pessoas idosas:

Acompanhar as pessoas idosas nas perdas implica que se mantenha e cultive a esperança, mas esta passa por oferecer a oportunidade de partilhar o que se vive, exprimir os sentimentos, livrar-se da angústia, fazer as pazes com o passado, confiar em que alguém não será de modo nenhum abandonado (p. 159).

2.2. A RELAÇÃO DE AJUDA

No âmbito da intervenção com pessoas idosas, o estabelecimento de uma RA pode revelar-se deveras transformador e pertinente para um cuidado e acompanhamento mais direcionados e humanizados (Bermejo, 2004). Tal acompanhamento, aliado à vontade genuína de ajudar a

pessoa, baseia-se num caminho lado a lado, valorizando e respeitando a singularidade e integridade de cada pessoa (Bermejo, 2004).

Para Rogers (1985), uma RA consiste numa relação profissional onde “pelo menos uma das partes procura promover na outra o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade, um melhor funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida” (p. 45). Para Bermejo (2004),

muitas pessoas que não encontram sentido na vida poderiam descobrir que ainda podem ser verdadeiros mestres de vida, conjugando os verbos mais importantes da vida (amar, cuidar, ouvir, tocar, olhar...) não só na voz activa, mas também na voz passiva: deixar-se amar, desejar ser cuidado, deixar que lhe contem (p. 13).

A edificação de uma RA com pessoas idosas exige uma compreensão profunda e empática das implicações do processo de envelhecimento, sobretudo dos desafios e mudanças subjacentes (Bermejo, 2004). No entanto, “não basta compreender o outro se não somos capazes de transmitir-lho” (Bermejo, 2004, p. 38). O desenvolvimento de uma RA deve centrar-se na pessoa para, desejavelmente, representar-se como um lugar seguro onde a mesma se possa expressar livremente, numa lógica de escuta ativa e aceitação, partindo de uma relação horizontal e sem juízos de valor (Timóteo, 2010). Além da aceitação afetuosa, características como a autenticidade, a transparência, o respeito e a capacidade empática devem também nortear o estabelecimento desta RA, que terá um papel transformador e significativo na vida da pessoa (Timóteo, 2010).

Ao longo da construção da RA, a pessoa irá compreender e explorar características acerca de si mesma que anteriormente pudessem estar mais reprimidas ou guardadas com algum rancor ou angústia (Rogers, 1985). Através de conversas que estimulem a introspeção e a autorreflexão, a pessoa começa a pensar com maior clareza, enfrentando os seus desafios e problemas de forma mais adequada e tranquila (Rogers, 1985). Procura ainda construir um discurso de maior empoderamento e confiança em relação a si própria, promovendo, assim, uma maior autoestima (Rogers, 1985).

Ainda a partir de uma atitude de interesse genuíno, aliada à disponibilidade e abertura notórias, longe de discursos de juízos de valor, o/a profissional demonstra assim a sua verdadeira intenção

de compreender pessoa, fazendo com que o diálogo parta espontaneamente da própria (Rogers, 1985). Graças à capacidade de escuta ativa que o/a profissional de relação deve adotar, é de suma importância compreender as inquietações que a pessoa está a enfrentar, relacionadas com o luto e com a viuvez, bem como relativas a angústias e frustrações do passado, e o seu impacto, para que a pessoa consiga explorar novas perspectivas (Salomé, 1995, citado por Timóteo, 2010). Em conformidade, e através da afetividade, a RA deve promover uma mudança não só crítica, mas também reflexiva, onde o/a profissional procure conciliar o pensamento crítico com a sua prática (Timóteo & Bertão, 2012).

A RA centrada na pessoa implica também compreender o significado que a pessoa atribui aos problemas que identifica, a forma como lida com os mesmos, a influência que os mesmos apresentam na sua rotina diária e nas suas necessidades básicas, não descurando as implicações relacionais inerentes, numa lógica de perceber o verdadeiro impacto emocional que a pessoa está a enfrentar (Bermejo & Martínez, 2001). O/A profissional deverá, então, proporcionar condições que fomentem a autonomia, a responsabilidade e a autoajuda da pessoa ajudada, sendo que a intervenção deve ter como principal foco a minimização dos danos existentes (Bermejo & Martínez, 2001). Tal como Bermejo (2004) realça,

A nossa relação será efetivamente de ajuda se ela considerar os outros na globalidade do seu ser, se colocar no centro as suas necessidades, se promover ao máximo a autonomia e respeitar incondicionalmente a dignidade intrínseca de todo o ser humano (pp. 171-172).

Neste sentido, a empatia pode ser compreendida como a capacidade de “captar bem o que a pessoa em dificuldade sente no seu mundo interior”, ou seja, implica estar disponível para conhecer a pessoa ao seu pormenor e essência, “ver com os seus olhos” e “ouvir com os seus ouvidos” (Bermejo & Martínez, 2001, p. 25), no sentido de procurar saber compreender e escutar ativamente, estabelecendo uma RA de genuíno altruísmo, afetividade e confiança. Bermejo e Martínez (2001) referem-se ainda à RA como “O encontro com a própria vulnerabilidade”, na medida em que permite que o/a profissional, através e ao longo da relação, consiga rever-se e espelhar-se naquilo que a pessoa está a partilhar, explorando e identificando os seus próprios sentimentos, dificuldades e angústias.

Para rematar, a capacidade de escuta ativa promove, assim, a capacidade de autorreflexão, uma vez que a reflexão exige um foco no que realmente importa, para, assim, a pessoa encontrar o sentido dos acontecimentos (Bermejo & Martínez, 2001), pois tal como Bermejo (2004) reforça, “É na escuta activa que damos lugar ao outro em nós” (p. 4). Ainda um dos princípios fundamentais da RA é a aceitação incondicional, que parte do acreditar nas capacidades e nos recursos da pessoa, tendo plena confiança de que a pessoa é digna de ser amada e respeitada, valorizando sempre a sua autonomia e liberdade de escolha, independentemente da sua história de vida (Bermejo & Martínez, 2001).

3. ANÁLISE DA REALIDADE

Este capítulo apresenta o conhecimento e a análise da realidade do contexto onde o projeto de EIS foi desenvolvido, dado que para intervir numa determinada realidade é imprescindível conhecê-la. Contempla ainda os participantes do projeto e a avaliação do contexto, onde os problemas e as necessidades são apresentados.

3.1. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DE PROJETO

Importa primeiramente referir que a presente análise e caracterização do CD partiu das pessoas idosas e das profissionais do contexto, com base numa problematização contextual constante, aliada à metodologia IAP, que permita perceber a informação apresentada em termos metodológicos.

O contexto onde o projeto foi desenvolvido é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, fundada há cerca de 40 anos e localizada numa zona urbana do norte de Portugal, cujo concelho integra cerca de 170 000 habitantes. Esta instituição tem como missão dar resposta às necessidades das pessoas idosas, ao nível da alimentação e cuidados de higiene, para uma melhor qualidade de vida, bem como uma vida mais ativa, enquanto proporciona um maior acompanhamento e apoio junto das pessoas idosas. A instituição conta ainda com a ajuda de um total de 22 voluntários/as. Como respostas sociais, apresenta a Estrutura Residencial para Idosos, o Apoio Domiciliário, o CD e o Centro de Convívio (CC). No que diz respeito ao CC, este funciona na parte da tarde, em espaço comum com o CD, de segunda a sexta-feira, das 14h às 18h, com a exceção de feriados e fins de semana. Este direciona-se a pessoas com mais de 60 anos, residentes na freguesia, com um maior grau de autonomia comparativamente às pessoas que integram o CD. Esta resposta tem como principais objetivos o combate ao isolamento social e a promoção do estabelecimento e manutenção de relações sociais. Atualmente recebe nove pessoas, com idades compreendidas entre os 76 e 93 anos, sendo que a instituição tem acordo com a Segurança Social para seis pessoas em CC e capacidade para 20, tendo nove pessoas em lista de espera. Apesar de as funcionárias e voluntários/as do CD e do CC serem comuns, o quadro

de pessoal do CC conta com uma diretora técnica (com formação superior em Educação Social) e uma auxiliar de serviços gerais (informação consultada no espaço do CD), em termos legais.

Relativamente ao CD, resposta social onde o presente Relatório de Projeto de Mestrado foi desenvolvido, este funciona de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, com a exceção de feriados e fins de semana, direcionando-se a pessoas idosas com mais de 65 anos, residentes na freguesia, e tem capacidade para 60 pessoas. Quanto aos objetivos, esta resposta procura dar apoio a pessoas idosas ao nível da alimentação, cuidados de higiene e enfermagem, como também relativamente a atividades de animação sociocultural e estimulação cognitiva. Atualmente, o CD acolhe 60 pessoas, com idades compreendidas entre os 66 e 96 anos, tendo aproximadamente 50 pessoas em lista de espera, recebendo cada vez mais contactos. Segundo a diretora técnica a gestão de vagas é realizada por ordem de chegada. No entanto, esta gestão deve ainda ter em consideração as necessidades de cada pessoa, no sentido de perceber se a resposta social é capaz de assumir essa necessidade, tendo em conta já o número significativo de pessoas idosas que acolhe, assim como todos os cuidados necessários. No entanto, importa sublinhar que os critérios de seleção das pessoas para entrada no CD regem-se mediante a Portaria nº 196 – A/2015, de 1 de julho, sendo que a instituição prioriza de imediato o seguinte: “pessoa socialmente e economicamente desfavorecida”, em emergência social e em risco de isolamento social. Quando um caso de emergência social é encaminhado pela Segurança Social ou pelo/a médico/a de família, por exemplo, para o CD, a direção técnica da resposta social prioriza de imediato essa pessoa. Por outro lado, no decorrer de uma reunião com a diretora técnica e o técnico dos seguros da instituição, surgiu a reflexão sobre o modo como o funcionamento, a organização e a logística do CD tem vindo a sofrer alterações ao longo das décadas. Inicialmente, a instituição foi inaugurada com vista a dar resposta e apoio a pessoas idosas especialmente ao nível da alimentação através do serviço de Apoio Domiciliário. Contudo, a diretora técnica partilhou que, com o decorrer do tempo, quando o CD surgiu foi-se adaptando às necessidades das pessoas idosas, que são cada vez maiores, como por exemplo os banhos e a distribuição dos almoços durante a semana e ao fim-de-semana.

Atendendo à análise documental, de acordo com o Regulamento Interno do CD, a instituição zela pelo bem-estar psicológico e físico, unindo esforços por todos/as os/as colaboradores/as, mas também voluntários/as, em prol do maior conforto e apoio das pessoas idosas. Diferencia-se,

assim, enquanto agente ativo do setor solidário do concelho onde pertence, que oferece resposta a necessidades de maior acompanhamento e melhoria da qualidade de vida da população idosa e dos respetivos cuidadores. Segundo o Regulamento Interno, o CD destina-se a pessoas autónomas, que precisem de apoio para a realização de algumas tarefas ocupacionais ou com a necessidade de socializarem com outras pessoas durante o dia.

Ao longo do percurso no contexto de desenvolvimento de projeto, a mestranda foi recolhendo informação com as pessoas idosas do CD para a análise da realidade. Inicialmente, através da observação participante, pôde compreender quais as dinâmicas e rotinas do CD, bem como as atividades desenvolvidas semanalmente pela diretora técnica, dado que entre janeiro e julho de 2024 a animadora sociocultural esteve em licença de maternidade. Assim, relativamente ao plano semanal de atividades, e no decorrer da primeira reunião com a diretora técnica, foi explicado que as atividades são pensadas e estruturadas para ir ao encontro das necessidades das pessoas idosas. Segundo o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2024 (consultado na instituição), o objetivo geral a atingir é “proporcionar um leque de atividades semanais que abranja um maior número de utentes tendo em conta as suas necessidades e motivação, aumentando assim a qualidade de vida dos séniores (...)”. Este plano semanal dispõe de um conjunto de atividades que são repetidas todas as semanas e é adaptado consoante as necessidades das pessoas e da instituição, podendo ser alterado o número de vezes que forem necessárias. Por exemplo, o plano atual está em vigor desde fevereiro de 2024, reformulado pela diretora técnica, de modo a reajustar-se às necessidades atuais da instituição, tendo em conta os recursos e tempo disponíveis. Entretanto, este plano já foi novamente reajustado com a entrada de uma animadora sociocultural (em contrato de substituição), que rescindiu o contrato após cerca de duas semanas. Ainda assim, o plano semanal de atividades manteve-se, uma vez que a diretora técnica foi assegurando da melhor forma possível as atividades propostas, com a ajuda da mestranda quando necessário, sendo que a partir do final de abril a mestranda assegurou a função de animadora sociocultural, também em contrato de substituição.

Deste modo, a descrição do plano semanal de atividades apresentada de seguida explana o modo como a diretora técnica desenvolvia o mesmo em substituição da animadora sociocultural. Importa também salientar que quando a mestranda chegou ao contexto (fevereiro de 2024), apenas auxiliava a diretora técnica a desenvolver as atividades do plano semanal (com a exceção

das atividades asseguradas pelos professores externos), tendo iniciado o seu trabalho de forma mais autónoma e participada aquando do seu contrato (final de abril de 2024). Desta forma, à medida que as atividades, asseguradas pela diretora técnica, iam decorrendo, a mestranda procurou junto das pessoas idosas, de forma individual e coletiva, compreender os seus interesses, vontades, problemas e necessidades.

Neste seguimento, relativamente ao plano semanal de atividades do CD (consultado na resposta social e elaborado pela mestranda (Apêndice A, p. 88), importa referir que alguns nomes das atividades foram alterados para salvaguarda da instituição e que em algumas atividades não foram atribuídos nomes específicos. Desta forma, à segunda-feira de manhã decorre a Escrita que, segundo o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2024, tem como principais objetivos “reviver matérias por vezes já esquecidas”, “promover o convívio, a alegria e um espaço de partilha”, “trabalhar capacidades mentais, como a memória” e “permitir ao idoso estar em contacto com a escrita e a leitura”. Importa referir que esta atividade, quando dinamizada pela animadora sociocultural, antes e após a sua licença de maternidade, é assegurada em dias alternados, com pequenos grupos diferentes, de modo a poder direcionar a sua intervenção às diversas necessidades de cada pessoa. Por exemplo, às segundas-feiras de manhã a animadora reúne um grupo de pessoas com maior autonomia no sentido de ir ao encontro das necessidades e dificuldades das mesmas. Este grupo é constituído por cerca de 16 pessoas e esta atividade baseia-se, de forma geral, em exercícios dedicados a dias festivos e comemorativos (como por exemplo, o Dia da Mulher e o Dia do Pai) e, maioritariamente, em fichas de exercícios direcionadas essencialmente ao 1º e 2º anos de escolaridade, que segundo alguns testemunhos das pessoas idosas são “da primária” (Sr. Eduardo) e “fáceis” (Dª Cecília).

Nos restantes dias, no decorrer de atividades asseguradas pelos professores externos, a animadora sociocultural procura intervir junto das pessoas em situação de maior vulnerabilidade, como é caso das pessoas com demência ou Alzheimer. Este grupo é constituído por cerca de 6 pessoas e, nestes momentos, a animadora procura estimular as pessoas idosas essencialmente através de atividades da vida diária (AVD), como por exemplo a preparação da mesa de refeição e a função dos respetivos utensílios. Além disso, através da escrita, as pessoas vão relembrando, nomeadamente, o nome, a profissão, a idade, os meses do ano e os dias da semana. Assim, este tipo de atividades tem como objetivo trabalhar a memória e a escrita, e a autonomização na

realização de tarefas da vida cotidiana. Em conformidade, na ausência da animadora sociocultural, a diretora técnica desenvolveu a presente atividade apenas às segundas-feiras de manhã, de modo a cumprir o plano semanal, com o grande grupo. Tal como Bermejo (2004, p. 34) corrobora, “Tratar a pessoa idosa como adulta representa um dever ético (...) inclusive quando intuímos que ele não percebe, não se dá conta”. Neste sentido, a mestranda procurou perceber a que tipo atividades de ocupação de tempos livres as pessoas idosas preferiam e que lhes despertava maior gosto e motivação.

Às segundas e quartas-feiras de tarde decorre a aula de ginástica, no palco da sala de convívio, assegurada por uma professora externa à instituição, que já desenvolve o seu trabalho no contexto desde 2013, tendo começado com um estágio. As suas aulas têm sempre muita adesão, conseguindo envolver cerca de 25 pessoas em todas as sessões, sendo muito dinâmicas, alegres e adaptadas à mobilidade e às necessidades de cada pessoa, pois cada uma pode fazer ao seu ritmo. Esta atividade apresenta como principais objetivos “aumentar a resistência e a força muscular”, “melhorar a capacidade de respiração”, “trabalhar qualidades físicas como a flexibilidade, a coordenação, o equilíbrio, a resistência, promovendo também o relaxamento”. Normalmente começa com uma caminhada pelo corredor com alguns exercícios intercalados, como por exemplo levantar um braço de cada vez, para o aquecimento dos músculos.

Às terças-feiras de manhã decorre o Yoga, no palco da sala de convívio, também dinamizado por uma professora externa à instituição de outra instituição, desde 2021. É também uma atividade que muitas pessoas aderem, cerca de 30, que “Trabalha a mente e o corpo”, como a professora diz, constituindo-se, assim, como um momento ativo, de lazer e introspeção que as pessoas idosas valorizam e apreciam. Além disso, procura responder a objetivos como “promover a saúde”, “estimular a sensação de autoconfiança e felicidade, combatendo a solidão” e “trabalhar a coordenação motora e melhorar a postura”.

Já na parte da tarde, a atividade é assegurada por uma professora voluntária reformada do 1º ciclo, que seleciona histórias e poemas para partilhar com as pessoas idosas, e a partir daí procura gerar reflexão e partilha de experiências das mesmas. Esta atividade apresenta como objetivos “desenvolver a atenção, concentração e linguagem” e “preservar a memória do idoso”. Importa salguardar que inicialmente a professora dinamizava a atividade no palco, com recurso a um

microfone, dirigindo-se às pessoas, contudo as próprias foram partilhando com a mestranda que nem sempre conseguiam escutar e perceber a professora, tendo em conta também a distância a que estavam da mesma. De modo a colmatar a pouca participação e envolvimento das pessoas idosas, a própria professora sugeriu começar a dinamizar a atividade no palco, com as cadeiras em círculo, para que todos/as se conseguissem ver e escutar melhor, envolvendo, assim, cerca de 15 pessoas. No entanto, a maioria das pessoas expressaram o descontentamento e insatisfação relativos ao desenvolvimento desta atividade com a mestranda, dizendo mesmo que “São histórias para bebés”, “Desde que não sejam histórias para crianças” (D^a Maria), “São temas que interessam a uns, e a outros não” (Sr. Rui), “Eu acho que não interessa a ninguém” (D^a Vânia), “Eu até nem sei o que ela vem aqui fazer” (D^a Matilde) e “Eu não gosto muito de ouvir essas histórias” (Sr. Eduardo).

Às quartas-feiras de manhã decorre uma atividade dedicada a exercícios de cultura geral, a dias festivos e comemorativos, ou simplesmente dias temáticos. Procura responder a objetivos como “desenvolver a criatividade e as suas competências pessoais”, “promover o espírito de equipa/trabalho de grupo”, “elevar a autoestima e autoconfiança do idoso” e “promover a aquisição de novos conhecimentos no que respeita às Línguas e às novas tecnologias de informação e comunicação”. No seguimento da primeira sessão em que a mestranda esteve presente, algumas pessoas idosas partilharam o pouco envolvimento sentido durante a atividade, dado a dificuldade de audição e a falta de motivação e interesse relativamente a determinados temas ou exercícios. Como decorre na sala principal de atividades, com recurso ao microfone, televisão e computador, procura-se que todas as pessoas que estão sentadas na sala tentem participar e estar envolvidas, contudo o fator da audição, por vezes, constitui-se como um obstáculo e desafio para todos/as poderem escutar.

Às quintas-feiras de manhã decorre o Bingo, numa das salas de atividades, envolvendo cerca de 20 pessoas e apresenta como objetivos “estimular capacidades cognitivas”, “promover o convívio e interação social”, “despertar a concentração e atenção” e “proporcionar um ambiente divertido e de distração”. Esta atividade foi assegurada por uma das pessoas idosas, a D^a Olívia, desde o início da licença de maternidade da animadora sociocultural, dado que é algo que a senhora gosta de fazer e que lhe concede algum grau de autonomia. Desde o regresso da animadora, a própria voltou a assegurar esta atividade, uma vez que o Bingo começou a ser dinamizado com recurso a

um microfone e no palco de atividades para envolver mais pessoas e, assim, todas poderem ouvir. O Bingo constitui-se, assim, como um momento de lazer e diversão que os/as participantes não dispensam, sentindo-se muito envolvidos/as.

Durante a tarde realiza-se a Terapia do Riso, que procura “desenvolver a imaginação”, “proporcionar relaxamento”, “estimular cognitivamente os utentes” e “promover convívio entre utentes”, envolvendo cerca de 25 pessoas. De modo geral, tem início com um quebra-gelo, em que a diretora técnica e a animadora sociocultural (após o seu regresso) pediam uma gargalhada, a uma pessoa de cada vez, e seguiam a sessão com exercícios de dinâmica de grupo. Na maioria das sessões, a mestrandia ia apercebendo que algumas pessoas não se queriam rir e passavam o resto da sessão cabisbaixas e em silêncio, dizendo mesmo “Eu não tenho motivos para rir”, “Não me quero rir” e “Desde que o meu filho morreu que não tenho vontade de me rir”. Após alguns desabaços das pessoas idosas partilhados com a mestrandia, é perceptível que estes se relacionam, especialmente, com a perda de um ente querido. No caso do Sr. Eduardo, da D^a Olívia, da D^a Emília e da D^a Cândida, a pouca motivação para participar neste tipo de atividades deve-se sobretudo à perda dos seus cônjuges, cujo processo de luto será “eterno”. Os restantes testemunhos estão associados a perdas relacionadas com o suicídio/perda de um/a filho/a e a perda precoce de uma filha. Esta abertura por parte das pessoas idosas deu a perceber à mestrandia a necessidade de um grupo de partilha e reflexão sobre o processo de luto, tendo em conta a necessidade de partilha das pessoas envolvidas. Neste sentido, a mestrandia abordou esta possibilidade junto da diretora técnica, caso fosse a vontade das pessoas, contudo a mesma não concordou, explicando que o CD deve ser um espaço de alegria e de convívio, e não para este tipo de temas. Além disso, esta atividade, segundo a diretora técnica, caracteriza-se como sendo “A que as pessoas mais gostam”, tendo sempre “muita adesão”. Estes encontros decorriam, maioritariamente, no jardim exterior do CD, a pedido das pessoas idosas, por ser um espaço onde se sentem confortáveis e perto da natureza, e ainda por sentirem que era um espaço seguro para a partilha e desabaço dos seus sentimentos e angústias. Além disso, o jardim também representou inúmeros momentos de alegria e convívio, fora dos espaços mais formais do CD. Com o decorrer das sessões, as pessoas foram partilhando com a mestrandia o seu contentamento e satisfação relativos a todos os momentos passados, e sobretudo por terem encontrado estratégias significativas para si próprios/as. Por fim, importa referir que esta atividade decorreu semanalmente, tendo em conta os pedidos e as devoluções positivas de todas as pessoas que participavam na mesma: “Gosto

muito de conviver assim (...) cada uma conta as suas histórias" (D^a Maria); "Obrigada por me ouvirem" (D^a Clara); "Tenho feito amizades muito bonitas nestas sessões, que me têm ajudado muito mesmo" (D^a Clara).

Já à sexta-feira de manhã, decorre a Dança, que envolve cerca de 15 a 20 pessoas, tendo como objetivos promover o equilíbrio, a coordenação motora, o movimento e a lateralidade, ao mesmo tempo que relembra músicas do tempo das pessoas idosas. A dança tem sido uma atividade em que as pessoas participam com muita alegria e prazer, especialmente graças a músicas que as remetem para o seu passado e, por sua vez, para os estilos de dança que recordam com carinho dos tempos em que dançavam nos "salões de baile" e nas "romarias", como partilham. Importa referir que tanto a animadora sociocultural como a diretora técnica tinham sempre o cuidado de fazer um levantamento e de selecionar as músicas e os estilos de dança baseados nos gostos das pessoas idosas e nos seus tempos de juventude.

Na parte da tarde, o Canto é assegurado por um professor de música, que está na instituição desde 2001, tanto na Estrutura Residencial para Idosos, como no Centro de Dia, e cerca de 20 pessoas participam no mesmo. O canto apresenta como principais objetivos "estimular a mente" e "promover o convívio", em prol do bem-estar da população idosa. No entanto, por vezes, as pessoas idosas sentem algum descontentamento, vindo de uma pequena parte do grupo de Canto, relativo à compilação de músicas desta atividade, por já serem as mesmas há algum tempo. Quando a mestrandia percebeu este descontentamento partilhado por alguns/algumas dos/as participantes, abordou esta questão tanto junto da diretora técnica, como da animadora sociocultural, devolvendo-lhe que já a tinham feito com o professor de música, não tendo sentido muitas alterações. Contudo, esta atividade tem-se revelado bastante prazerosa para os/as participantes e, nas últimas sessões, o professor tem variado um pouco as músicas. Apesar de não existir, por parte do professor, um levantamento junto das pessoas quanto à seleção das músicas, estas são todas conhecidas pelas pessoas, remetendo-as, assim, a recordações do seu passado. Ainda assim, uma senhora, que inicialmente estava em CC e, alguns meses mais tarde, começou a integrar o CD, desde a sua chegada à instituição, manifestou a sua imensa vontade em cantar para todos a música "Passarinho da ribeira", que, por vezes, a senhora tinha a oportunidade de a cantar nas sessões de música, tendo em conta o seu gosto pelo canto, especialmente o fado.

Ao longo da semana, as pessoas também podem realizar alguns trabalhos manuais, como a cestaria e sobretudo a pintura de desenhos solicitados e selecionados pelas mesmas, sendo algo que um grupo específico de pessoas sente satisfação e calma a fazer. Algumas pessoas gostam ainda de passar o seu tempo a fazer sopa de letras ou crochet, quando não estão a participar nas atividades, ou quando não querem participar. Estes trabalhos têm como principais objetivos “desenvolver a criatividade e as suas competências pessoais”, “estimular a motricidade fina”, “elevar a autoestima e a autoconfiança” da pessoa, “motivar os idosos para o prazer de realizarem atividades lúdicas e os seus próprios trabalhos manuais” e “promover o convívio” entre as pessoas.

No que concerne à própria rotina do CD, as pessoas começam a chegar a partir das 9h, alguns com os seus familiares e os restantes com os motoristas e voluntários/as que asseguram o transporte. Algumas pessoas dirigem-se diretamente às casas de banho com o apoio das funcionárias para a higiene diária, outras para os banhos, as restantes vão tomar o pequeno-almoço ao refeitório e dirigem-se para a sala de convívio. A meio da manhã é distribuído o chá e das 11h às 12h decorre a atividade da manhã. Das 12h até por volta das 12h30 as pessoas vão almoçar ao refeitório, sendo que a partir das 11h30 as pessoas com menos autonomia começam a almoçar com o apoio e suporte das funcionárias. Depois do almoço, as pessoas voltam a dirigir-se para a sala de convívio, onde gostam de ver as notícias e das 13h30 às 14h30 a maioria vai para a capela rezar o terço, que costuma ser assegurado por uma voluntária que está no CD às segundas, quartas e sextas-feiras o dia todo, e nos restantes dias é o Sr. Sérgio, uma das pessoas que integra o CD, que assegura. Segundo este senhor, o terço constitui-se como um momento de paz, em que se sente útil e ocupado, contribuindo para assegurar esta atividade em que a maioria das pessoas idosas participa.

Importa referir que durante o dia algumas pessoas gostam de caminhar maioritariamente pelo corredor do CD, e ainda outras têm o hábito de nos dias de sol ir até ao jardim fora do CD passear e caminhar, nomeadamente o Sr. Rui e a D^a Vânia, que não abdicam das suas caminhadas em casal. Das 15h às 16h decorre a atividade da tarde, seguida do lanche e depois começam os transportes das pessoas a casa, sendo que existem três carrinhas de nove lugares que asseguram os mesmos, e as restantes pessoas vão com os familiares. As pessoas que ficam no CD à espera de ir para casa ficam sentadas perto da entrada, e ainda outras ficam no exterior nos bancos,

quando está bom tempo. Estes momentos de final do dia são interessantes para perceber junto das pessoas como correu o seu dia, escutar alguns desabafos, histórias e experiências de vida, sendo que a maioria das pessoas gosta também de conversar com os seus pares e amigos/as mais próximos/as.

Relativamente ao quadro de pessoal do CD, e em termos legais, este apresenta uma diretora técnica (com formação superior em Educação Social), uma animadora sociocultural, três ajudantes de ação direta, duas auxiliares de serviços gerais e uma cozinheira, contando ainda com a colaboração de sete voluntários/as, que estão reformados/as. Relativamente à equipa técnica, esta é constituída apenas pela diretora técnica desde 2005 que concilia funções que incluem a articulação com os/as familiares, a gestão da própria rotina do CD e algumas situações que vão surgindo, a gestão da lista de espera de 50 pessoas para entrada na resposta social e a gestão do pessoal e dos/as voluntários/as. No entanto, através de uma conversa intencional, a profissional partilhou que se sente capaz de assegurar todas estas funções, partilhando ainda que quando, por vezes, sente o trabalho a acumular, é porque não consegue dedicar o seu tempo apenas ao trabalho de escritório, dado que “as pessoas estão sempre primeiro”, tal como disse.

Relativamente à restante equipa, ao longo do tempo da mestranda no contexto e graças a algumas conversas intencionais estabelecidas com a mesma, foi-se percebendo que, apesar de cada profissional ter a sua função, todas se interajudam de uma forma organizada e eficaz, assim como os/as voluntários/as que também constituem a equipa há vários anos. No entanto, no que diz respeito a eventos comemorativos fora do horário laboral, como por exemplo o Banco Alimentar, a Feira Medieval e festas populares, a mestranda foi-se apercebendo do pouco envolvimento e motivação de algumas funcionárias em colaborar, procurando perceber o ponto de vista e os motivos pessoais junto das mesmas. A questão da falta de aumentos salariais é uma condicionante que têm vindo a desabafar, aliada ao sentimento da falta de valorização pela entidade patronal relativa a todo o trabalho e empenho.

No decorrer da experiência da mestranda, a mesma teve a oportunidade de escutar e perceber a perspetiva das profissionais que trabalham neste contexto. Através de uma conversa intencional com uma das auxiliares de ação direta, a Maria, que trabalha no CD desde 2005, a própria expressou o nível de cansaço físico, mas sobretudo psicológico sentidos pelos/as profissionais

que trabalham direta e diariamente com pessoas idosas, principalmente resultante do estado de demência em que grande parte das pessoas do CD experienciam. Esta profissional percebeu o quão exigente e desafiante é o “Sorrir quando apetece gritar”, tal como esta profissional partilhou, contudo é de ressaltar o extremo cuidado e preocupação genuína que todas as funcionárias têm junto das pessoas idosas, demonstrando sentido de humor e boa disposição. Esta profissional explicou ainda que todos os momentos da rotina do CD devem estar bem organizados e cronometrados, para que tudo corra bem, desde a higiene (troca de fraldas) de algumas pessoas quando chegam ao CD de manhã, aos pequenos-almoços e respetivas medicações, aos banhos, até à secagem dos cabelos. Ainda uma das auxiliares de ação direta que trabalha no CD desde 2009, a Cátia, partilhou que já se sentiu sobrecarregada relativamente ao seu trabalho, mas com a chegada de uma colega para a equipa em janeiro sente que assim o “número de funcionárias é o ideal”, possibilitando um melhor funcionamento e organização. Graças aos seus anos de experiência, é uma pessoa que além de conseguir ser assertiva quando necessário, tem um olhar atento e cuidado – “Trabalhamos com pessoas e não objetos” – e ainda muito “amor ao próximo”. Realçou também o papel fundamental que os/as voluntários/as representam diariamente nesta resposta social, bem como o grande apoio que prestam, como por exemplo relativamente aos transportes, à hora da refeição e, especialmente, o “aconchego” que crescem aos dias do CD. Além disso, esta profissional demonstra muita preocupação pela atividade das pessoas idosas, no sentido de procurar mantê-las integradas nas atividades, tendo ideias diferentes que vão ao encontro do seu bem-estar. De um modo geral, todas as pessoas idosas foram manifestando junto da mestranda o seu agrado no que concerne ao tratamento e ao cuidado prestados pela diretora técnica, pelas profissionais e pelos/pelas voluntários/as, que sempre demonstram muita preocupação e auxílio ao longo de todos os momentos no CD, em prol das melhores condições e bem-estar: “Muito obrigada por tudo (...) vocês são uns amores” (D^a Rute); “Obrigada pelo vosso cuidado” (D^a Emília); “Ai obrigada, gosto tanto de vocês” (D^a Eva). Além disso, uma auxiliar de ação direta que trabalha no CD desde 1999, a Carolina, abordou junto da mestranda a importância de deixar os assuntos relativos ao trabalho e às pessoas, bem como ao seu bem-estar e ambiente familiar, no próprio CD, para não permanecer em constante preocupação e angústia. Neste seguimento, em conversa com a restante equipa e voluntários à hora do almoço, foram também abordadas algumas realidades e as condições em que algumas pessoas vivem, assim como a forma como alguns familiares negligenciam os seus pais ou avós.

Relativamente aos/às voluntários/as, a D^a Cândida decidiu começar o voluntariado em 2000, quando o contrato da empresa onde trabalhava terminou, referindo que além de fazer o bem às pessoas idosas, também faz bem a si própria. Esta senhora vem para o CD às segundas, quartas e sextas, todo o dia, assegurando o terço, das 13h30 às 14h30, auxiliando também à hora do almoço. Além disso, é uma senhora que gosta de ver as pessoas ativas e atarefadas, procurando sempre estimulá-las a participarem nas atividades, conversarem, cantarem e dançarem. O CD e o CC contam ainda com a ajuda de uma voluntária desde 2023, a D^a Carlota, às quintas-feiras de tarde, que apoia na dinamização de atividades, tendo a aptidão especial para trabalhos manuais e muito gosto em ensinar. Outro voluntário, o Sr. Joaquim, está no CD desde 2017, tendo começado inicialmente uma vez por semana e depois duas vezes, para manter uma rotina mais ocupada, mas “rapidamente percebeu” que queria ir todos os dias. Este senhor partilhou que é uma pessoa sensível e que estar no contexto por vezes o deixa triste, por conhecer a realidade de algumas pessoas em casa. O Sr. Joaquim auxilia na parte da manhã e da tarde nos transportes das pessoas casa – CD, CD – casa, na distribuição do chá/água na parte da manhã e à hora do almoço, sendo uma pessoa muito proativa, no sentido de colaborar em tudo o que consegue, meiga, bem-disposta, que gosta de falar com as pessoas idosas e com bom sentido de humor. Já outro voluntário, o Sr. Carlos, partilhou com a mestranda “Estou cá há meia dúzia de anos” (é voluntário na instituição desde 2011) e “Sou uma pessoa que gosta muito de ajudar (...) e gosto muito de estar aqui, quer pelos utentes, quer pela equipa que é excepcional, não há dúvidas”, referindo-se às profissionais e restantes voluntários/as que constituem a equipa do CD. Sendo que a maioria das profissionais já trabalha na instituição há mais de 10 anos, isto contraria a extrema rotatividade de pessoal que muitas instituições enfrentam. Além disso, o Sr. Carlos partilhou que inicialmente trabalhava por turnos e fazia voluntariado uma vez por semana, depois quando se reformou começou a vir todos os dias. Este senhor assegura também diariamente o transporte das pessoas casa – CD, CD – casa e em alguns fins de semana assegura a distribuição dos almoços do Apoio Domiciliário. Além disso, outro voluntário, o Sr. Neves, que está na instituição desde 2009, assegura também diariamente o transporte das pessoas casa – CD, CD – casa, dizendo que lhe faz bem manter uma rotina, e que já conhecia a instituição há muitos anos, desde o tempo em que era bombeiro voluntário e ia buscar pessoas ao CD e à Estrutura Residencial para Idosos. Além disso, este senhor assegura ainda diariamente a distribuição dos almoços do Apoio Domiciliário.

No que se refere ao espaço físico, o CD encontra-se adaptado, de um modo geral, à mobilidade reduzida das pessoas idosas. O corredor principal do CD é em rampa, com acesso a um corrimão de cada lado, pensado tanto em prol das pessoas com mobilidade reduzida, como para as pessoas que se deslocam com cadeira de rodas. No entanto, a sala de convívio dispõe de um palco com cerca de 60 cm de altura sem proteção, que recentemente teve de ser adaptado com uma barreira devido ao risco de queda. Importa sublinhar que recentemente a instituição elaborou um projeto de requalificação do CD e solicitou o apoio da Câmara Municipal para o financiamento das obras, tendo sido aprovado. No entanto, no âmbito de uma reunião com vários técnicos da câmara relativa às futuras obras, foi referido a escassa sinalização que o CD dispõe, sobretudo para as pessoas com demência. Por exemplo, apesar de na entrada dos balneários existirem símbolos alusivos aos mesmos e ao sexo (feminino ou masculino), não existe sinalização nos corredores até aos mesmos, o que para uma pessoa com demência pode tornar-se bastante confuso. Foi ainda referido que os balneários brancos também se tornam confusos por ser tudo da mesma cor, constituindo-se, assim, como um aspeto a melhorar para as obras.

A instituição conta ainda com o Plano de Segurança Interno, que inclui documentação sobre a gestão do plano de segurança, a caracterização do CD, os registos de segurança, as inspeções regulares e extraordinárias, o plano de prevenção, a estrutura organizacional de intervenção, o plano de emergência interno, o plano de evacuação e a formação dos colaboradores para as tarefas que poderão ser chamados a desempenhar. Relativamente à caracterização do CD e às instalações do mesmo, existem espaços como o gabinete técnico, o cabeleireiro/ barbeiro, o consultório médico e a enfermaria, o refeitório, a cozinha, a lavandaria, a sala de convívio e o auditório e as casas de banho e os balneários. Importa também referir que o refeitório conta com um terraço muito agradável com vista para o jardim, que rodeia o espaço do CD, onde, por vezes, as aulas de Canto são desenvolvidas ou onde simplesmente as pessoas gostam de estar sentadas a aproveitar os dias de sol e a paisagem. Ainda uma das salas de convívio e de atividades conta com uma mesa de bilhar, três mesas de jogos, como xadrez, cartas e dominó, e uma capela onde as pessoas rezam o terço diariamente. Esta sala conta também com um jardim espaçoso, com algumas cadeiras e duas mesas.

Já no que diz respeito às pessoas que integram o CD e o CC, das 69 pessoas idosas, 20 foram diagnosticadas com demência e sete pessoas, apesar de não terem a confirmação da/o

médica/o de família, já demonstram alguns sinais, refletindo-se especialmente na hora da refeição, na higiene e idas à casa de banho, no grau de autonomia e na maior ou menor dificuldade em executar as atividades propostas. Este diagnóstico ou condição reflete-se também na dificuldade de perceberem onde estão, na medida em que algumas pessoas na maioria do tempo não sabem onde estão, querendo ir para casa; também na interpretação das palavras, que nem sempre percebem o que lhes está a ser dito. Por exemplo, na aula de Ginástica, verifica-se uma confusão na lateralidade e na orientação e dificuldade de concentração, que também se denota nouro tipo de atividades. Além disso, uma das principais implicações desta fragilidade no dia a dia do CD diz respeito à importância de manter a porta da entrada sempre fechada, uma vez que algumas pessoas com demência sentem a vontade de sair, estando em constante estado de alerta e inquietas. Importa sublinhar que a porta só abre através de um botão por este motivo, sendo que apenas as profissionais, voluntários/as e algumas pessoas autónomas sabem abrir. Todas estas especificidades e cuidados adicionais exigem que as profissionais estejam à altura e consigam dar resposta a todas as pessoas com maior necessidade, em prol do melhor serviço prestado e o mais direcionado possível.

Já no que concerne a perceção das pessoas idosas relativamente aos seus dias no CD, através de um exercício de dinâmica de grupo, as pessoas expressaram, através da escrita, como é que as mesmas se sentem na resposta social (Apêndice B, p. 89). A maioria das pessoas percebe o CD como um espaço que combate o isolamento social que sentem em casa, através de afirmações como “A melhor coisa que me aconteceu porque em casa estava sozinha” (D^a Matilde), “Muito bom porque convivo” (D^a Maria), “Uma coisa boa porque a gente está só em casa e ninguém devia estar só” (D^a Inês), “O melhor porque preciso de estar aqui” e “A coisa mais maravilhosa que eu encontrei nesta idade (...) para não estar sozinha” (D^a Margarida). Também a questão da “calmaria” e do alívio do stress, bem como a bondade das profissionais e dos voluntários/as que constituem o CD foram algumas das particularidades que as pessoas identificaram, através de partilhas como “As pessoas são boas” (D^a Rosalina), “Um por todos e todos por um!” (Sr. Danilo), “Para mim o Centro de Dia é como sendo a minha 2^a casa. Gosto muito de estar aqui” (D^a Olívia), “O Centro de Dia é a minha segunda família (...) foi a melhor oferta que as minhas Netas me deram” (Sr. Eduardo), “Amizade” (D^a Maria) e “um lugar de paz e segurança e onde se está bem” (D^a Cecília).

Neste seguimento, relativamente à rede de suporte e retaguarda familiar das pessoas idosas, a mestranda teve a oportunidade de escutar os testemunhos de algumas pessoas que inegavelmente se sentem exaustas por serem os/as cuidadores/as a tempo inteiro dos seus familiares. Um dos cuidadores de uma senhora no CD, a D^a Rosário ofereceu à mestranda uma capa com a coletânea dos textos e poemas escritos pelo próprio, em que um deles denomina-se “Cuidar sim com dever” (Apêndice C, p. 90). Neste texto que escreveu em abril de 2023 explora o papel do/a cuidador/a, os desafios, a sobrecarga, o desgaste e o cansaço físico e psicológico enfrentados, tendo concedido autorização à mestranda para incluir o texto no presente relatório. A mensagem deste texto retrata de um modo claro e objetivo a realidade desafiante que os cuidadores enfrentam diariamente, com perseverança e resiliência, tanto no que diz respeito aos familiares, como aos profissionais que trabalham e cuidam diariamente das pessoas. Presenteou também a mestranda com um texto onde descreve o CD e a própria dinâmica, o seu funcionamento e as profissionais, através de palavras como “aconchego”, “amizade”, “carinho”, “compreensão”, “igualdade”, “impossíveis”, “ternura” e “tolerância”. Além disso, outros/as familiares vão igualmente partilhando o cansaço e a sobrecarga que sentem diariamente, bem como a calma e compreensão que é necessário nutrirem no seu dia a dia.

3.2. PARTICIPANTES DO PROJETO

Desde o início da chegada da mestranda ao contexto, a fevereiro de 2024, a mesma procurou estabelecer uma relação de proximidade e de confiança com as pessoas idosas. Através de conversas intencionais e de um diálogo empático e genuinamente preocupado, foi começando a conhecer as pessoas com maior profundidade, percebendo as suas características e potencialidades, bem como as suas histórias de vida e desejos, como também as suas angústias.

O projeto de EIS contou com a participação de um total de 20 pessoas: 12 pessoas com quem foi desenvolvida uma intervenção psicossocial grupal (IPG) em grande grupo e três pessoas com quem foi desenvolvida uma IPG em pequeno grupo (a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia), duas profissionais do contexto (a diretora técnica e a animadora sociocultural), dois estudantes de Educação Musical e a mestranda, autora do presente relatório. Este subcapítulo compreende, assim, a caracterização dos/as 17 participantes do projeto com quem foi desenvolvida uma intervenção psicossocial (IP). Importa ressaltar que todos os dados mais pessoais não serão

incluídos, para assegurar o anonimato dos/as participantes, sendo que tal como é referido na introdução deste relatório todos os nomes mencionados são fictícios. A caracterização geral de cada um/a dos/as participantes do projeto (as pessoas idosas e os dois estudantes de Educação Musical) encontra-se em apêndice (Apêndice D, pp. 91-93).

Primeiramente, importa referir que a IPG com as três pessoas partiu do interesse mútuo das mesmas, a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia, pela escrita. Tendo em conta que a animadora sociocultural se encontrava em licença de maternidade desde janeiro de 2024, desde cedo que pelo menos duas senhoras, a D^a Cecília e a D^a Fátima, manifestaram junto da mestrandia, através de conversas intencionais, o seu gosto pela escrita e a sua vontade em escrever de forma mais regular, algo que costumava ser assegurado de forma mais consistente pela animadora sociocultural. Foram partilhando, com o decorrer dos dias, a falta que a escrita lhes faz, sentindo a necessidade de manter esse hábito na sua vida.

Relativamente à caracterização, no que concerne a D^a Cecília, esta senhora tem 95 anos, é viúva, era costureira e tem o 4^o ano de escolaridade. Tem cinco filhos, dez netos e cinco bisnetos, sendo que partilhou que fica um mês em casa de cada filho/a, tendo sempre de se adaptar a cada um/a, a uma nova rotina, a uma nova casa, todos os meses. Desde cedo que desabafa que o seu sonho era morar sozinha na sua casa, dizendo “O que me vale é o Centro de Dia”, “Aqui sim é a minha verdadeira casa”, “Agora esta é a minha casa.” e “Os filhos têm a vida deles.” Partilhou ainda que “Para receber amor e carinho é aqui.”, e no seguimento de a mestrandia lhe perguntar se queria um abraço, a senhora respondeu “Sim, mas a menina merece, eu não”, dizendo mesmo que não sente confiança em si própria nem amor próprio. O ponto de vista desta senhora em relação à sua vida e ao modo como se sente fora do contexto institucional fez a mestrandia refletir sobre como a qualidade de vida é, muitas vezes, influenciada e definida através da perceção que a pessoa tem de si própria e da sua vida, pelas expectativas que cria em relação a algo, bem como pelas preocupações e frustrações que vão surgindo – “muitos idosos, na maioria mulheres, preferem viver sós enquanto podem. O que lhes falta em comodidades e companhia é compensado pela maior liberdade e pelo gosto de permanecer no meio habitual” (Barreto, 2017, p. 298). Além disso, já por várias vezes que partilhou a falta que o seu falecido marido lhe faz, dizendo mesmo que preferia ter partido (morrido) com ele. Tinha o sonho de trabalhar como modista no centro da

cidade onde morava, mas o seu pai não lhe permitiu na altura. Além disso, disse que gostava de ter sido freira, pois foi criada com freiras, mas na altura quis casar com o seu marido.

Já a D^a Fátima tem 94 anos, é solteira, era também costureira numa escola de enfermagem e tem o 4^o ano de escolaridade. Vive com a cunhada, sendo que têm duas senhoras em casa todos os dias para as ajudar, uma na parte do dia e outra durante a noite. Sofreu um AVC há relativamente poucos anos, que resultou em sequelas na fala e na necessidade de usar um andarilho no seu dia a dia. A partir de um exercício de dinâmica de grupo com a D^a Cecília e a D^a Fátima, foi proposto que as senhoras conversassem uma com a outra e fossem escrevendo uma sobre a outra nos seus cadernos pessoais, sendo que posteriormente teriam de se apresentar uma à outra. Características como o nome, a idade, a profissão, as áreas da costura que mais apreciavam e desempenhavam e qual o seu sonho. Ao longo do diálogo e da apresentação, foram-se apercebendo que são duas mulheres com muito em comum, como a idade e a profissão, bem como o gosto pela escrita. Foi ainda proposto que pensassem em características e qualidades que as descrevam e, neste sentido, a D^a Cecília descreveu-se como uma pessoa “muito humilde” e que gosta de “respeitar toda a gente”, “amiga”, “ordeira”, “calma”, “nítida”, “cuidadosa”, “calada”, “esperançosa” e “oprimida”, sendo que para esta última a senhora explicou que se sente dessa forma por estar triste por não estar em sua casa. Já a D^a Fátima descreveu-se como “amorosa”, “amiga”, “natural”, “forte”, “exigente”, “resiliente”, “sorridente” e “simpática”. As palavras “forte” e “resiliente” por ter ultrapassado um AVC há cerca de 5 anos. “Natural” por ser transparente, genuína e honesta; “exigente porque gosto de tudo arranjado, mas agora não posso porque as forças vão embora” e “calada já é de mim”.

Ainda a D^a Olívia, que tem 73 anos, o 4^o ano de escolaridade, era costureira e está no CD desde 2021. Vive sozinha, tem dois filhos e dois netos, que representam o seu principal apoio, sobretudo desde a morte do marido, em agosto de 2023. É, por isso, uma pessoa que enfrenta um processo de luto, falando do seu marido com muita saudade, destacando o quão amigos e cúmplices eram. Considera-se uma pessoa muito religiosa, sendo que todos os dias quando chega ao CD vai à capela rezar o terço, sendo um momento que não dispensa e que lhe faz bem para se acalmar. É uma pessoa muito organizada e que gosta de fazer as coisas com muito pormenor e cuidado, sendo também sensível em relação às pessoas que a rodeiam e a forma como a tratam. Além disso, considera-se uma pessoa muito otimista apesar de tudo – “Eu sou muito otimista e a Ana

sabe". Partilhou ainda que cuidou da sua mãe durante 12 anos na sua casa, com a ajuda do seu falecido marido. Desabafou que esta situação lhe causa muita mágoa, uma vez que a sua irmã lhe tinha dito que queria também começar a cuidar da mãe, garantindo-lhe que não a iria colocar num lar, principalmente porque a mãe da D^a Olívia sempre lhe pedira para não o fazerem. No entanto, a sua irmã acabou por o fazer, sendo que a partir daí a D^a Olívia não teve mais contacto com a irmã, além de outros problemas que desabafou com a mestranda que foram ocorrendo e contribuíram para este afastamento.

Através de alguns momentos e conversas intencionais, e a partir do estabelecimento de uma RA genuína e empática, a D^a Olívia tem partilhado algumas das suas angústias e problemas pessoais e familiares e tem também desabafado sobre o impacto que o luto do seu marido está a ter no seu bem-estar psicológico. Tem também desabafado sobre o impacto que a sua dor forte no ombro esquerdo tem tido no seu dia a dia e na sua rotina. Atividades como a Cestaria, o Canto, a Terapia do Riso, a Escrita e o Bingo têm-se revelado de extrema importância para a preservação do seu bem-estar e da sua sanidade mental, enquanto mantém e estabelece relações de amizade que a estimulam e alegam. Além disso, permitem que a senhora comunique com os seus pares e fale das suas histórias e experiências de vida. Ainda alguns passeios que faz pelo jardim que envolve o CD são momentos tranquilos e com privacidade, que proporcionam partilhas íntimas e de grande valor entre a mestranda e a senhora. Relativamente à Cestaria, a mestranda procurou retomá-la junto da diretora técnica, que estava há algum tempo parada no CD, e sabia que era algo que a D^a Olívia tinha bastante prazer e alegria em fazer

Relativamente às 12 pessoas idosas da IPG, 10 são do sexo feminino e dois do sexo masculino, tendo idades compreendidas entre os 73 e os 96 anos. Das 10 pessoas, três são casadas/os e nove são viúvos/as, sendo que a maioria vive sozinho/a, o que resulta num maior sentimento de isolamento social, tal como a D^a Inês partilha relativamente ao CD: "Uma coisa boa porque a gente está só em casa e ninguém devia estar só". No entanto, importa destacar que uma das pessoas casadas, o Sr. Filipe, mora sozinho, uma vez que a sua mulher teve de ir para um lar, fazendo com que este senhor sinta ainda mais vontade de conversar e desabafar acerca desta mudança que ocorreu recentemente na sua vida: "Sinto-me triste (...) tenho muitas saudades dela."

Ademais, além do sentimento de isolamento social referido anteriormente, importa refletir acerca de algumas partilhas relativas à perda de entes queridos – filhos/as e/ou os/as cônjuges – como a D^a Anabela, que além de ter perdido o seu marido, perdeu também o seu filho e a sua neta. Esta senhora refere mesmo que não consegue estar bem, pois o seu pensamento está sempre nas pessoas que perdeu. Ainda o Sr. Eduardo que relembra com saudade e carinho o seu filho e a sua esposa, dizendo mesmo “Desde que o meu filho morreu, não tenho motivos para rir”. Também a D^a Olívia que, como mencionado acima, perdeu há pouco mais de um ano o seu marido, estando, por isso, a enfrentar um processo de luto que tem resultado num estado depressivo.

No que diz respeito às respostas sociais, apenas a D^a Clara integra o CC e as restantes pessoas pertencem ao CD. Ao nível da autonomia, todas as pessoas são autónomas e deslocam-se de forma independente, das quais a maioria tem o transporte do CD assegurado, com a exceção da D^a Mariana e a D^a Clara que se deslocam a pé e/ou de autocarro para as suas casas. Importa referir que todas as pessoas residem relativamente perto da instituição, dado também ser um dos requisitos de admissão para as respostas sociais.

No que concerne os interesses e os hábitos dos/as participantes, destaca-se o gosto pela costura e pelo crochet, uma vez que a maioria das senhoras idosas foi costureira ou, em alguns casos, modista, em especial a D^a Mariana que quando não está a participar em alguma atividade, gosta de fazer peças em crochet para oferecer. Ainda o gosto de fazer sopa de letras é algo comum entre alguns/algumas dos/das participantes, nomeadamente a D^a Olívia, o Sr. Eduardo e a D^a Maria. Além disso, todas as pessoas idosas da IPG são religiosas e vão todos os dias à capela do CD rezar o terço, depois do almoço, sendo que a D^a Olívia vai também de manhã quando chega ao CD. A leitura também se constitui como um hábito comum de lazer, muito apreciado pela D^a Inês e a D^a Olívia, sendo que a D^a Alice quando chega de manhã ao CD lê sempre as suas orações. Ainda um dos passatempos que algumas pessoas gostam de fazer ao longo do seu dia no CD diz respeito à pintura de desenhos, selecionados e solicitados pelas próprias, como a D^a Luísa, a D^a Maria, a D^a Olívia, a D^a Alice e a D^a Celeste.

Relativamente à coletânea de poemas e músicas, incluída no Apêndice E (pp. 94-105), é de destacar o gosto e a aptidão especiais que a D^a Ana têm em declamar poemas e partilhá-los em grande grupo, sendo que a mestranda os regista desde o seu primeiro dia, manifestando ainda o

seu interesse em fazer uma coletânea com os mesmos. Quando a mestranda a desafiou a pensar num possível título para a sua coletânea, após alguns dias, surgiu o nome “A Rir”, por ser uma pessoa muito bem-disposta e sorridente, tal como refere muitas vezes: “Estou fina como uma abelha, mas das do mel”. Esta mesma coletânea inclui também as músicas que a D^a Clara partilha em grande grupo relativas às suas memórias em Moçambique, onde nasceu, além das músicas de João Maria Tudela que canta com saudade e muito carinho.

3.3. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

No seguimento da análise da realidade apresentada, segue-se a identificação dos principais problemas, respetivos indicadores e necessidades do contexto, para que a partir desta avaliação seja possível definir os próximos passos (Cembranos et al., 2001; Serrano, 2008). A avaliação do contexto implica a participação ativa de todos/as os/as participantes do projeto, numa lógica de valorização e priorização das suas perceções relativamente à realidade, contribuindo, assim, para a própria mudança, enquanto agentes ativos/as do projeto.

Considerando que a avaliação foi realizada por todos/as os/as participantes do projeto, importa referir que o conhecimento que resultou desta avaliação foi partilhado e refletido com a diretora técnica e com a animadora sociocultural do CD, através de conversas intencionais. No decorrer dos encontros em grande grupo e em pequeno grupo, com a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia, foi possível cocriar momentos dedicados a uma reflexão conjunta acerca dos problemas, indicadores e necessidades (Apêndice F, pp. 106-109). Atendendo à metodologia IAP adotada, é de destacar o papel da participação ativa das pessoas idosas, enquanto atores/as e autores/as do projeto, bem como das suas perceções acerca da realidade, para, assim, se tornarem os agentes ativos da sua própria mudança (Serrano, 2008).

Partindo de técnicas de recolha de informação como a observação participante, conversas intencionais e exercícios de dinâmica de grupo, as perspetivas e as opiniões das pessoas idosas foram consideradas, quer no que diz respeito às suas próprias vidas, como no que concerne a rotina do CD e o seu respetivo envolvimento, as suas expectativas e vontades, resultando, assim, na identificação dos problemas e necessidades. O primeiro problema identificado através dos discursos das pessoas idosas relaciona-se com a planificação estruturada das atividades, com

pouco envolvimento, participação ativa e valorização pessoal das mesmas (P1). Segundo Martins (2024), o processo de envelhecimento é, geralmente, associado à pouca ou inexistente participação das pessoas idosas, podendo também implicar a perda progressiva do exercício dos seus direitos e a manifestação de opinião pessoal. Através da observação participante e das conversas intencionais, percebe-se a pouca motivação e interesse sentidos pela maioria das pessoas idosas em querer participar, de forma autónoma e voluntária, no que é proposto. O pouco envolvimento sentido pelas pessoas idosas pode estar associado a uma obrigatoriedade de participação, fazendo com que as mesmas, na maioria das vezes, não sintam vontade de participar nas atividades propostas, podendo-se sentir desvalorizadas. Tal é refletido através de testemunhos como “A menina é que sabe (...) nós não sabemos nada.” (D^a Rute); “Eu não sei nada (...) não quero ir (...) a menina vê no computador e traz.” (D^a Matilde); “São temas que interessam a uns, e a outros não.” (Sr. Rui); “Vem agora ensinar-me alguma coisa...” (D^a Leonor). Neste sentido, atentando a este problema, surge a necessidade de perceber os interesses e as vontades das pessoas idosas, em prol do desenvolvimento de um projeto de EIS que alcance uma transformação significativa na vida dos/as participantes. Através de uma IPG e da criação de um espaço seguro para a participação ativa das pessoas idosas, partindo de uma lógica de maior valorização, autonomia e empoderamento, é esperado que a própria rotina do CD e, conseqüentemente, as atividades sigam o rumo e o ritmo das pessoas idosas. Neste sentido, as próprias têm o espaço e a oportunidade de partilhar as suas experiências de vida, os seus ensinamentos, conhecimentos e bagagem de uma forma autêntica, genuína e espontânea.

A par disso, o segundo problema prende-se com a escassez de recursos humanos responsáveis por um levantamento cuidado e contínuo dos problemas, necessidades e vontades das pessoas idosas (P2). Tal como Minuchin et al. (1999) salienta, os recursos humanos e físicos disponíveis numa determinada instituição podem constituir-se como uma barreira para uma abordagem orientada para uma pessoa, comunidade ou grupo. Apesar de a equipa de profissionais, isto é, as funcionárias (as ajudantes de ação direta, as auxiliares de serviços gerais e a ajudante de cozinha) e os/as voluntários/as estar bem constituída e completa segundo a perspetiva das/os mesmas/os, a equipa técnica é constituída apenas pela diretora técnica. Além disso, existe apenas uma animadora sociocultural para assegurar as atividades semanais para 59 pessoas idosas, sendo que de acordo com a Direcção-Geral de Acção Social (1996), a Segurança Social recomenda um/a técnico/a de animação para 30 pessoas em CD, ou seja, para 59 pessoas

seriam necessários/as pelo menos dois/duas animadores/as socioculturais. Considerando que o levantamento cuidado dos problemas, das necessidades e das vontades das pessoas idosas deve ser assegurado pela diretora técnica e também com a colaboração da animadora sociocultural, este torna-se um desafio atendendo ao número significativo de pessoas que têm à sua responsabilidade, sendo, assim, um problema estrutural de insuficiência tendo em conta o número de profissionais responsável pelo levantamento acima referido, para o número de pessoas idosas de CD e de CC. Desde o regresso da animadora sociocultural da sua licença de maternidade que a própria foi desabafando com a mestranda acerca da quantidade de trabalho que tem à sua responsabilidade. Partilhou várias vezes sobre o alívio que sentiria se pudesse ter a colaboração da mestranda, com a função de animadora sociocultural, a longo prazo, ou outra colega que pudesse assumir essa função, numa lógica de trabalho conjunto e em prol do bem-estar das pessoas idosas e de melhores condições para a participação ativa das mesmas. Tais momentos de partilha e reflexão, alguns em conjunto com a diretora técnica, foram também benéficos para perceber o papel transformador que mais uma animadora sociocultural provocaria na dinâmica e na rotina do CD.

O terceiro problema identificado de forma transversal pelas próprias pessoas idosas relaciona-se com o isolamento social (P3), tal como demonstram os seguintes testemunhos, recolhidos através de um exercício de dinâmica de grupo sobre como percecionam o CD (Apêndice B, p. 89): “A melhor coisa que me aconteceu porque estava sozinha em casa” (D^a Matilde), “Uma coisa boa porque a gente está só em casa e ninguém devia estar só” (D^a Inês), “Muito bom porque convivo” (D^a Mónica), “Convívio” (D^a Maria), “A coisa mais maravilhosa que encontrei nesta idade (...) para não estar sozinha” (D^a Margarida) e “O melhor porque preciso de estar aqui (...) pois sempre tenho companhia e converso” (D^a Márcia). Apesar das vantagens apresentadas relativas à integração no CD, o isolamento social continua a ser um problema significativo para as pessoas idosas, especialmente fora do horário de funcionamento do CD ou nos dias em que não frequentam o espaço, como aos fins de semana. Para as pessoas idosas que moram sozinhas ou que têm uma rede de apoio e retaguarda familiares insuficientes, a sensação de solidão pode tornar-se particularmente intensa e agravar problemas emocionais, como a depressão e/ou ansiedade (Veras & Oliveira, 2018). Ademais, existem casos em que as limitações físicas e/ou de mobilidade dificultam a participação contínua nas atividades de grande grupo do CD, ampliando as barreiras para uma socialização plena, como é o caso da D^a Cecília, da D^a Fátima, da D^a Emília e a D^a Alda.

Pese embora o CD criar momentos de socialização e interação, este não substitui a necessidade de uma rede social de suporte mais ampla e diversificada, com encontros regulares. Algumas pessoas idosas desabafam ainda sobre as saudades que sentem da sua família, ou de familiares que estão longe ou com quem foram perdendo o contacto, ou dos seus/suas cônjuges que já faleceram. Por isso, o CD representa-se como uma resposta, em certa medida, ao problema relativo ao isolamento social, mas não responde ao desafio que a sensação de solidão, abandono e tristeza despoleta nas pessoas, assim como a D^a Olívia partilha: “Os meus filhos têm a vida deles (...) o meu filho cuida dos meus netinhos em casa enquanto trabalha, e a minha filha trabalha e viaja muito. O meu querido marido faz-me mesmo muita falta, Ana.”, ou a D^a Cecília que desabafa: “Os meus filhos estão à procura de um lar para mim (...) eu queria estar na minha casinha, com uma senhora que fosse lá todos os dias (...) e o telemóvel serve para alguma coisa (...) desde o Covid nunca mais voltei a casa”. Neste seguimento, surge a necessidade da criação de um espaço seguro e de partilha, que promova o convívio, a interajuda e o sentido de pertença, partindo de processos de RA.

No seguimento do parágrafo anterior, o quarto problema foi identificado pela D^a Cecília e relaciona-se com a perda de poder de decisão relativamente à sua própria vida (P4). Desde o início da pandemia, esta senhora sente que perdeu o controlo sobre aspetos essenciais da sua vida e da rotina, privando-se da independência e da autonomia que outrora usufruía. A mudança para a casa dos/as seus/suas cinco filhos/as, embora motivada pelo cuidado e preocupação destes/as pela mãe, tornou-se uma fonte de angústia e desconforto, dado que tem de se deslocar de casa para casa, permanecendo cerca de um mês com cada filho/a, fazendo-a sentir sem um lugar que realmente possa chamar de seu. Este vaivém entre diferentes casas reflete-se em desabafos profundos como “Ando aqui aos pontapés”, “Isto de andar aqui de um lado para o outro não tem graça nenhuma” e “Ando aos encontrões de um lado para o outro”, que traduzem a sensação de estar fora do seu próprio espaço e de viver uma vida que sente que já não é sua. Desabafou também com a mestranda que se fosse nos dias de hoje não teria tantos/as filhos/as, porque se calhar não teria de passar por isto. A D^a Cecília partilhou ainda que se sente “oprimida” e “triste” por não poder passar o resto da sua vida na sua casa, desabafando que no mundo ideal, gostava de viver sozinha: “Fazia as minhas coisinhas, cozinhava”. Adicionalmente, afirmações como “Só tenho quem mande em mim, nem posso escolher o que vestir (...) prefiro estar nas minhas noras do que nas minhas filhas” retratam o impacto que esta mudança de vida e rotina tem tido na

percepção da perda progressiva de poder e agência pessoal. Esta perda de poder parece também ter implicações na autoimagem da D^a Cecília, quando diz “Eu vejo-me uma velha”, indicando que a sua identidade e autoestima foram profundamente afetadas. Este sentimento de impotência, frustração e perda de sentido transparece-se ainda mais nas seguintes frases “Já não estou aqui a fazer nada” e “Estou à espera de ir” (de morrer), sugerindo que, sem a capacidade e o poder de decidir sobre a sua própria vida, a D^a Cecília sente que não tem mais propósito de vida, o que a leva a aguardar passivamente pelo fim. Neste sentido, para este problema, surge a necessidade de uma IPG, partindo de uma RA, caracterizada por um espaço seguro, de conforto e segurança, onde a D^a Cecília se sinta à vontade e confiante para desabafar sobre estas mesmas inquietações, em pequeno grupo, contribuindo para resgatar a confiança e o amor por si própria.

Por fim, no seguimento do problema supra referido, surge o quinto problema, que se prende com o estado depressivo e de luto (P5) que a D^a Olívia está a vivenciar há pouco mais de um ano, resultante da perda do seu marido. O impacto deste processo evidencia-se através de desabafos que refletem uma tristeza profunda e contínua: “Estou muito em baixo hoje”, partilhando que a dor da ausência permanece, tornando os seus dias mais pesados e solitários. As saudades que sente do seu marido é um sentimento constante, expresso de forma intensa quando afirma: “O meu marido faz-me muita falta (...) tenho muitas saudades dele (...) era amigo de todos”. Esta perda representa também as saudades da alegria, cumplicidade e companheirismo que partilhava com o seu marido. A sua vontade e gosto em partilhar as memórias que tem do seu marido, “Faz-me bem falar consigo”, ressalvam como o simples ato de desabafar alivia o peso da saudade e da solidão sentidas. As conversas da D^a Olívia com a mestrandia traduzem, assim, a sua necessidade de ser escutada e compreendida e expressar a sua dor de uma forma aberta, reafirmando a importância de uma IPI, partindo de uma RA, caracterizada por um acompanhamento próximo, de confiança e de respeito mútuo.

Importa, por fim, referir que os problemas apresentados resultaram de um movimento circular e contínuo de *expressão-reflexão-devolução* (Guerra, 2007). As questões mais emergentes a trabalhar foram priorizadas em conjunto com os/as participantes e todas as pessoas envolvidas, de acordo com as suas vontades e potencialidades, bem como os recursos e tempo disponíveis para o desenvolvimento do projeto (Guerra, 2007).

4. DESENHO DO PROJETO

Considerando as reflexões teóricas e a narrativa das pessoas idosas, torna-se imperativo contribuir e reforçar o direito de participação das mesmas, envolvendo-as num projeto que contribua para a melhoria da sua qualidade de vida e conseqüente transformação (Carvalho & Baptista, 2004). Após a análise da realidade e a avaliação do contexto, surge o desenho e planificação do projeto, desenhado em conjunto com todos os/as autores/as sociais envolvidos/as. Este capítulo apresenta, assim, a finalidade do projeto, os objetivos, as estratégias de intervenção e o plano das ações. Será, igualmente, explanada a avaliação de entrada que resultará na avaliação final do presente projeto.

4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Tendo em conta os pressupostos de um projeto de EIS, a finalidade consiste na “razão de ser de um projeto” e na “contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar” (Guerra, 2007, p. 163). Além disso, a finalidade unifica as ações do projeto, atribuindo-lhes uma intencionalidade comum (Cembranos et al., 2001).

A finalidade do projeto “A importância de um cuidado humanizado” visa resgatar espaços de participação e de agência pessoal e reverter o desempoderamento inerente a processos de envelhecimento e à institucionalização. Para tal, importa reforçar que o mesmo foi desenvolvido em conjunto com as pessoas idosas e com duas profissionais que integram a resposta, a diretora técnica e a animadora sociocultural, através de um processo contínuo de participação e cooperação entre todos/as os/as atores/as sociais. De modo a alcançar a finalidade do projeto, este foi desenvolvido a partir de dois eixos de intervenção: o eixo 1 centrado na IP com as pessoas idosas, e o eixo 2 desenvolvido com duas profissionais da equipa do CD.

Após a definição da finalidade, os objetivos são pensados à luz do que se pretende transformar, sendo que os OG são definidos para responder às necessidades e, por isso, os responsáveis por orientar a ação para a finalidade (Serrano, 2008). Já os OE assinalam o que se pretende alcançar com o projeto, permitindo uma avaliação mais adequada (Serrano, 2008). Após a definição dos

objetivos, torna-se necessário perceber como alcançá-los, nomeadamente através das estratégias (Guerra, 2007). Boutinet (1990) defende que a estratégia “visa transformar a situação inicial no sentido dos objectivos desejados. Ela reside na escolha de um certo estilo de acção, de uma forma de proceder” (pp. 262-263). Desta forma, importa ressaltar que o desenho do presente projeto resulta de uma abordagem participativa, sendo que todos/as os/as participantes assumiram um papel ativo na definição das estratégias que vão ao encontro das necessidades apuradas.

Considerando que o projeto se desenvolve a partir de dois eixos de intervenção, os OG e respetivos OE, bem como as estratégias, serão identificados para cada um deles (Apêndice G, pp. 110-112). Neste sentido, relativamente ao eixo 1, e para responder ao P1, P3, P4 e P5, foram delineados os seguintes objetivos:

OG1 – Promover um espaço seguro para um maior envolvimento e participação ativa das pessoas idosas nas rotinas do CD: OE 1.1. Partilhar experiências de vida e conhecimentos; OE 1.2. Desenvolver a capacidade de diálogo e partilha de diferentes opiniões; OE 1.3. Contribuir para uma maior coesão grupal.

OG2 – Ampliar a rede de suporte social e de apoio: OE 2.1. Contrariar a tendência para o isolamento, desenvolvendo relações de proximidade; OE 2.2. Participar de forma autónoma e ativa em atividades ou encontros; OE 2.3. Estabelecer e consolidar relações de amizade e confiança.

OG3 – Potenciar a promoção da autoestima e da autoconfiança, através da edificação de uma RA: OE 3.1. Reconhecer e valorizar as suas competências e potencialidades pessoais e sociais; OE 3.2. Partilhar de forma espontânea os seus sentimentos e angústias; OE 3.3. Escutar e compreender os pares, numa lógica de empatia e respeito.

Para a concretização dos objetivos referentes ao eixo 1, foram mobilizadas algumas estratégias facilitadoras da participação ativa das pessoas idosas, designadamente: as conversas intencionais, os momentos de partilha e reflexão, os encontros individuais e grupais, os exercícios de dinâmica de grupo e o estabelecimento de uma RA. Deste modo, é importante salientar que o desenho do presente projeto reflete uma dinâmica participativa, em que todas as pessoas idosas

envolvidas são a voz ativa no que concerne a definição de estratégias que respondam às necessidades apuradas. Neste sentido, foi possível delinear ações que se adequem às necessidades das pessoas idosas e validadas pelas próprias. Importa referir que estas mesmas ações foram também analisadas com as profissionais do contexto, como a diretora técnica e, mais tarde, a animadora sociocultural. A partir de uma abordagem coletiva e reflexiva, foram, assim, delineadas duas ações a fim de dar resposta aos objetivos identificados: a ação 1 realizada em grande grupo, denominada “Partilhar, escutar, valorizar”, com vista a responder ao OG1 e OG2 e respetivos OE, e a ação 2 desenvolvida em pequeno grupo com três senhoras idosas, “Perseverança”, a fim de dar resposta ao OG3 e respetivos OE.

Já no que concerne o eixo 2, e para responder aos P1 e P2, foram definidos os seguintes objetivos:

OG1 – Sensibilizar o trabalho de equipa para a maior participação das pessoas idosas nas rotinas do CD: OE 1.1. Estimular a partilha de ideias e opiniões das pessoas idosas relativamente às atividades propostas e o seu impacto nas suas vidas; OE 1.2. Considerar e incluir a opinião das pessoas idosas na definição da rotina do CD; OE 1.3. Problematicar as partilhas e os contributos das pessoas idosas.

OG2 – Promover um acompanhamento proximal, por parte das profissionais, junto das pessoas idosas: OE 2.1. Potenciar momentos de partilha e reflexão entre as profissionais e as pessoas idosas; OE 2.2. Considerar o envolvimento e a participação das pessoas idosas na organização e desenvolvimento das atividades do CD; OE 2.3. Contribuir para o bem-estar e participação ativa das pessoas idosas.

Com vista à prossecução dos objetivos delineados para o eixo 2, as profissionais (a diretora técnica e a animadora sociocultural) e as pessoas idosas foram auscultadas a fim de perceber quais as estratégias que melhor se adequavam, designadamente as conversas intencionais, os momentos de partilha e reflexão e os encontros individuais e grupais. Deste modo, e com conjunto com as profissionais, foi delineada uma ação para responder aos objetivos definidos, denominada “Refletir para transformar”, que visa responder ao OG1 e ao OG2, bem como aos respetivos OE.

4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

A avaliação de entrada, enquanto dimensão do modelo CIPP, implica que o/a investigador/a, juntamente com as restantes pessoas envolvidas, proceda a uma avaliação cuidada acerca do significado do projeto desenhado (Stufflebeam & Shinkfield, 1985). Com vista a analisar e a avaliar o desenho de projeto, as perceções e as opiniões dos/as participantes são primordiais para perceber se a análise da realidade, a finalidade, os objetivos, as ações, as estratégias e os recursos são coerentes e adequados (Cembranos et al., 2001). Ventosa (2002) reforça que a avaliação é fundamental para perceber "se as atividades são coerentes com os objetivos propostos, se os métodos são adequados aos objetivos e estão em função das atividades a desenvolver e a proporção entre a disponibilidade de recursos e as pretensões do programa" (p. 111). Além disso, importa atentar os possíveis recursos e potencialidades, procurando antecipar os obstáculos que podem surgir ao longo do desenvolvimento do projeto (Cembranos et al., 2001; Stufflebeam & Shinkfield, 1985).

Neste seguimento, no que diz respeito ao eixo 1 do projeto, baseado na IP e em processos de RA, a partir de conversas intencionais estabelecidas de forma individual e em grupo com as pessoas idosas e com as profissionais, foi possível perceber que as ações desenhadas permitiram a promoção da participação ativa das pessoas idosas, enquanto colmatavam o isolamento social. Os objetivos estabelecidos, quando atingidos, possibilitam ampliar a rede de suporte social e de apoio das pessoas idosas e a promoção da autoestima e da autoconfiança, através da edificação de uma RA, promovendo também um maior envolvimento e participação dos/as participantes. As estratégias utilizadas e as que foram surgindo no decorrer do desenvolvimento do projeto, devem também contribuir para uma conceção mais otimista e confiante de si próprios/as, contrariando a tendência de associar o processo de envelhecimento à perda progressiva de direitos, como explorado no subcapítulo 2.1., o processo de envelhecimento.

Neste seguimento e para a concretização dos objetivos definidos, a ação 1 "Partilhar, escutar, valorizar" procura promover a criação de um espaço seguro de reflexão e partilha, de respeito e interajuda, sendo esperado que as pessoas idosas sejam capazes de partilhar as suas experiências de vida e ensinamentos, desenvolvendo a sua capacidade de diálogo e a partilha de diferentes opiniões. É ainda esperado que as pessoas, através do seu envolvimento e

participação, contribuam para uma maior coesão do grupo. Esta ação pretende também ampliar as redes de suporte social e de apoio, contrariando a tendência para o isolamento, através do desenvolvimento de relações de proximidade. Além disso, espera-se que as pessoas idosas participem de forma autónoma e ativa em encontros e atividades, estabelecendo e fortalecendo relações de amizade e de confiança. Já a ação 2 “Perseverança” procura potenciar a promoção da autoestima e da autoconfiança das participantes, sendo esperado que as mesmas sejam capazes de reconhecer e valorizar as suas competências e potencialidades pessoais e sociais. É também esperado que as pessoas partilhem de forma espontânea o que estão a sentir, enquanto refletem e problematizam acerca desses sentimentos.

Relativamente ao eixo 2 do projeto, este foi desenhado com a intenção de perceber o envolvimento e a participação ativa das pessoas idosas na definição da própria rotina do CD e de promover um acompanhamento das pessoas idosas mais proximal e continuado por parte das profissionais. Tornou-se, assim, primordial perceber, através de momentos de partilha e de reflexão, o impacto que o desenvolvimento das atividades propostas tinha na vida das pessoas idosas, para ser possível reajustar e readaptar as mesmas segundo as vontades e as necessidades das pessoas idosas. As estratégias desenhadas, de acordo com a devolução das profissionais, permitiram responder às necessidades das pessoas idosas, na medida em que as reflexões conjuntas e a (re)organização de diferentes formas de atuação possibilitarão uma intervenção centrada na pessoa, que contribua para a participação ativa de todos/as os/as participantes no seu próprio processo de envelhecimento. Importa, ainda, realçar que a receptividade das profissionais do contexto a uma nova abordagem e a abertura em alterar ou melhorar as suas práticas tornaram o desenvolvimento do presente eixo de intervenção possível, com os contributos e a participação de todos/as os/as envolvidos/as. O contributo imprescindível da animadora sociocultural permitiu tornar o projeto “A importância de um cuidado humanizado” ainda mais congruente e pertinente, graças ao seu genuíno interesse e preocupação pelas pessoas do CD e do CC. Não obstante, a diretora técnica também sempre se demonstrou disponível para o projeto, por ter permitido o seu desenvolvimento na resposta social, sendo receptiva ao que era proposto, procurando dar devoluções de forma crítica e construtiva, em prol do bem-estar e conforto das pessoas idosas.

Refletindo acerca dos recursos disponíveis, estes parecem adequados para o desenvolvimento do projeto. É de destacar a motivação e o envolvimento demonstrados pelos/as participantes, enquanto se denota uma significativa disponibilidade e abertura vindos das profissionais do contexto, como já referido anteriormente, em prol da definição do projeto e respetivas ações. Após a avaliação de entrada, importa refletir acerca das avaliações de processo e produto. Assim sendo, a avaliação do projeto é realizada através de momentos de partilha e reflexão, conversas intencionais e observação participante, com as pessoas idosas e com as profissionais. Realiza-se, assim, uma análise cuidada dos testemunhos e das práticas que resultaram da intervenção, partindo da definição de categorias de análise, identificadas de acordo com os objetivos e as necessidades apresentados em cima. Deste modo, referente ao eixo 1, os testemunhos e as práticas serão analisados nas seguintes categorias: “Rede de suporte social e de apoio”, “Valorização pessoal”, “Relações de amizade e confiança” e “Bem-estar e qualidade de vida”. Já relativamente ao eixo 2, foram definidas as seguintes categorias de avaliação: “Alterações no processo de acompanhamento das pessoas idosas do CD” e “Reconhecimento do impacto das atividades na vida das pessoas idosas”.

5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Após o desenho do projeto, segue-se a apresentação do desenvolvimento dos dois eixos de intervenção, e respetivas ações, onde se descreve e analisa os acontecimentos, enquanto se procede à avaliação e reflexão das práticas, conforme os objetivos definidos. Importa, assim, ressaltar que, em conformidade com a metodologia na qual o projeto se orientou, a participação e as necessidades de cada uma das pessoas envolvidas foram consideradas e respeitadas na sua individualidade.

5.1. EIXO 1: INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL

Para a concretização dos OG1, OG2 e OG3 e respetivos OE do eixo 1 do presente projeto, foram desenvolvidas duas ações: “Partilhar, escutar, valorizar” e “Perseverança”, que contou com a participação das pessoas idosas. Como referido anteriormente, para o eixo 1 foi desenvolvida uma IPG em grande grupo com 12 pessoas idosas e uma IPG em pequeno grupo com três pessoas idosas. Além da descrição das ações desenvolvidas e respetivos encontros, reflete-se acerca das práticas segundo os objetivos definidos.

5.1.1. AÇÃO 1: “PARTILHAR, ESCUTAR, VALORIZAR”

A ação “Partilhar, escutar, valorizar”, assim denominada pelos/as participantes e posteriormente explanada com maior detalhe, decorreu entre os meses de fevereiro e setembro de 2024, com periodicidade semanal durante os meses de julho a setembro, e pretendeu responder aos OG1 e OG2 e respetivos OE. Esta permitiu um maior convívio entre as pessoas do CD e do CC, o estabelecimento de relações de amizade e cumplicidade e a partilha de histórias, tradições, experiências e poemas, no sentido de maior valorização e reconhecimento da individualidade. Importa referir que ao longo de todos os encontros, a forma como as pessoas idosas se sentiam e o seu ponto de vista foram sempre considerados e valorizados, dado que estes momentos seguiam o rumo e o ritmo que as pessoas precisavam, quer fosse um desabafo, uma simples música ou um poema, uma experiência pessoal, ou até mesmo uma reflexão conjunta do que

poderia ser abordado, explorado e/ou debatido no encontro seguinte. Estas sessões foram também primordiais para fazer sobressair as potencialidades individuais das pessoas idosas, contribuindo ainda para um maior auto e heteroconhecimento grupal.

As sessões desenvolvidas no âmbito desta ação foram ao encontro dos pressupostos de uma RA, uma vez que decorreram num ambiente caloroso, de respeito e escuta ativa, numa lógica de aceitação e empatia genuínas (Chalifour, 2007). À luz dos grupos de encontro de Rogers (2002), as pessoas são incentivadas a relacionar-se de forma mais aberta com os outros. Ao aceitar e compreender o outro, é possível conhecê-lo de forma mais profunda e promover o autoconhecimento (Arenhart, 2007). Neste sentido, torna-se fundamental escutar atentamente o outro, aceitando-o e valorizando o que tem para partilhar. Esta RA edificou-se ao longo de momentos de partilha e reflexão, que contribuiu para o desenvolvimento deste projeto.

Como explanado anteriormente, o nome desta ação retrata o caminho que este grupo de pessoas foi percorrendo ao longo dos últimos meses. É de salientar as bonitas e genuínas relações de amizade que se foram estabelecendo, nomeadamente entre a D^a Olívia e a D^a Mariana, cuja amizade tem-se revelado transformadora para percecionarem a vida de uma forma mais leve e esperançosa. A D^a Mariana tem sido a maior rede de suporte e encorajamento da D^a Olívia no CD, tendo em conta o processo de luto que ambas enfrentam, bem como o problema grave de saúde que a filha da D^a Olívia está a vivenciar. Estes encontros contribuíram para uma maior proximidade, união e cumplicidade, que intensificaram os laços de amizade entre os participantes desta ação. Ainda a D^a Maria que, num dos encontros da ação “Partilhar, escutar, valorizar”, acrescentou “Gosto muito de conviver assim (...) cada uma conta as suas histórias”, demonstrando o conforto e o impacto que as relações de amizade e confiança estabelecidas e fortalecidas ao longo do tempo podem compreender, não só na vida pessoal das pessoas, como também na forma como percecionam o CD.

Antes da despedida da mestranda do contexto, e no decorrer dos meses de julho a setembro de 2024, alguns encontros foram dedicados a perceber o ponto de vista das pessoas idosas relativo à ação “Partilhar, escutar, valorizar”, em pequeno e grande grupo. Estas sessões pretendiam avaliar o impacto que os encontros foram tendo no dia a dia das pessoas idosas, bem como as aprendizagens retiradas, e como os mesmos contribuíram para um maior bem-estar tanto na

rotina do próprio CD, mas sobretudo nas suas vidas pessoais. Para tal, a partir de um exercício de dinâmica de grupo, foi pedido que as pessoas idosas expressassem a sua perspetiva, opiniões e reflexões através de palavras ou frases. Para que as pessoas pudessem visualizar a nuvem de palavras, e de modo a procurar não repetir as mesmas, a mestranda recorreu a um quadro para dispor a folha para o exercício proposto. Assim, algumas das palavras e frases foram as seguintes: “Obrigada por me ouvirem” (D^a Clara), “Amor-próprio” (D^a Olívia), “Aprendi a valorizar-me mais” (D^a Mariana), “Confiança em mim” (D^a Cecília), “Sinto-me confortável em conversar e partilhar com vocês” (D^a Alice), “Fiz amigas” (D^a Clara), “Convívio” (D^a Maria), “Felicidade” (D^a Vânia) e “Apoio” (D^a Fátima). No final das sessões, a mestranda reuniu as pessoas, para que, todas juntas, pudessem selecionar as palavras e expressões que melhor retratassem e se adequassem aos últimos meses de partilhas, para poderem intitular todos os momentos vivenciados e, por sua vez, a própria ação. Neste sentido, as pessoas idosas concordaram que as palavras e expressões mais significativas e impactantes seriam: “Obrigada por me ouvirem”, “Amor-próprio”, “Aprendi a valorizar-me mais”, “Confiança em mim” e “Sinto-me confortável em conversar e partilhar com vocês”, que resultaram no seguinte título da ação: “Partilhar, escutar, valorizar” (Apêndice H, Registo 1, p. 113).

Deste modo, esta ação decorreu ao longo de 12 encontros, alguns contactos telefónicos e visitas domiciliárias, apresentados com maior detalhe no Apêndice I (pp. 117-127), mas resumidamente apresentados de seguida. O primeiro encontro, apesar de precoce, tornou-se fundamental para a análise da realidade, por ter sido no primeiro dia da mestranda no contexto. Este encontro envolveu a maioria das pessoas do CD e do CC, uma vez que decorreu na sala de convívio e teve como principal objetivo estimular a participação ativa e espontânea das pessoas idosas, contribuindo igualmente para desenvolver a capacidade de diálogo e partilha de diferentes opiniões. Com recurso ao texto de Madre Teresa de Calcutá, “O dia mais belo: hoje”, foi possível, através da escuta ativa e do interesse genuíno pelo outro, perceber os pontos de vista e opiniões das pessoas, os seus conhecimentos e alguma da bagagem que trazem consigo, enquanto seres humanos. Importa, ainda, salientar a rica troca de conhecimento e aprendizagem que resultaram num momento de reflexão e partilha.

Neste seguimento, o segundo encontro foi dedicado a conhecer com maior pormenor e cuidado cada elemento do grupo, que seria parte integrante do projeto de EIS. Para isso, a partir de um

exercício de dinâmica de grupo, foi proposto que uma pessoa de cada vez partilhasse o seu nome, seguido de uma qualidade sua. Para algumas pessoas, o exercício proposto foi simples de realizar, mas como para algumas estava a ser mais desafiante, a mestranda tentou quebrar o gelo e participar, partilhando também uma qualidade sua. Posteriormente, o exercício fluiu de forma mais espontânea e participada. Ao longo da sessão, as pessoas foram partilhando o quão desafiante é refletirem sobre si próprias e poderem reconhecer uma qualidade sua. No entanto, importa refletir sobre a importância que este encontro implicou para o futuro deste grupo, na medida em que foi um ponto de partida para as pessoas se conhecerem de outra perspetiva, conhecendo características dos seus pares e amigos/as que possivelmente antes não conheciam. Este exercício contribuiu, assim, para uma maior conscientização pessoal relativa às potencialidades das pessoas idosas, que, por vezes, podem ser esquecidas pelas mesmas. Nomeadamente, a partilha de qualidades como “organizada” (D^a Olívia), “esperançosa” (D^a Cecília), “forte” (D^a Fátima), “amiga” (D^a Mariana), “calma” (D^a Maria) e “feliz” (D^a Ana) resultou numa maior valorização dos participantes sobre si próprios/as, mas também contribuiu para, de certa forma, ampliar a rede social e de suporte das pessoas, através da capacidade de empatia e de identificação de algumas das qualidades expressas. Por fim, este exercício permitiu ainda um maior heteroconhecimento grupal, promovendo, assim, um maior sentimento de pertença.

Relativamente ao terceiro encontro, este teve como objetivo valorizar as experiências de vida das pessoas idosas, promover o sentimento de pertença coletiva, estimular a partilha e, novamente, contribuir para um maior auto e heteroconhecimento grupal. Teve, então, início com a seguinte questão “Hoje apetece-vos falar sobre quê?”. Entre cantigas, músicas e poemas, a D^a Clara partilhou que voltou de Moçambique com 32 anos e cantou com o Sr. Santos a música “Moçambique”, de João Maria Tudela. Ainda a D^a Ana começou a cantar uma cantiga antiga sobre o casamento, que abordava a vontade de as pessoas que constituem o casal quererem efetivamente casar. A partir daí, surgiu a pergunta se alguma das senhoras presentes tinha tido um casamento arranjado, sendo que a D^a Ana disse, de imediato, que sim. Neste seguimento, a D^a Clara partilhou que, apesar de não ter tido um casamento arranjado, apenas casou “por boniteza”, desabafando acerca da existência das amantes do seu marido, assim como o seu interesse pelo dinheiro da D^a Clara. Importa referir que no seguimento dos desabafos da D^a Clara, o grupo demonstra-se bastante atento e empático, contribuindo, assim, para um maior suporte social e um maior sentimento de pertença, sobretudo porque esta senhora começou a integrar a

instituição há relativamente poucos meses. Este encontro foi muito significativo para valorizar as memórias e fortalecer o sentido de pertença entre os participantes. Partindo da espontaneidade, criou-se um ambiente onde as memórias pessoais se tornaram pontos de ligação e identificação para o grupo. A partilha de canções e de histórias pessoais, como as experiências de casamento da D^a Ana e da D^a Clara, representaram temas de vulnerabilidade, promovendo o sentimento de empatia entre as pessoas. O presente encontro representa como a partilha e a escuta ativa podem gerar redes de apoio emocional e fortalecer o bem-estar e o auto e heteroconhecimento dos/as participantes.

No que concerne ao quarto e quinto encontros, estes decorreram ao longo de duas tardes. A convite da mestrandia, dois estudantes do 1^o ano da licenciatura em Educação Musical da Escola Superior de Educação do Porto (a Luísa e o Tomás, incluídos na caracterização geral dos/as participantes, no Apêndice D, (pp. 91-93) dinamizaram duas sessões musicais com as pessoas idosas, por ser uma área em que as pessoas gostam de participar e envolver-se (Apêndice H, Registo 2, p. 113-114). Ambas as tardes envolveram a maioria das pessoas do CD e do CC, e foram momentos de imensa alegria e nostalgia, por terem remetido a memórias passadas. Como objetivos, estes dois encontros musicais estimularam a memória dos participantes e contribuíram para momentos enriquecedores de aprendizagem e descontração. Com recurso a um piano (cedido pela Estrutura Residencial para Idosos) e uma viola, os estudantes presentearam as pessoas com músicas como "Alecrim", "A minha casinha", "Milho verde", "Queda do Império", "Sete mulheres do Minho", "Pumba na caneca", "A rama da oliveira", "Vejam bem", "Uma casa portuguesa", "A linda falua", "Sodade" e "O Farol do monte dor", que as pessoas idosas acompanharam, cantando simultaneamente. Ainda através dos clarinetes dos estudantes, as pessoas escutaram duetos intitulados "Suite da Opera Carmen", "Santa Lúcia" e "Flower Duet da Opera Lakme". Para rematar, na semana seguinte às sessões de música, a mestrandia procurou perceber como é que as pessoas se sentiam após estes encontros. Assim, através de um exercício de dinâmica de grupo, as pessoas idosas e a mestrandia organizaram uma nuvem de palavras para refletir acerca desta experiência. Após a seleção de algumas palavras e expressões, como por exemplo: "deste-me uma música", "melodias antigas", "dar e receber" e "nostalgia", surgiu o nome "Dar música a alguém" (Apêndice H, Registo 3, p. 114).

Já no que diz respeito ao sexto encontro, este decorreu no jardim exterior do CD e emergiu da seguinte pergunta: “O que vos faz sorrir/rir?” Um número significativo de pessoas partilhou que o que as deixa feliz tem sido, de facto, este convívio e esta partilha resultantes dos encontros, que seguem o ritmo que as pessoas escolhem, sem guião ou plano a cumprir. No entanto, nem todos os participantes encontraram motivos para se alegrarem, por exemplo a D^a Hilda partilhou “Eu nunca fui tão triste como agora (...) fico muito triste por já não conseguir fazer as coisas que antes fazia (...) choro muitas vezes sozinha (...) tenho pena de não conseguir ser autónoma como antigamente” De modo similar, a D^a Cecília partilhou “Nada me faz sorrir (...) mas estou sempre mortinha por vir para aqui”, assim como o Sr. Rui que desabafou “Não tenho motivos para rir” Ainda a D^a Clara voltou a reforçar “Eu vim precisamente para aqui porque não tenho ninguém com quem falar em casa (...) passava os meus dias sozinha (...) peço desculpa por falar tanto, mas eu em casa não posso falar com ninguém” Todos estes testemunhos fizeram sobressair a importância de as pessoas se sentirem confortáveis e à vontade em partilhar e desabafar assuntos íntimos e pessoais em pequeno grupo. Além disso, importa realçar a forma como as pessoas se sentem não só escutadas, como também envolvidas. Do mesmo modo, pese embora o sofrimento e angústia sentidos pela maioria dos/as participantes, a escuta ativa, a confiança e o próprio convívio contribuem para um maior sentimento de pertença, ajudando a atenuar o que sentem.

Relativamente ao sétimo encontro, este foi dedicado a escutar as experiências de vida das pessoas idosas relativamente às férias que foram usufruindo ao longo dos anos. Partiu, então, de perguntas como “Quem gostava de começar por partilhar umas férias felizes que recordem?”, “Se fosse hoje, o que fariam de diferente?”, “Dariam algum conselho à geração atual?”, “Qual é a memória mais feliz que têm com a vossa família?” e “Existe algum lugar que gostassem de ter visitado e não puderam?” Entre os lugares visitados por algumas pessoas, os mais comuns foram Baião, Serra da Estrela, Fátima, Vigo e Valença. As pessoas puderam recordar com saudade e nostalgia as recordações que reavivaram dos lugares em Portugal e Espanha que tiveram a oportunidade de visitar e conhecer. No entanto, um número considerável de pessoas não conseguiu usufruir do mesmo. Devido à pobreza e à falta de possibilidades, nem todos podiam “dar-se ao luxo”, como um dos participantes referiu, de parar de trabalhar e sair das suas casas para passear. Este momento de partilha promoveu, sobretudo, a concretização de um dos OE desta ação: (OE 1.2.) Desenvolver a capacidade de diálogo e partilha de diferentes opiniões, ao

mesmo tempo que contribuiu para (OE 1.1.) Partilhar experiências de vida e conhecimentos das pessoas idosas.

Apesar de o próximo e oitavo encontro representar uma vertente mais individual, partiu de um exercício de dinâmica de grupo com a seguinte pergunta: “O que precisam para serem felizes?” No decorrer da atividade, a D^a Maria partilhou que o que precisa é “calma”. Partilhou, ainda, em grande grupo, que as saudades que sente do seu falecido marido “(...) estão de lado (...) sinto falta, claro (...), mas estou muito bem assim”. Assim, e neste seguimento, a partir de um convite da senhora para a mestrandia ir a sua casa, foi possível, através de um ambiente seguro e privado, aprofundar um pouco mais este tema, como já o tem feito desde o início da chegada ao contexto. Estes momentos de partilha em grande grupo e de forma mais individual contribuíram para a concretização dos OE.

Já no que concerne o nono encontro, este baseou-se num livro de poemas que a D^a Mariana trouxe para o pequeno grupo. O livro denomina-se, então, “afe(c)tos” e inclui poemas que retratam diversos temas da atualidade, que suscitaram a troca de experiências, conhecimento e diálogo. Apesar da ligeira complexidade dos poemas, após a mestrandia procurar contextualizar os mesmos e explicar algumas palavras e conceitos, surgiram reflexões e partilhas muito interessantes que proporcionaram momentos de reflexão que permitiram voltar atrás no tempo de todos os/as presentes. Importa mencionar que, para que sessão encorajasse uma maior participação e envolvimento, os/as participantes começaram por folhear e passar o livro por todas as pessoas e o/a primeiro/a voluntário/a podia selecionar um poema e lê-lo para todos. Contudo, devido à dificuldade em elevar a voz, a mestrandia acabou por ler todos os poemas escolhidos (à exceção da D^a Clara e da D^a Olívia que quiseram ler), seguidos de partilhas e reflexões grupais (Apêndice H, Registo 4, p. 115). Poemas como “Afeto não é Afecto”, “Obrigados a respeitar a diferença”, “Para desinstalar e inquietar”, “Que seguramente serás o seguinte”, “A solidão de muitos sorrisos” e “Tenho saudades do toque da proximidade” despertaram discursos e testemunhos imensuráveis. Alguns dos temas abordados relacionam-se, por exemplo, com a importância do verdadeiro afeto e da amizade, o respeito pela diferença, a capacidade de saber filtrar comentários menos positivos, as recordações do Natal em família e o sentido apurado das emoções.

Relativamente ao décimo encontro, este desenvolveu-se no jardim exterior do CD, por ser um espaço onde as pessoas idosas gostam de estar. Para iniciar, os/as participantes e a mestranda começaram por alongar os músculos da cara através de um grande sorriso que resultou em imensas gargalhadas espontâneas. Este momento proporcionou um momento bonito, único, de união e cumplicidade, através de sorrisos genuínos e, em certa medida, necessários. De seguida, a mestranda perguntou a cada uma das pessoas se naquele dia se sentiam felizes ou “assim assim”. Após a resposta das pessoas, e dependendo da mesma, os/as participantes completaram as seguintes frases: “Eu hoje estou feliz porque...” ou “Eu hoje estaria mais feliz se...”. Alguns/Algumas participantes partilharam que se sentiam felizes por estarem em convívio e por estarem rodeados/as de pessoas com quem podem conversar, dado que em casa se sentem mais sozinhos/as. No entanto, a D^a Olívia partilhou que se sentia “assim assim”, sendo que ao completar uma das frases, desabafou “Eu hoje estaria mais feliz se eu e os meus tivessem mais saúde”. Por outro lado, o caso do Sr. Filipe que partilhou que estava “muito feliz”, por há umas noites atrás ter visto o seu falecido irmão num sonho, que lhe disse que está bem, tranquilizando, assim, o senhor. Por fim, este encontro terminou com um exercício de dinâmica de grupo em que os participantes repetiram os seguintes passos: levantar um braço, depois o outro, mãos na cintura, mexer o pescoço, olhar para o céu, olhar para o chão, escolher um amigo e dar um abraço. Esta dinâmica, sem dúvida, aqueceu os corações de cada um dos participantes, incluindo o da mestranda, principalmente no momento dos abraços (Apêndice H, Registo 5, pp. 115-116). Importa salientar que a D^a Alice quis dar um abraço a todas as pessoas e à mestranda também, e não apenas à pessoa que estava ao seu lado, desejando-lhes também muita saúde e felicidade. Mesmo após a saída de algumas pessoas, já no final do encontro, a D^a Olívia quis apanhar umas maçãs que estavam caídas no jardim. Esta senhora partilhou que se recordou dos seus falecidos pais, que eram lavradores, e que comia essas mesmas maçãs quando era pequena – “São maçãs de bravo esmofo, Ana” – que, por vezes, as arranja e coze. A D^a Mariana e a D^a Ana também ajudaram, juntamente com a mestranda, a apanhar algumas das maçãs caídas das árvores (Apêndice H, Registo 5, pp. 115-116).

No que concerne o décimo primeiro encontro e, apesar de não ter sido em pequeno ou grande grupo, consistiu numa ida a um museu do município onde a instituição faz parte (Apêndice H, Registo 6, p. 116). Este passeio contou com a presença apenas das pessoas que integram o CC, devido ao número limite de vagas estabelecido pela autarquia (10 pessoas). Antes da entrada no

museu, e mesmo ao longo da visita, a D^a Clara esteve a desabafar com a D^a Cândida e com a mestrandas acerca da relação que mantem com o seu marido. Esta senhora tem vindo a partilhar com a mestrandas, ao longo dos últimos quatro meses, a distância que vai mantendo do seu marido, devido, como explica, ao controlo e obsessão do mesmo já vindos do passado. A D^a Clara diz mesmo “Eu tenho o diabo em casa”, dizendo que o que lhe tem valido tem sido estar no CC todas as tardes, junto de pessoas com quem tem estabelecido amizades significativas, que sente que pode confiar e conversar, como por exemplo a D^a Eva, a D^a Cândida e a mestrandas. Além do controlo já mencionado, a D^a Clara pôde desabafar, no âmbito da visita, o quão agressivo por vezes o seu marido é. No entanto, quando alguém lhe questiona o porquê de não se separar/divorciar, como a D^a Cândida, a própria diz mesmo que já não vale a pena e que faz a sua vida de forma separada. No âmbito da entrevista para entrada no CC com a diretora técnica, a D^a Clara e o seu filho, esta senhora foi partilhando algumas situações de controlo por parte do marido, além de algumas situações de violência, sendo, por isso, uma situação já sinalizada junto da diretora técnica. Importa referir que a D^a Clara entrou no CC aproximadamente dois meses antes da mestrandas sair do contexto, mas desde cedo que recorreu à mesma para desabafar e partilhar as suas angústias e frustrações. O CC e as relações de amizade que esta senhora tem vindo a fortalecer, de uma forma espontânea e autêntica, têm-lhe permitido, além de conviver de forma mais regular e estimulante, estabelecer diálogos pertinentes, conhecer perspetivas outrora não exploradas e, especialmente, contribuir para uma maior qualidade de vida no seu próprio processo de envelhecimento.

Para o décimo segundo encontro, este realizou-se em grande grupo, juntamente com a animadora sociocultural, que consistiu num momento de partilha e reflexão críticas com as pessoas idosas, tendo como principal objetivo perceber a perceção que as pessoas vão tendo acerca da sua própria rotina no CD. Este momento reflexivo constituiu-se deveras fundamental, e como uma alavanca para a animadora sociocultural poder perceber o ponto de vista das pessoas idosas, relativamente a como se sentem e como percebem o CD. Deste modo, pode dar continuidade ao seu trabalho de já 10 anos, adaptando-o e aproximando-o das necessidades das pessoas idosas (e as que possam demonstrar menos vontade, perceber o porquê), que se vão alterando ao longo do tempo.

5.1.2. AÇÃO 2: “PERSEVERANÇA”

A ação “Perseverança”, assim denominada pelas participantes e posteriormente explanada com maior detalhe, decorreu entre os meses de maio e agosto de 2024, também com periodicidade semanal e, por vezes, quinzenal devido ao fluxo de trabalho. Esta procurou ir ao encontro do OG3 e respetivos OE. Para tal, foi desenvolvida uma IP alicerçada na RA, junto de três participantes: a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia. Neste sentido, esta ação desenvolveu-se ao longo de 8 encontros, alguns contactos telefónicos e visitas domiciliárias, incluídos no Apêndice J (pp. 128-133), e explanados de seguida.

Importa primeiramente referir que a formação deste pequeno grupo foi surgindo ao longo dos meses de fevereiro, março e abril, sendo que, primeiramente, a mestranda procurou perceber quais as motivações e necessidades das pessoas para a formação do grupo. Pese embora a IP ter iniciado com cada uma das pessoas de forma individual, a relação que foi sendo estabelecida com as mesmas foi culminando na mesma direção e, por isso, nos mesmos objetivos. Atentando as idades das duas senhoras da IPG, a D^a Cecília e a D^a Fátima, 95 e 94 anos respetivamente, estas demonstravam falta de vontade e de motivação para participar nas atividades de grande grupo, incluindo as que são asseguradas por professores externos à resposta social do CD. Além da dificuldade de audição sentida por ambas, estas senhoras explicavam que nem sempre sentiam força ou disposição para participar. Assim, a IPG surgiu, inicialmente, através da escrita, que é um tema de interesse comum a ambas, que tinham o desejo de explorar mais.

Relativamente ao primeiro encontro, este foi dedicado ao auto e heteroconhecimento grupal, para que as duas senhoras, a D^a Cecília e a D^a Fátima, se pudessem conhecer melhor e, para além disso, pudessem reconhecer em si próprias potencialidades e qualidades, numa lógica de maior valorização pessoal e empoderamento. Este primeiro encontro contribuiu, também, para um maior estreitamento de laços de amizade e de confiança. Para isso, a mestranda optou por um exercício de dinâmica de grupo, que consistiu em, através dos nomes das senhoras, atribuir as suas potencialidades e qualidades a cada letra dos seus nomes. Para que o anonimato das pessoas continue salvaguardado, apenas algumas características serão apresentadas de seguida, tais como: “cuidadosa”, “esperançosa” (“Tenho esperança de ver os meus 5 bisnetos maiores.”), “calma” (D^a Cecília) e “amorosa”, “forte”, “resiliente” (D^a Fátima), sendo que ambas

atribuíram a si próprias a qualidade “amiga” (Apêndice K, Registo 1, p. 134). No decorrer do exercício, e dado que a D^a Fátima estava com alguma dificuldade em se caracterizar, a mestranda deu o exemplo da resiliência, explicando, de forma simples, o seu significado e o que a mesma implica. A D^a Fátima pôde, assim, perceber que, de facto, se considerar resiliente, indo ao encontro da característica “forte”, por ter enfrentado e ultrapassado um AVC há cerca de 3 anos, com força e resiliência. Por outro lado, apesar de a proposta inicial se direccionar a aspetos positivos da personalidade das senhoras, a D^a Cecília quis atribuir à letra “O” a palavra “oprimida”. Após a mestranda perguntar se a senhora queria explicar o porquê desse nome, a D^a Cecília foi partilhando que estar “oprimida” significa estar “triste”, por não viver na sua casa, dizendo mesmo que, no mundo ideal, gostava de viver sozinha, “fazia as minhas coisinhas, cozinhava”.

No que concerne ao segundo encontro, e de modo a procurar responder aos problemas e necessidades definidos previamente, a mestranda organizou algumas frases para completar, com vista a promover uma autorreflexão crítica e consciente, que permitissem também estimular o diálogo, uma maior autoestima e autoconfiança, o convívio e, ainda, um maior auto e heteroconhecimento grupal. Por exemplo, através da seguinte frase: “Eu devia gostar mais de mim porque...”, a D^a Cecília escreveu “acho que sou boa mãe fui boa esposa e sou pequenina, mas sou grande avó” (Apêndice K, Registo 2, pp. 134-135). Já a D^a Fátima disse que é uma pessoa arrumada e exigente, e que gosta de tudo à sua maneira. Este tipo de exercícios permite reflexões cuidadas de introspeção, numa lógica de maior conscientização do valor individual de cada pessoa. Além disso, a D^a Cecília partilhou que gosta de olhar para trás no tempo e recordar-se do seu passado: frequentou a escola com o seu falecido marido desde os 7 anos de idade (“Eu era muito divertida”). Recordou também, com saudade, as paisagens da sua aldeia e recordações com a sua avó e com as suas tias, de irem à fonte, por exemplo. No seguimento do encontro anterior, e relativamente à palavra “oprimida”, a D^a Cecília desabafou “Sempre fui submissa (...) nunca me peguei com ninguém (...) vim de uma família pobre”.

Relativamente ao terceiro encontro, este consistiu num exercício de dinâmica de grupo, que partiu de alguns objetos que a mestranda disponibilizou para o mesmo. Considerando que a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia foram costureiras/modistas, a mestranda deu início a este encontro com recurso a linhas de costura e de crochet e agulhas. A partir daí, a mestranda propôs o diálogo e reflexão conjunta que remetesse ao tempo em que as senhoras exerciam as suas profissões, quer

seja como costureiras ou como modistas. O grupo e a mestranda puderam, assim, perceber quais eram as peças de roupa que mais gostavam de confeccionar, assim como os materiais com que gostavam mais de trabalhar. Esta partilha permitiu um diálogo rico e testemunhos que representam o gosto e o prazer com que estas senhoras trabalhavam: “Tenho muitas saudades do que fazia (...) trago muitas vezes roupa que fui eu própria que fiz, muito linda” (D^a Olívia); “Tenho saudades da escola onde trabalhava (...) aprendi muito lá (...) gostava de um dia lá voltar”; “Eu vim de uma família pobre, mas trabalhei mesmo muito para tentar ter uma vida um pouco mais confortável com o meu marido e os nossos filhos” (D^a Cecília).

No que diz respeito ao quarto encontro, este consistiu em eternizar os conselhos que as senhoras queriam transmitir para a geração mais jovem. A partir de um catálogo com o nome e a idade das pessoas, foi proposto que as mesmas pensassem num conselho que quisessem dar à geração mais jovem (Apêndice K, Registo 3, p. 135). Este exercício permitiu que as pessoas refletissem um pouco sobre o seu passado, e pensassem o que gostavam que lhe tivessem dito no seu tempo. Surgiram reflexões e conselhos relacionados com o respeito, a vida e o autocuidado: “Respeitar os mais velhos, as suas ideias e escutar as suas vontades” (D^a Cecília), “Aproveitem bem a vida, nunca sabemos o dia de amanhã” (D^a Olívia) e “Cuidem de vocês e amem-se!” (D^a Fátima), respetivamente. Após o exercício, cada pessoa foi explicando o porquê dos conselhos, despoletando, assim, reflexões muito ricas e pertinentes. No caso da D^a Cecília, esta senhora partilhou que gostava que, na sua vida, especialmente agora “no fim da vida”, tivessem respeitado as suas vontades e ouvido o que a senhora mais queria, independentemente das consequências que isso lhe poderia trazer, pois o que mais queria era que as suas decisões fossem consideradas e respeitadas. Já no que concerne a D^a Olívia, aconselhou que os mais jovens aproveitassem da melhor forma possível a sua vida, tendo em conta o processo de luto que enfrenta e as saudades que sente do seu falecido marido. Além disso, esta senhora considera que “A vida é uma oportunidade e deve ser desfrutada, pois uma pessoa nunca sabe o dia de amanhã”, especialmente pelo facto de a sua filha estar a enfrentar uma doença difícil. Ainda a D^a Fátima afirmou que o mais importante é o cuidado e o amor próprio que, por vezes, é esquecido em detrimento de, por exemplo, amar e cuidar dos/as filhos/as e do/a cônjuge. No fim do encontro, a mestranda perguntou se gostavam que os catálogos das participantes fossem expostos numa das salas do CD ou se gostavam de os guardar, sendo que rapidamente disseram que preferiam

levar para casa – “Quero muito mostrar o que fazemos aos meus netinhos e dar-lhes este presente” (D^a Olívia).

Para o quinto encontro, a mestranda recorreu a um exercício que promoveu, de forma única, um maior heteroconhecimento grupal e, a partir do mesmo, uma maior autoestima e autoconfiança. Para tal, a mestranda propôs que as participantes atribuíssem qualidades e características às pessoas que têm feito parte do grupo. A D^a Olívia começou, assim, por dizer que considera a D^a Cecília uma senhora “muito atenta” e “amável”, partilhando também que sente muito respeito pela mesma. Neste seguimento, a D^a Fátima concordou e acrescentou “doce”, “simpática” e “amiga”. A mestranda também quis contribuir para este momento de partilha e união, atribuindo as seguintes potencialidades: “paciente”, “resiliente” e “boa ouvinte”. Em seguida, a D^a Cecília disse que considerava a D^a Fátima “sorridente”, “forte” e “querida”, sendo que a D^a Olívia e a mestranda atribuíram características como “resiliente”, “corajosa”, “bondosa”, “meiga” e “amorosa”. Por fim, mas não menos importante, a mestranda começou por caracterizar a D^a Olívia como “amiga”, “resiliente”, “bondosa” e “altruísta”. Já a D^a Cecília e a D^a Fátima consideraram a D^a Olívia uma pessoa “simpática”, “amiga”, “meiga”, “forte”, “amorosa” e “carinhosa”. Após a sessão, a mestranda organizou todas as qualidades e características das participantes numa folha, para posteriormente oferecer às mesmas para poderem guardar, a fim de lembrarem a sua essência e personalidade (Apêndice K, Registo 4, p. 136).

Já o sexto encontro, este foi dedicado a fortalecer a relação estabelecida entre a mestranda e a D^a Cecília, por ter sido um dia em que a D^a Fátima tinha faltado. Neste dia, a D^a Cecília estava muito em baixo e sentiu a necessidade de desabafar sobre o que estava a sentir com a mestranda. Começou por dizer “Às vezes olho para mim e vejo uma mulher que já não reconheço (...) parece que perdi a pessoa que eu era”. No decorrer da conversa, a mestranda procurou perceber o que é que a senhora sentia que “perdera”, como referiu. Neste seguimento, foi partilhando algumas lembranças sobre a sua vida na aldeia, com a sua mãe e tia, e as saudades que sente do seu marido, com quem estabelecia uma relação de respeito e grande cumplicidade. Disse mesmo que sente falta dos seus dias com mais cor, mas que estes momentos de partilha e amizade a têm ajudado a ver a sua vida de outra perspetiva, com mais confiança, gratidão e positividade, (re)significando o que sente e o que vivencia. Abordou também os momentos de leitura e escrita que a ajudam a abstrair-se, por vezes, do que sente. Ainda as memórias que vai construindo com

os seus netos mais novos têm colorido de outra forma os dias da senhora. Esta sessão terminou com uma reflexão acerca da importância de procurar cor no dia a dia, mesmo que seja em tons diferentes, permitindo que a D^a Cecília reflita acerca do seu próprio processo de envelhecimento. O presente encontro contribuiu para dar resposta aos OE, na medida em que promoveu a partilha e, ao mesmo tempo, o autoconhecimento da D^a Cecília, bem como a sua autoestima e autoconfiança e, ainda, a autorreflexão.

Neste seguimento, o sétimo encontro foi dedicado à manifestação de gratidão, com a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia. Partindo de um desabafo da D^a Olívia acerca dos entes queridos que já perdeu, especialmente a sua mãe e o seu marido, a mesma partilhou as saudades que sente e a falta que os mesmos lhe fazem. Após esta partilha, a mestranda procurou refletir com as senhoras sobre alguns momentos positivos e alegres do presente e do quotidiano que, por vezes, podem ser mais esquecidos e pouco apreciados. A D^a Olívia começou por partilhar que os seus dois netos são a sua principal fonte de alegria e gratidão, refletindo, assim, sobre todos os momentos em que está com eles, repletos de amor e felicidade. De modo similar, a D^a Cecília disse também que adora ver os seus netos a crescer e que tem esperança de continuar a assistir de perto a esse mesmo crescimento. Já a D^a Fátima partilhou que se sente grata por poder conviver com o seu sobrinho que, além da sua irmã, é a sua retaguarda familiar e a sua rede de suporte familiar mais próxima – “É muito meu amigo (...) gosto muito dele (...) agora tem o carro avariado, mas leva-me para todo o lado”. Deste modo, esta sessão foi, deveras, transformadora para manifestar gratidão e perceber que apesar das adversidades que o ser humano vai enfrentando, estas tornam-no ainda mais forte e resiliente. Apesar das perdas que vai enfrentando, importa reconhecer também as pequenas alegrias que vão surgindo, evidenciando o poder da gratidão, (re)significando a vida através de diferentes formas de perspetivar a realidade.

Por fim, o oitavo e último encontro, com a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia, teve como principal objetivo perceber o ponto de vista das senhoras relativamente ao projeto e à relação que foram construindo com a mestranda desde fevereiro. De modo a assegurar que atividade fosse desenvolvida num espaço mais seguro e privado, esta sessão decorreu no exterior do CD, no jardim (Apêndice K, Registo 5, pp. 136-137). A mestranda começou por explicar, de uma forma simples, em que iria consistir a sessão – perceber e refletir acerca das mudanças que foram ocorrendo desde fevereiro: os aspetos positivos; os aspetos a melhorar; as principais

aprendizagens; o que significou o projeto para as próprias; se os encontros foram ao encontro dos seus interesses; se os encontros tiveram em consideração as suas dificuldades e potencialidades; como avaliam o desempenho da mestranda ao longo dos encontros; que nome dariam ao caminho percorrido pelas quatro (a mestranda e as três senhoras). No decorrer deste encontro, e a fim de perceber a opinião das senhoras sobre todo o percurso construído, e que palavras poderiam refletir o mesmo, nomeadamente a D^a Cecília escreveu “Perseverança (...) porque a menina trabalha sempre sobre isso” (Apêndice K, Registo 5, p. 138), daí o nome da presente ação. Partilhou, ainda, que os encontros com as senhoras e com a mestranda lhe permitiram ser mais perseverante, gostar mais de si mesma e ter mais confiança. Além disso, permitiram-lhe ter “força de vontade” (Apêndice K, Registo 5, p. 138) para ter coragem no seu dia a dia. Importa, por fim, referir que os restantes testemunhos das senhoras que permitiram avaliar o impacto que o projeto teve nas suas vidas e no seu quotidiano no CD integram-se na avaliação do projeto.

5.2. EIXO 2: ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS PROFISSIONAIS

Para a concretização dos OG1 e OG2 do eixo 2 do presente projeto, foi desenvolvida uma ação, denominada “Refletir para transformar”, que contou com a participação da diretora técnica do CD e da animadora sociocultural, juntamente com as pessoas idosas.

5.2.1. AÇÃO 1: “REFLETIR PARA TRANSFORMAR”

A participação da mestranda nas reuniões com a diretora técnica, bem como as conversas intencionais com a mesma em conjunto com a animadora sociocultural, e a observação participante foram importantes para conhecer e problematizar as práticas adotadas pelas profissionais. Considerando os problemas identificados e as necessidades identificadas no âmbito da presente ação, os momentos de partilha e de reflexão foram fundamentais para perceber as práticas que estavam a ser desenvolvidas, refletindo acerca das mesmas, no sentido de potenciar uma mudança contínua e transformadora. A presente ação foi-se realizando ao longo dos meses de fevereiro a setembro, totalizando sete sessões.

As primeiras duas sessões com a diretora técnica contribuíram para uma maior problematização da análise da realidade, na medida em que foram importantes para perceber o trabalho desenvolvido no CD e no CC, bem como as rotinas já definidas e estabelecidas. Além das funções que cada profissional (a animadora sociocultural, as auxiliares de ação direta, as auxiliares de serviços gerais e a ajudante de cozinha), bem como os/as voluntários/as desempenham, a diretora técnica referiu que a equipa está organizada e completa, destacando o grande espírito de equipa e interajuda. Ainda relativamente à equipa e aos/as voluntários/as que integram as respostas sociais, foi possível compreender que a hora do almoço representa-se como um momento que, embora informal, servia para a equipa estar reunida, partilhando e discutindo informações importantes, inquietações e esclarecendo dúvidas e questões sobre o trabalho. Esta profissional partilhou também que as atividades são pensadas em prol das vontades e necessidades das pessoas e podem ser readaptadas as vezes que forem necessárias. Ambas as sessões funcionaram ainda como ponto de partida para a mestranda poder perceber em que medida isso acontece na prática, através das conversas intencionais que foi estabelecendo com as pessoas idosas. No âmbito da análise da realidade e da avaliação do contexto, importa referir a forma como a diretora técnica foi dando sugestões sobre possíveis caminhos para o projeto, como por exemplo o trabalho junto das pessoas idosas menos autónomas e com demência. À luz da metodologia IAP, a mestranda procurou explicar em que consiste um projeto de EIS e quais os seus objetivos, destacando que este tem como premissa partir dos problemas e das necessidades que as pessoas vão partilhando, sendo, assim, um projeto coconstruído com e pelas pessoas. Este momento foi também importante para reforçar que todos os contextos socioeducativos vão sofrendo mudanças, estando, assim, sujeitos à imprevisibilidade do quotidiano. Ao longo destas sessões, foi-se refletindo acerca da importância de auscultar as pessoas idosas, de modo a perceber o seu envolvimento e participação na organização e definição das atividades. Por outro lado, revelou-se também importante atender a possíveis sugestões de melhoria ou de (re)organização sempre que necessário, bem como ir percebendo e avaliando o impacto e o significado que as atividades e a própria rotina representam na vida das pessoas.

Refletindo acerca do que a diretora técnica referiu relativamente ao plano de atividades do CD, as duas sessões seguintes, a terceira e a quarta, consistiram em perceber os avanços que o projeto estava a ter, bem como para esclarecer algumas dúvidas da mestranda relativas ao próprio contexto. Estas sessões revelaram-se importantes para o desenho e desenvolvimento de projeto

por terem permitido clarificar situações concretas, relacionadas com a organização das atividades e com a rotina do CD. A partir do que foi partilhado sobre o plano de atividades, as sessões seguintes permitiram ajustar práticas, redefinir prioridades e aprofundar a relação entre os objetivos do projeto e a realidade vivenciada pelas pessoas e pelas profissionais. Além disso, possibilitaram a identificação de situações de maior risco e/ou vulnerabilidade, como os casos da D^a Cecília e da D^a Clara que, por diversos motivos referidos ao longo do presente relatório, se encontram em estado de sofrimento e emocional. No decorrer destas sessões e no seguimento das situações referidas, foi ainda possível refletir acerca do acompanhamento junto das pessoas idosas, e de que forma o mesmo é feito, bem como a comunicação com a família. Neste seguimento, a diretora técnica partilhou que procura sempre que possível dar prioridade às pessoas idosas, escutando-as ativamente, mesmo que implique, por vezes, a sobrecarga do seu trabalho: “as pessoas estão sempre primeiro”. Percebeu-se, assim, que seria benéfico criarem-se mais momentos de partilha e reflexão conjuntas com as pessoas e com as profissionais, a partir de uma abordagem coletiva. Desta forma, as pessoas idosas podem devolver sobretudo à equipa técnica e à animadora sociocultural as suas opiniões, perspetivas e/ou constrangimentos relativamente às atividades em que participam e à rotina e dinâmica das quais fazem parte, no sentido de potenciar momentos participados por todos/as.

A quinta sessão decorreu com a animadora sociocultural e foi, essencialmente, um momento de introspeção e reflexão acerca da organização das práticas profissionais do CD. Através de um ambiente calmo, privado e de partilha, a mestrande e a profissional puderam expressar os seus pontos de vista, identificar e partilhar alguns desafios sentidos, propondo melhorias para otimizar as práticas em equipa. Além disso, conforme referido no ponto 3.3. do presente relatório, a animadora desabafou sobre como se sente cansada, devido ao número de funções que tem à sua responsabilidade. Além de ser a única pessoa responsável por organizar e assegurar as atividades para 69 pessoas, também vai auxiliando as colegas na hora das refeições, nas idas à casa de banho, nos banhos e no transporte das pessoas idosas, assegurando também a organização e gestão das tomas da medicação às pessoas, quando a colega responsável pela mesma está de férias ou falta. Assim, esta abordagem permitiu fortalecer o espírito colaborativo e promover uma maior consciência sobre o impacto individual e coletivo na intervenção desenvolvida junto das pessoas idosas. Ademais, foram exploradas algumas estratégias para alinhar objetivos, promovendo, assim, a melhoria das suas práticas, em prol do bem-estar e da participação ativa

das pessoas idosas. Este momento revelou-se enriquecedor e contribuiu para um clima de maior confiança e coesão entre as duas, potenciando, assim, uma maior sensibilização relativa à importância de ir avaliando e readaptando o plano semanal de atividades e, por sua vez, a própria intervenção com as pessoas idosas, procurando ir ao encontro dos problemas e das necessidades das mesmas.

Já no que concerne as últimas sessões, a sexta e a sétima, estas decorreram juntamente com as pessoas idosas e consistiram em momentos de partilha e reflexão críticas com as profissionais, sendo que na sexta sessão esteve presente apenas a animadora sociocultural e na sétima estiveram presentes a animadora sociocultural e a diretora técnica. Ambas as sessões tiveram como principal objetivo perceber a perceção das pessoas relativamente à própria rotina no CD e o impacto que o projeto de EIS teve no dia a dia dos/as participantes. Este momento revelou-se deveras fundamental para compreender o impacto que a metodologia IAP pode representar nos contextos socioeducativos. Tal como a animadora sociocultural partilhou em relação à mestranda, a escuta ativa revela-se uma ferramenta indispensável para a edificação de uma RA horizontal e humanizada: “Acho que a melhor qualidade da Ana é ouvir as pessoas com atenção”. Além disso, estas sessões constituíram-se como uma alavanca para a animadora sociocultural poder perceber o ponto de vista das pessoas idosas, sobretudo no que concerne as atividades nas quais devem participar de forma ativa e crítica. Por outro lado, relativamente às pessoas que demonstram menos abertura e vontade em participar, importa perceber o porquê, escutando-as e procurando compreender os seus motivos, sentimentos e fragilidades. Deste modo, pode (re)adaptar o seu trabalho, aproximando-o das necessidades e das vontades das pessoas idosas, procurando zelar por uma intervenção mais próxima das pessoas, escutando-as e envolvendo-as nas suas próprias rotinas. Neste sentido, ambas as sessões contribuíram especialmente para a sensibilização do trabalho de equipa para a maior participação das pessoas idosas na rotina do CD.

6. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Após a apresentação do desenvolvimento do projeto e respetiva avaliação do processo, é importante refletir e perceber de que modo as práticas e as mudanças que se foram implementando contribuíram para que as ações e atividades desenvolvidas atingissem os OG e os OE e, por sua vez, a finalidade do projeto (Cembranos et al., 2001; Stufflebeam & Shinkfield, 1995). O projeto "A importância de um cuidado humanizado" desenvolveu-se, assim, a partir de dois eixos de intervenção, de forma a responder às necessidades e aos problemas identificados.

A avaliação final do projeto resultou dos contributos de todos/as os/as participantes (as pessoas idosas, a diretora técnica, a animadora sociocultural e a mestranda), considerando, assim, todos os testemunhos e as práticas ao longo do processo. No que concerne aos dois eixos de intervenção, estes foram avaliados pelos/as participantes, através de momentos de partilha e reflexão, conversas intencionais e encontros individuais e grupais, sendo que esta avaliação contou também com o contributo da animadora sociocultural.

Relativamente ao eixo 1, a ação 1, "Partilhar, escutar, valorizar", através de momentos de partilha e reflexão, foi possível perceber, partindo de uma abordagem coletiva, a concretização dos OE. No que diz respeito, nomeadamente, ao OE 1.1, - Partilhar experiências de vida e conhecimentos, e considerando os indicadores de avaliação, é de realçar que este foi alcançado com sucesso. Tal como alguns/algumas participantes do projeto partilharam, "Recordar é bom, e faz bem!" (Sr. Eduardo), "São maçãs de bravo esmofo, Ana (...) eu arranjo-as e cozo-as" (D^a Olívia), "Adorei lembrar as cantigas do meu rancho" (D^a Margarida), "Tenho mais poemas para partilhar com vocês" (D^a Ana), não descurando toda a coletânea de poemas e músicas que fazem parte do presente projeto e que estão cuidadosamente incluídos no Apêndice E (pp. 94-105), representando, assim, de uma forma única e especial, os conhecimentos e ensinamentos que as pessoas idosas e participantes do projeto têm para partilhar e oferecer. Por outro lado, relativamente ao OE 1.2. - Desenvolver a capacidade de diálogo e partilha de diferentes opiniões, este foi parcialmente atingido, atentando às devoluções dos/as participantes, na medida em que a dificuldade de audição sentida por um número significativo de pessoas, aliada ao estado de demência que algumas experienciam, constituíram-se como um desafio no que concerne o

envolvimento e a motivação do grande grupo. Ainda assim, no que diz respeito aos restantes OE, e a partir das partilhas das pessoas idosas ao longo do desenvolvimento do projeto, considera-se que os mesmos foram atingidos, graças a testemunhos como "Obrigada por me ouvirem" (D^a Clara), "Nunca pensei encontrar uma amiga assim" (D^a Olívia), "Sabe bem lembrar o meu tempo de juventude" (D^a Margarida), "Tenho feito amizades muito bonitas nestas sessões, que me têm ajudado muito mesmo" (D^a Clara) e "Gosto muito de conviver assim (...) cada uma conta as suas histórias" (D^a Maria). Tais testemunhos revelam que quando as pessoas são verdadeiramente escutadas e valorizadas, tornam-se mais expressivas e abertas, o que contribui, assim, para um maior envolvimento e motivação para participar nos encontros e no projeto que construíram.

Já no que concerne a ação 2, "Perseverança", a partir de exercícios de dinâmica de grupo, conversas intencionais, encontros individuais e grupais e momentos de partilha e reflexão, foi possível perceber que OE foram atingidos. Contudo, no que diz respeito ao OG3, Potenciar a promoção da autoestima e da autoconfiança, através da edificação de uma RA, importa salientar que, apesar de o mesmo levar o seu tempo, a longo prazo, com o acompanhamento contínuo da animadora sociocultural, será possível dar continuidade e proporcionar momentos e espaço para reflexões críticas e conscientes que promovam e fortaleçam a autoestima e a autoconfiança de todas as pessoas envolvidas. Alguns testemunhos escritos pela D^a Cecília ressaltam a importância de uma RA genuína, empática e altruísta, que potencie o empoderamento e a valorização das qualidades das pessoas idosas, nomeadamente "São os momentos muito felizes tem-me ajudado muito a rever os meus tempos mais felizes" (em relação aos encontros); "Não consigo esquecer o quanto estou sempre ansiosa em chegar aqui" (em relação aos encontros); "(...) sempre uma palavra de carinho e acolhimento" (em relação à mestrandia); "Aprendi a gostar mais de mim e a ter uma grande confiança"; "Antes era uma vida muito solitária Agora tenho sempre um olhar e uma palavra para me fazer sorrir"; "A menina Ana Luísa é uma grande amiga É muito querida e é o meu Anjo da Guarda Nunca tira os olhos de mim e por isso é uma presença"; "Este projeto (...) significa um bem para mim foi sempre um amparo durante o tempo em que entrou aqui foi e é um boa aliada na sua estadia aqui" (em relação à mestrandia). Já a D^a Fátima e a D^a Olívia foram manifestando as suas opiniões de uma forma mais verbal, referindo que os encontros contribuíram para uma maior abertura e disponibilidade para a partilha, a escuta ativa e a empatia. Além de terem podido conhecer de uma forma mais profunda os elementos do pequeno grupo, puderam estabelecer relações de amizade significativas, nomeadamente com a

mestranda, enquanto usufruíam de um espaço seguro que contribuiu para o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança.

Relativamente ao eixo 2, a ação 1, “Refletir para transformar”, através de momentos de partilha e reflexão, foi possível perceber a concretização dos OE. No âmbito do OG1, que visa sensibilizar o trabalho de equipa para a maior participação das pessoas idosas nas rotinas do CD, percebe-se que os OE foram alcançados: a partilha de ideias e opiniões das pessoas idosas relativamente às atividades propostas e ao seu impacto nas suas vidas foi estimulada (OE 1.1), graças a uma maior abertura em perceber e explorar o ponto de vista das pessoas idosas, que puderam partilhar, em grande grupo, os seus gostos e vontades em relação às atividades. A opinião das pessoas idosas foi considerada e incluída na definição da rotina do CD (OE 1.2), na medida em que as sugestões apontadas ao longo das atividades dinamizadas pela animadora sociocultural e dos encontros desenvolvidos pela mestranda foram efetivamente consideradas no decorrer dos mesmos. Por fim, foram criados espaços para problematizar as partilhas e os contributos das pessoas idosas, promovendo um diálogo construtivo (OE 1.3), em prol de um ambiente de reflexão crítica e de valorização das suas perspetivas. No que se refere ao OG2, que procura promover um acompanhamento proximal, por parte das profissionais, junto das pessoas idosas, também se verificou a concretização significativa dos OE. Os momentos significativos de partilha e reflexão entre as profissionais e as pessoas idosas (OE 2.1) foram potenciados, criando, assim, uma relação de maior proximidade que contribuiu para a criação de um espaço seguro para a expressão de sentimentos e ideias. Já o envolvimento e a participação das pessoas idosas na organização e desenvolvimento das atividades do CD (OE 2.2) foram assegurados graças aos testemunhos das pessoas idosas, que voluntariamente colaboraram na elaboração e na dinamização das atividades. Por fim, o bem-estar e a participação ativa das pessoas idosas foram assegurados (OE 2.3), através de atividades que contribuíram para aumentar a autoestima e a sensação de pertença do grupo. Graças ao esforço conjunto das profissionais, através da capacidade da escuta ativa e empática, contribuíram para que cada pessoa se sentisse valorizada e respeitada.

Neste seguimento, ainda no que concerne a avaliação, através de um último momento de reflexão e partilha, referente à ação 1 do eixo 2, a mestranda, em conjunto com a diretora técnica e a animadora sociocultural, pôde auscultar as opiniões e comentários das pessoas idosas acerca do desenvolvimento do projeto. Algumas das partilhas devolvidas à mestranda foram as seguintes:

"Muito obrigada" (D^a Mariana); "Amiga do amigo" (D^a Maria); "Muito meiga e carinhosa" (D^a Olívia); "Acho que a Ana cresceu muito ao longo destes 7 meses" (diretora técnica); "Acho que a melhor qualidade da Ana é ouvir as pessoas com atenção" (animadora sociocultural); "É muito triste em tão pouco tempo perder duas Anas, obrigado" (relativamente à sua falecida mulher e à mestrand) (Sr. João); "Estou aqui há pouco mais de 2 meses e a Ana tem sido uma grande amiga (...) vai-me custar muito que se vá embora" (D^a Clara). Além disso, a mestrand e a animadora sociocultural tiveram também a oportunidade de se reunirem algumas vezes para perceberem o trabalho que a mestrand foi desenvolvendo ao longo dos meses que a animadora sociocultural esteve ausente, de modo a dar-lhe a conhecer as alterações relativas às atividades, à rotina e às pessoas, bem como a intervenção e o projeto que estavam a ser construídos, para, assim, perceber de que modo o mesmo poderia ou não ter uma continuidade. Desta forma, a animadora sociocultural reforçou que tem o cuidado de pensar e desenvolver atividades com as pessoas idosas, que vão ao encontro dos seus interesses e necessidades. Por outro lado, partilha que tem consciência das dificuldades e dos desafios que este levantamento representa, tendo em conta o tempo e os recursos humanos disponíveis. Além de a animadora sociocultural ser a única pessoa responsável por organizar e assegurar as atividades para 69 pessoas idosas, também vai auxiliando as colegas noutras funções, como é o caso da hora das refeições, as idas à casa de banho e o transporte das pessoas idosas, assegurando também a organização e gestão das tomas da medicação às pessoas idosas, quando a colega responsável pela mesma está de férias ou falta.

A avaliação do projeto evidencia a sua relevância e impacto na vida das pessoas idosas e na dinâmica do CD. Através de uma abordagem reflexiva, coletiva e centrada na pessoa, foi possível atingir os OE propostos, pese embora alguns desafios enfrentados. No âmbito dos dois eixos de intervenção, destaca-se a criação de um espaço seguro para a partilha e para o diálogo, o incentivo à participação ativa e a valorização das experiências e opiniões das pessoas idosas. Os testemunhos recebidos ao longo do projeto demonstram o modo como as ações desenhadas contribuíram para o bem-estar emocional e social dos/as participantes, promovendo também a sua autoestima e confiança. Por outro lado, alguns dos desafios sentidos, como as limitações físicas de algumas pessoas idosas realçam a necessidade de uma abordagem individualizada e adaptada.

O papel da equipa de profissionais, especialmente o da diretora técnica e o da animadora sociocultural, foi determinante para o desenvolvimento do projeto, através de práticas de escuta ativa, empatia e um cuidado com as necessidades e expectativas do grande grupo. A dedicação da equipa não só contribuiu para o cumprimento dos objetivos, como também representa as práticas que poderão ser o alicerce para a continuidade do trabalho no CD. Assim, percebe-se que o projeto alcançou a sua finalidade ao proporcionar um impacto positivo na qualidade de vida das pessoas idosas e ao promover uma maior consciência coletiva sobre a importância de um cuidado humanizado. Importa, deste modo, continuar a investir em estratégias que potenciem a participação, a inclusão e o bem-estar de todas as pessoas envolvidas.

Por fim, importa refletir acerca das implicações de assumir a função de animadora sociocultural no âmbito do desenvolvimento do projeto. O exercício de funções como animadora sociocultural constituiu-se um desafio acrescido ao desenvolvimento do projeto e da IAP, por ter exigido à mestranda executar tarefas enquanto se encontrava em projeto ainda na análise da realidade. No entanto, esta análise deve ser conduzida com distanciamento crítico e, não se verificando isso, existe a possibilidade de comprometer a análise e a compreensão das necessidades e das dinâmicas sociais envolvidas. Além disso, o acréscimo das responsabilidades da mestranda enquanto animadora sociocultural pode dificultar a reflexão sistemática, um elemento central na IAP, ao exigir decisões práticas e imediatas enquanto a análise e o conhecimento da realidade ainda estavam em construção. Por outro lado, as ações desenvolvidas foram enriquecidas por uma perspetiva mais ampla, que conciliou a teoria com a prática, reforçando a importância de promover o bem-estar psicossocial das pessoas idosas através de uma abordagem humanizada. Ao integrar a equipa como animadora sociocultural, a mestranda pôde perceber de perto as necessidades de todos/as os/as participantes, possibilitando uma adaptação continuada da intervenção. Esta dualidade de papéis potenciou um entendimento mais profundo das dinâmicas institucionais e das estratégias que melhor contribuem para a participação ativa e inclusão social das pessoas idosas. Além disso, a integração da mestranda na equipa enriqueceu a intervenção que estava a ser realizada, como também evidenciou o papel que uma abordagem flexível e empática pode representar para alinhar os objetivos da instituição às expectativas e necessidades das pessoas idosas. Para rematar, a conjugação entre as funções práticas e as reflexões teóricas reforça a necessidade de perceber o processo de envelhecimento como um

processo dinâmico, que implica atentar às singularidades e ao compromisso com uma intervenção que ultrapasse as respostas uniformes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecimento representa-se, atualmente, como um fenómeno complexo, que acarreta alguns desafios e implicações no que concerne ao bem-estar psicossocial e à participação ativa das pessoas idosas. O projeto “A importância de um cuidado humanizado” constituiu-se como uma experiência transformadora, tanto para os/as participantes, como para a autora do presente relatório.

À luz da metodologia IAP, o projeto promoveu a valorização da autonomia e a visibilização das pessoas idosas, criando um espaço humanizado e centrado nas mesmas. Além de ter ido ao encontro das necessidades das pessoas, o projeto permitiu fortalecer os laços sociais e o sentimento de pertença ao CD. A edificação de processos de RA ao longo da análise da realidade e do desenho e desenvolvimento do projeto tornou-se a base da relação com as pessoas idosas. Através da capacidade de escuta ativa e da empatia, foi possível compreender de uma forma profunda os problemas e as necessidades das pessoas, proporcionando uma resposta mais ajustada à realidade de cada uma.

Neste sentido, no decorrer do desenvolvimento do projeto, ficou evidente a importância de um modelo de intervenção psicossocial que priorize os pressupostos de uma RA e o envolvimento genuíno dos/as participantes. Tal modelo realçou, assim, a importância de perceber a institucionalização como uma oportunidade para resgatar a autonomia e o sentido de agência pessoal, procurando contrariar as implicações menos positivas que acompanham este processo. Através das ações desenvolvidas, foi possível perceber melhorias significativas no que concerne a autoestima e o bem-estar psicossocial das pessoas, realçando a importância de práticas que valorizem as suas potencialidades, características e histórias de vida. O presente relatório reforça ainda a necessidade de promover políticas e práticas institucionais que estimulem a participação ativa das pessoas idosas, valorizando o seu papel enquanto membros significativos da comunidade.

Uma das limitações sentidas pela mestrandia relativamente à análise da realidade e ao desenho e desenvolvimento do projeto relaciona-se com o facto de a mesma ter chegado ao contexto num momento de grande mudança. Além de ter começado desde cedo a auxiliar a diretora técnica, na

ausência da animadora sociocultural, na organização e desenvolvimento do plano semanal de atividades, a mestranda começou também a assegurar a função de animadora sociocultural. Tal mudança dificultou a avaliação de entrada, dado que a mestranda teve de separar a sua intervenção com a função de animadora sociocultural da avaliação de entrada realizada.

Para concluir, importa referir que a animadora sociocultural vai procurar dar continuidade ao projeto desenvolvido com as pessoas idosas, com o seu cuidado e olhar empático. Neste sentido, também todas as profissionais do contexto contribuem para a manutenção de um espaço confortável para todos/as, em prol do seu bem-estar. O apêndice L (pp. 139-148) retrata, de uma forma singular, o cuidado humanizado e contínuo que resulta no enriquecimento da instituição e, por sua vez, no maior bem-estar de todas as pessoas idosas.

O projeto “A importância de um cuidado humanizado” – um projeto de intervenção psicossocial com pessoas idosas é, assim, um convite genuíno para continuar a escutar, a aprender e a construir, lado a lado, um processo de envelhecimento mais digno e valorizado, em prol de um cuidado humanizado.

REFERÊNCIAS

- Abramson, C. M., & Portacolone, E. (2017). What is new with old? What old age teaches us about inequality and stratification. *Sociology Compass*, 11(3), 1-16.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5983354/pdf/nihms860528.pdf>.
- Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., & Myint, P. K. (2022). Determinants of healthy ageing: a systematic review of contemporary literature. *Ageing Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8821855/pdf/40520_2021_Article_2049.pdf.
- Arenhart, L. O. (2007). Pressupostos filosóficos da hermêutica diatópica proposta por Raimon Panikkar. *Revista Direitos Culturais*, 2(3), 81-94.
<http://srvapp2s.santoangelo.uri.br/seer/index.php/direitosculturais/article/view/100/80>.
- Baldin, C. B., & Fortes, V. L. F. (2008). Viuvez feminina: a fala de um grupo de idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 5(1), 43-54.
<https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/257/192>.
- Barreto, J. (2017). Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 15.
<https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2393/2190>.
- Bennet, K. M. (1998). Longitudinal changes in mental and physical health among elderly, recently widowed men. *Mortality*, 3(3), 265-273.
https://www.researchgate.net/publication/249001805_Longitudinal_changes_in_mental_and_physical_health_among_recently_widowed_men.
- Bermejo, J. C., & Martínez, A. (2001). *Relação de ajuda, acção social e marginalidade*. Paulus.

- Bermejo, J. C. (2004). *A relação de ajuda no encontro com os idosos*. Paulinas.
- Blair, T., & Minkler, M. (2009). Participatory action research with older adults: key principles in practice. *The Gerontologist*, 49(5), 651-662. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp049>.
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: why, how, what. *Educational Gerontology*, 36(3), 213-228. https://www.researchgate.net/publication/248984160_Education_and_Learning_for_the_Elderly_Why_How_What.
- Boutinet, J. P. (1990). *Antropologia do projecto*. Instituto Piaget.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2006). *Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006*. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União.
- Cabral, M. V. (2014). *Dimensões da cidadania. A mobilização política em Portugal numa perspetiva comparada*. Edições Afrontamento.
- Campos, A. (2024, 3 de junho). Em duas décadas, população a partir dos 80 anos quase duplicou. E isso traz desafios. *Público*. <https://www.publico.pt/2024/06/03/sociedade/noticia/duas-decadas-populacao-partir-80-anos-quase-duplicou-traz-desafios-2092622>.
- Capucha, L. (2014). Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise. *Sociologia, Problemas e Práticas*, (74), 113-131. <https://revistas.rcaap.pt/sociologiapp/article/view/3203/2596>.
- Carvalho, A. D., & Baptista, I. (2004). *Educação Social - fundamentos e estratégias*. Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D. H., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica*. Editorial Popular.
- Centro Regional de Informação das Nações Unidas (UNRIC). (s/d). *Envelhecimento*. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>.

- Chalifour, J. (2007). *A Intervenção terapêutica: os fundamentos existencial-humanistas da relação de ajuda*. Lusodidacta.
- Corrado, A. M., Benjamin-Thomas, T. E., McGrath, C., Hand, C., & Rudman, D. L. (2019). Participatory action research with older adults: a critical interpretive synthesis. *The Gerontologist*, *60*(5), 413-427.
- Costa, F.V., Gottlieb, M. G. V., & Moriguchi, Y. (2012). Religiosity and feelings of loneliness in elderly. *Gerontology and Aging*, *6*(2), 151-166.
- Delgado, P. (2006). *Os direitos da criança. Da participação à responsabilidade*. Profedições.
- Direcção-Geral de Acção Social. (1996). *Centro de Dia*. https://www.seg-social.pt/documents/10152/13328/Centro_dia/f8de1cb2-a6e8-4137-8a7f-4d76233e58bc/f8de1cb2-a6e8-4137-8a7f-4d76233e58bc.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Climepsi Editores.
- Freire, P. (2018). *Pedagogia do oprimido* (3ª ed.). Edições Afrontamento.
- Freire, P. (2022). Sou projeto. In A. Gonçalves, D. Dias, & F. de la Cuadra (Eds.), *Paulo Freire Centenário: Um educador no mundo*, 105-141. Outro Modo.
- Freud, S. (1917). *Luto e melancolia*. LeBooks.
- Galicioli, T. G. P., Lopes, E. S. L., & Rabelo, D. F. (2012). Superando a viuvez na velhice: o uso de estratégias de enfrentamento. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, *15*(4), 225-237. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17048/12671>.
- Giroux, H. (2020). *On critical pedagogy* (2ª ed.). Bloomsbury.
- Gueifão, R. C., Correia, F., & Azevedo, S. (2021). *Educação social: contextos e funções*. Associação dos Profissionais Técnicos Superiores de Educação Social.

- Guerra, I. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção. O planeamento em ciências sociais* (2ª ed.). Príncipe Editora.
- Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. E. (2012). Between integrity and despair: toward construct validation of Erikson's eighth stage. *Journal of Adult Development, 19*(1), 1–20.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2024). *População*. <https://smi.ine.pt/Conceito/Detalhes/925>.
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues, 2*(4), 34–46.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão ... com os pés assentes na terra desenvolvimento local – investigação participativa animação comunitária*, (Dissertação de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/53042>.
- Martins, T. A. (2024). Participação e educação: na vida e para toda a vida. In H., Monteiro, I., Timóteo, & A. Bravo (Org.), *Contra-Manual de Investigação-Ação Participativa*, 18–199, Quântica Editora.
- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e aprender por projetos*. Edições ASA.
- Minuchin, P., Colapinto, J., & Minuchin, S. (1999). *Trabalhando com famílias pobres*. Artmed Editora.
- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e “palavramundo”. Novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação, Sociedade & Culturas, 54*, 65–84.
- Neto, M. J., & Corte-Real, J. (2013). A pessoa idosa institucionalizada: depressão e suporte social. *Journal of Aging and Innovation, 2*(3), 1–16. <http://www.journalofagingandinnovation.org/wp-content/uploads/Idoso-Intitucionalizado.pdf>.

- OECD. (2024). *Old-age dependency ratio*. <https://www.oecd.org/en/data/indicators/old-age-dependency-ratio.html>.
- Oliveira, A. L. (2021). Intervir positivamente no processo do envelhecimento: mindfulness, qualidade de vida e bem-estar. In C., Santos, & M., Teixeira (Org.), *Intervenções e mediações com idosos*, 5–62. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Ornelas, A. M., & Vilar, D. (2011). O processo de institucionalização da pessoa idosa: a influência de factores pessoais e da rede social. *Lusíada*, (37), 125–144. http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/1135/1/IS_n37_8.pdf.
- Organização das Nações Unidas. (2003). *Plano de ação internacional para o envelhecimento*. Brasília. <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/manual/5.pdf>.
- Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6.
- Paúl, M. C. (1997). *Lá para o fim da vida - idosos, família e meio ambiente*. Livraria Almedina.
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia*, 15, 275–287. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392/2189>.
- PORDATA (2024, 7 de março). *PORDATA: base de dados Portugal contemporâneo*. https://ffms.pt/sites/default/files/2024-07/PR%20DIA%20POPULAÇÃO%202024_VF.pdf?_gl=1*162htqg*_up*MQ..*_ga*MTQzMjc0NzI2LjE3MjA2MjgzMzY.*_ga_N9RLJ8M581*MTcyMDYyODMzNS4xLjAuMTcyMDYyODMzNS4wLjAuMA.
- Rogers, C. (1985). *Tornar-se pessoa*. Moraes Editores.
- Rogers, C. (2002). *Grupos de encontro* (8ª ed.). Martins Fontes.

- Rosa, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Santos, B. S. (2002). *Democratizar a democracia: os caminhos da democracia participativa*. Civilização Brasileira.
- Santos, B. S. (2010). *Um discurso sobre as ciências* (16ª ed.). Edições Afrontamento.
- Santos, C. C. (2021). Uma nova identidade social para a velhice. In C., Santos, & M., Teixeira (Org.), *Intervenções e mediações com idosos*, 5-62. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de projetos sociais – casos práticos*. Porto Editora.
- Serrão, C. (2014). *Literacia em saúde: um desafio na e para a terceira idade*. Projeto Literacia em Saúde.
- Silva, A. S. (1999). *Parte devida*. Edições Afrontamento.
- Silva, M. D. F., & Ferreira-Alves, J. (2012). O luto em adultos idosos: natureza do desafio individual e das variáveis contextuais em diferentes modelos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 588-595.
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22738/1/Silva%26Ferreiraalves.pdf>.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar*. Ambar.
- Souza, R. C. F., & Inácio, A. N. (2017). Entre os muros do abrigo: compreensões do processo de institucionalização em idosos abrigados. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(1).
<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v12n1/15.pdf>.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1995). *Evaluación sistemática, guía teórica y práctica*. Ediciones Paidós.

- Timóteo, I. (2010). *Educação social e relação de ajuda – representações dos educadores sociais sobre as suas práticas* (Tese de Mestrado). Universidade de Évora.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos*, 2(1), 11-26. <https://core.ac.uk/download/pdf/302865722.pdf>.
- Turassa, N. G., Bandeira, T. B., Silva, V. R., & Salles, R. J. (2021). Análise do processo de luto pela perda do cônjuge na velhice. *Colloquium: Health and Education*, 1(2), 1-22. <https://educacaoecienciasdasaude.emnuvens.com.br/recs/article/view/28/36>.
- Veiga, S. (2009). *Palcos de conhecimento, espaços de transformação: contributos da metodologia sociodramática para a formação dos educadores sociais* (Tese de Doutoramento). Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/11860>.
- Ventosa, V. P. (2002). *Descarolo y evaluación de proyotos socioculturales*. Editorial CCS.
- Veras, R. P., & Oliveira, M. (2018). Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(6), 1929-1936. <https://www.scielo.br/j/csc/a/snwTVYw5HkZyVc3MBmp3vdc/?format=pdf&lang=pt>.

ANEXOS

ANEXO A – MATRIZ DO CONSENTIMENTO INFORMADO

CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

No âmbito do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, os/as mestrandos/as concebem e desenvolvem um projeto de investigação-ação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Ana Luísa Rocha Serrano foi acolhida na instituição para o desenvolvimento do projeto no Centro de Dia e desenvolve o projeto no contexto da sua atividade profissional. O envolvimento de profissionais e das pessoas idosas é voluntário, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto

A mestranda elaborará um relatório escrito sem qualquer dado pessoal, que será avaliado e que estará disponível *on-line*, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Garante-se que a informação é confidencial, mantendo-se o anonimato e não sendo divulgados os dados pessoais dos participantes nem o nome da instituição. Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso pelo prazo de 5 anos.

Agradece-se, desde já, a sua participação e, caso concorde em participar no projeto, solicita-se que assine este consentimento.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a mestranda. Confirmo, ainda, que, atempadamente, fui informada/o oralmente do conteúdo deste documento e que aceitei participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

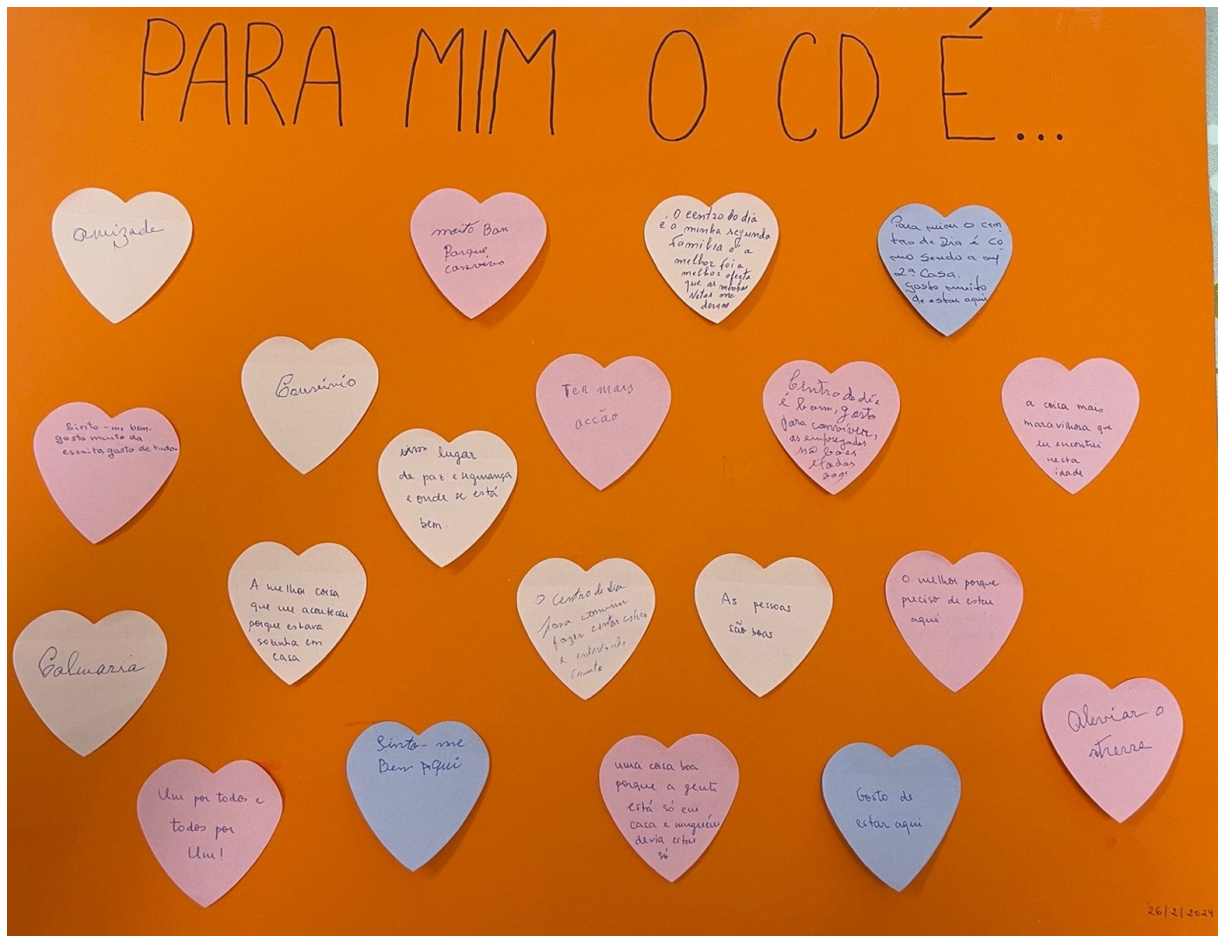
(Assinatura)

APÊNDICES

APÊNDICE A – PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES DO CD

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11:00 - 12:00	Escrita	Yoga	Exercícios de cultural geral	Bingo	Dança
13:30 - 14:30	Terço	Terço	Terço	Terço	Terço
15:00 - 16:00	Ginástica	Leitura e reflexão de histórias/ poemas	Ginástica	Terapia do Riso	Canto

APÊNDICE B – “PARA MIM O CD É...”



APÊNDICE C – “CUIDAR SIM COM DEVER”

“Cuidador sem sindicato, não tendo a quem se queixar, vive no mesmo recanto, de quem está a cuidar.

Dias de muita alegria, outros há com muita dor, inventa-se uma magia, transforma tudo em amor.

As velhas recordações, saltam fácil da memória, em outras ocasiões, o presente não tem história.

Quando existe sentimento, nem que seja compaixão, amor ternura ou lamento, tudo dá o coração.

Notório é a aflição, do esforço para recordar, igual a uma escuridão, sobressai no seu olhar.

Como feliz possa ser, se pudesse recordar, férias com tanto prazer, como foi bom viajar.

Não chora pois não lhe dói, a memória enfraquecida, não é ferida que rói, é mocidade perdida.

De tudo fica o bem estar, em continuar a seu lado, fazendo acreditar, ainda estar enamorado.

Se o dia é invertido, o riso torna-se dor, tudo está comprometido, quem cuida do cuidador?”

APÊNDICE D – CARACTERIZAÇÃO GERAL DOS/AS PARTICIPANTES

<u>Nome e idade</u>	<u>Estado civil</u>	<u>Profissão</u>	<u>Hábitos, gostos e interesses</u>	<u>Outras informações</u>
D ^a Alice, 78 anos	Viúva	Doméstica	Terço, pintura de desenhos, Ginástica, Yoga	Vive com a filha e o neto.
D ^a Ana, 82 anos	Viúva	Costureira	Poemas, Ginástica, Terço	Vive com um dos três filhos na casa do mesmo, sendo autónoma.
D ^a Anabela, 96 anos	Viúva	Doméstica	Bingo, Terço	Vive sozinha, de forma autónoma e independente (habitação social).
D ^a Cecília, 95 anos	Viúva	Costureira	Escrita, Bingo	Vive nas casas dos cinco filhos, sendo que fica um mês em cada casa.
D ^a Celeste, 95 anos	Viúva	Trabalhadora fabril	Escrita, Bingo, Ginástica,	Vive com a filha e o genro na casa dos mesmos.
D ^a Clara, 77 anos	Casada	Secretária numa clínica	Ginástica, Canto, músicas	Vive com o marido, mas fazem vidas

			de Moçambique	separadas (casa própria).
Sr. Eduardo, 92 anos	Viúvo	Comerciante numa mercearia	Sopa de letras, Escrita, Yoga, Ginástica	Vive sozinho, com o apoio de uma sobrinha (casa própria).
D ^a Fátima, 94 anos	Solteira	Costureira	Escrita, Yoga	Vive com a sua cunhada, e têm o apoio e a ajuda de duas senhoras, durante o dia e a noite (casa própria).
Sr. Filipe, 76 anos	Casado	Motorista	Ginástica, Escrita, Bingo	Vive sozinho, uma vez que a sua mulher está num lar (casa própria).
D ^a Inês, 93 anos	Viúva	Doméstica	Bingo, Escrita, Ginástica, Yoga	Vive com a filha e o genro.
D ^a Luísa, 81 anos	Casada	Rececionista	Pintura de desenhos, Ginástica	Vive com o marido (casa própria).
D ^a Maria, 89 anos	Viúva	Doméstica	Sopa de letras, pintura de desenhos	Vive sozinha, de forma autónoma e independente (casa própria).

D ^a Mariana, 80 anos	Viúva	Rececionista no Centro de Saúde da freguesia	Crochet	Vive sozinha, de forma autónoma e independente (casa própria).
D ^a Olívia, 73 anos	Viúva	Modista	Sopa de letras, Cestaria, Bingo, Escrita, pintura de desenhos	Vive sozinha, de forma autónoma e independente (casa própria).
Luísa, 44 anos	Solteira	Professora de Inglês/ Estudante de Educação Musical	Música, línguas, natureza e viagens	Gosta de fazer a diferença na comunidade
Tomás, 21 anos	Solteiro	Estudante de Educação Musical	Ouvir música e jogar vídeo jogos	

APÊNDICE E – REGISTO DE POEMAS E MÚSICAS

Poemas - D^a Ana

Namorei na minha terra

Fui casar a terra alheia

Não chegou bem o casar pobre

Que ainda mais era a mulher feia

Oh tempo volta para trás

Dá-me tudo o que eu perdi

Tem pena e dá-me a vida

A vida que eu já vivi

Eu hei de me ir e deixá-la

Como a água deixa a fonte

Vejo-me tão desprezada

Como o coelho no monte

Coração não vivas triste

Anda alegre se puderes

Olha com o andar triste

Não alcanças o que queres

Onde vais Maria Alice?

Onde vais triste a chorar?

Vou chamar o meu marido

Está na taberna a jogar

Com uma grande bebedeira

Casei-me para o aturar

Mais valia estar solteira

Que eu solteira estava bem

Ao abrigo do meu pai e também da minha mãe

Minha mãe chama-me Rosa

Minha Avó Rosa Maria

Eu também me chamo Rosa

Filha desta rosaria

Que linda é a alegria

Quem me dera pois que à noite

O caldinho na tijela

Para ir vender meu amo

À feira de Mirandela

De manhã caldo e grelos

À noite grelos e pão

Vamo-nos embora rapazes daqui

Que mais nada nos dão

Salsa verde tenho eu

Na parede do meu jardim

Todas as penas se acabam

As minhas não têm fim

Eu hei de me ir e deixar-te

E não te vou dizer adeus

Para que os teus olhos não chorem

Nem façam chorar os meus

Oh meu amor, meu amor

Como te hei de chamar meu?

Passas o tempo com outras

E a fama passo-a eu

Quem diz que o amor enfada

Decerto que nunca amou

Eu amei e fui amada

Nunca o amar me enfadou

Se ouvir dizer que morri

Não tenha pena meu bem

Se morro é só por si

Não morro por mais ninguém

Oh mar que te não derretes

Navio que te não partes

Amor porque não cumpres

O que comigo trataste

Eu não tratei com nenhum

O meu amor e o seu

Andam os dois na ribeira

O meu anda à erva cidra

E o seu à erva cidreira

O carro americano

Anda numa roda só

Tem pena meu amor tem pena

Tem pena meu amor tem dó

Já os galos pretos cantam

Já os anjos se levantam

Já Jesus subiu à cruz

Para sempre amém Jesus

Março marçaca

Tira-lhe a pele à vaca

A vara ao porqueiro

E ao porco Quim-Quim

E ao porqueiro ai de mim

O coração mais os olhos

São dois amantes leais

Quando o coração está triste

Logo os olhos dão sinais

Amor com amor se paga

Porque não pagas, amor?

Olha que Deus não perdoa

A quem é mau pagador

A pulga e o piolho

Queriam-se casar

Queriam fazer boda

Mas não tinham para gastar

Lá saiu o sapo

Lá do seu buraco

Se não há quem dance

Danço eu por três ou quatro

Adeus que me vou embora

Para a semana que vem

Quem me não conhece chora

Que fará quem me quer bem?

Oh meu Deus que amor tão belo

Oh meu Deus que amor é o meu

Deixas o trono supremo

Vens fazer da terra o céu

Esta menina

Tão querida e amada

Deu-me um copinho

Até fiquei consolada¹

Eu quero-te tanto, tanto

Não sei aonde te meta

Dentro do meu coração

Logo na primeira gaveta

A saudade foi-se embora

O tempo para mim parou

E já não estou à espera

Do que foi e não voltou

A cantar ganhei dinheiro

A cantar se me acabou

O dinheiro mal ganhado

Água o deu, água o levou

¹ Poema original, declamado no momento, após a mestranda lhe ter dado um copo de chá.

Oh meu Deus que amor tão belo

Oh meu Deus que amor é o meu

Deixas o trono supremo

Vens fazer da terra o céu

Eu quando era pequenina

Quase nem sabia falar

Mas já dizia para a virgem Maria

Quero-te a amar

Azul é teu manto

Branco é teu véu

Eu quero virgem Maria

Que me leve um dia para o céu

Senta-te aqui meu amor

Nas barras do meu tear

Faz me aqui duas canelas

O mundo deixa o falar

Oh que lindo chapéu preto

Naquela cabeça vai
Oh que lindo rapazinho
Para genro do meu pai

Alegrai-vos raparigas
Que aí vem o vosso bem
O carro cheio de amor
Para aquelas que os não têm
Para aqueles que os não têm

Eles vos arranjarão
Alegrai-vos raparigas
Que os rapazes vossos são

Músicas - D^a Clara

“A nossa escola”

A nossa escola
Risonha e linda
Hino de amor e esperança finda
É colmeia onde estudaremos
E no futuro triunfaremos
É fonte de riqueza

É doce companheira da nossa vida inteira

Dá força e dá firmeza

Enche o mundo de alegria

Enche a terra de esperança

No corpo e alma da criança

Da noite se faz o dia

A ela vimos cantando e rindo

Nos corações na vida abrindo

E nela sempre estudaremos

E no futuro triunfaremos

É fonte de riqueza

É doce companheira da nossa vida inteira

Dá força e dá firmeza

Enche o mundo de alegria

Enche a terra de esperança

No corpo e alma da criança

Da noite se faz o dia

“Kanimambo” (“Obrigada”)

Kanimambo, só contigo

Eu consigo, entender o amor

Kanimambo, preso aos laços
Dos treus braços, a vida é melhor
É por isso, quando tu sorrís
Que o feitiço, me faz tão feliz
E me obriga, a que eu diga
Kanimambo, como o negro diz
Obrigado, muchas gracias
Merci bien, tudo é kanimambo
Danka schône, grazia tanta,
Many thanks, tudo é kanimambo
Obrigado, muchas gracias,
Merci bien, tudo é kanimambo
Danka schône, grazia tanta
Many thanks, tudo é kanimambo
Kanimambo
Kanimambo, se mais linda
Fosse ainda, a expressão landim
Kanimambo, não diria
Como eu queria, o que és para mim
Não sei bem, a razão porquê
Sei que vem, de ti não sei quê

E que ao ver-te, sou credor

De dizer-te, kanimambo amor.

Obrigado, muchas gracias

Merci bien, tudo é kanimambo

Danka schône, grazia tanta

Many thanks, tudo é kanimambo

Obrigado, muchas gracias

Merci bien, tudo é kanimambo

Danka schône, grazia tanta

Many thanks, tudo é kanimambo

Tudo é kanimambo

Tudo é kanimambo

Kanimambo

APÊNDICE F – SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

<u>Problemas identificados</u>	<u>Atores sociais que identificaram os problemas</u>	<u>Indicadores</u>	<u>Necessidades identificadas</u>
<p>P1. Planificação estruturada das atividades, com pouco envolvimento, participação ativa e valorização pessoal das pessoas idosas</p>	<p>Pessoas idosas do CD e mestranda</p>	<p>“A menina é que sabe (...) nós não sabemos nada” (D^a Rute);</p> <p>“São temas que interessam a uns, e a outros não” (Sr. Rui);</p> <p>“Não tenho motivos para rir” (Sr. Eduardo);</p> <p>“Eu aqui não faço nada” (D^a Ana);</p> <p>“Isso é para crianças” (D^a Vânia);</p> <p>“Vem agora ensinar-me alguma coisa.” (D^a Leonor).</p>	<p>Escutar e perceber os interesses e vontades das pessoas idosas, através de uma IPG e da criação de um espaço seguro e de participação para a definição de rotinas</p>

<p>P2. Escassez de recursos humanos para um levantamento cuidado e contínuo dos problemas, necessidades e vontades das pessoas idosas</p>	<p>Animadora sociocultural e mestranda</p>	<p>Partilhas da animadora sociocultural</p>	<p>Escutar e perceber os interesses e vontades das pessoas idosas, através de uma IPG e da criação de um espaço seguro e de participação para a definição de rotinas</p>
<p>P3. Isolamento social</p>	<p>Pessoas idosas do CD</p>	<p>Testemunhos relativos a como se sentem no CD:</p> <p>“A melhor coisa que me aconteceu porque estava sozinha em casa” (D^a Matilde);</p> <p>“Uma coisa boa porque a gente está só em casa e ninguém devia estar só” (D^a Inês);</p> <p>“A coisa mais maravilhosa que encontrei nesta idade (...) para não estar sozinha” (D^a Margarida);</p>	<p>Intervenção psicossocial individual e grupal</p>

		<p>“O melhor porque preciso de estar aqui (...) pois sempre tenho companhia e converso” (D^a Márcia).</p>	
<p>P4. Perda do poder de decisão relativamente à própria vida (D^a Cecília)</p>	<p>D^a Cecília e mestrandas</p>	<p>Testemunhos da D^a Cecília:</p> <p>“Isto de andar aqui de um lado para o outro não tem graça nenhuma.”;</p> <p>“Só tenho quem mande em mim”;</p> <p>“Eu vejo-me uma velha.”;</p> <p>“Já não estou aqui a fazer nada”;</p> <p>“Estou à espera de ir.” (de morrer)</p>	<p>Intervenção psicossocial individual e grupal</p>

<p>P5. Estado depressivo e de luto</p>	<p>Mestranda e diretora técnica</p>	<p>Testemunhos da D^a Olívia:</p> <p>“Estou muito em baixo hoje”;</p> <p>“O meu marido faz-me muita falta (...) tenho muitas saudades dele (...) era amigo de todos”;</p> <p>“Faz-me bem falar consigo”.</p> <p>“É uma senhora num estado depressivo muito profundo (...) é um pouco instável.” (diretora técnica).</p>	<p>Intervenção psicossocial individual e grupal</p>
--	-------------------------------------	---	---

APÊNDICE G – SISTEMATIZAÇÃO DO DESENHO DE PROJETO

EIXO 1	
INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL	
Objetivos Gerais (OG)	Objetivos Específicos (OE)
OG1. Promover um espaço seguro para um maior envolvimento e participação ativa das pessoas idosas nas rotinas do CD.	<p>(É esperado que as pessoas idosas sejam capazes de...)</p> <p>OE 1.1. Partilhar experiências de vida e conhecimentos;</p> <p>OE 1.2. Desenvolver a capacidade de diálogo e partilha de diferentes opiniões;</p> <p>OE 1.3. Contribuir para uma maior coesão grupal.</p>
OG2. Ampliar a rede de suporte social e de apoio.	<p>(É esperado que as pessoas idosas sejam capazes de...)</p> <p>OE 2.1. Contrariar a tendência para o isolamento, desenvolvendo relações de proximidade;</p> <p>OE 2.2. Participar de forma autónoma e ativa em atividades ou encontros;</p>

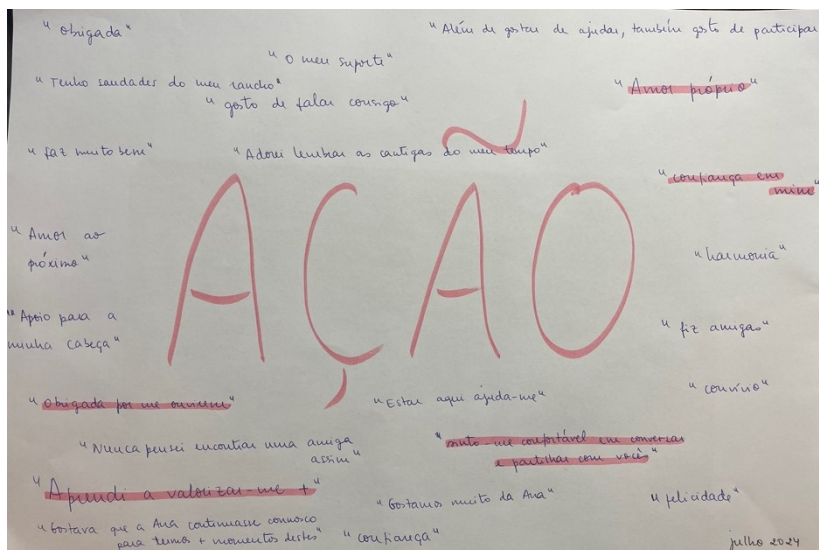
	OE 2.3. Estabelecer e consolidar relações de amizade e confiança.
OG3. Potenciar a promoção da autoestima e da autoconfiança, através da edificação de uma RA.	<p>OE 3.1. Reconhecer e valorizar as suas competências e potencialidades pessoais e sociais;</p> <p>OE 3.2. Partilhar de forma espontânea os seus sentimentos e angústias;</p> <p>OE 3.3. Escutar e compreender os pares, numa lógica de empatia e respeito.</p>

EIXO 2	
ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS PROFISSIONAIS	
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
(OG)	(OE)
OG1. Sensibilizar o trabalho de equipa para a maior participação das pessoas idosas nas rotinas do CD:	<p>(É esperado que as profissionais sejam capazes de...)</p> <p>OE 1.1. Estimular a partilha de ideias e opiniões das pessoas idosas relativamente às atividades propostas e o seu impacto nas suas vidas;</p>

	<p>OE 1.2. Considerar e incluir a opinião das pessoas idosas na definição da rotina do CD;</p> <p>OE 1.3. Problematizar as partilhas e os contributos das pessoas idosas.</p>
<p>OG2. Promover um acompanhamento proximal, por parte das profissionais, junto das pessoas idosas.</p>	<p>(É esperado que as profissionais sejam capazes de...)</p> <p>OE 1.1. Potenciar momentos de partilha e reflexão entre as profissionais e as pessoas idosas.</p> <p>OE 1.2. Considerar o envolvimento e a participação das pessoas idosas na organização e desenvolvimento das atividades do CD;</p> <p>OE 1.3. Contribuir para o bem-estar e participação ativa das pessoas idosas.</p>

APÊNDICE H – REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO “PARTILHAR, ESCUTAR, VALORIZAR”

Registo 1 – ação “Partilhar, escutar, valorizar”

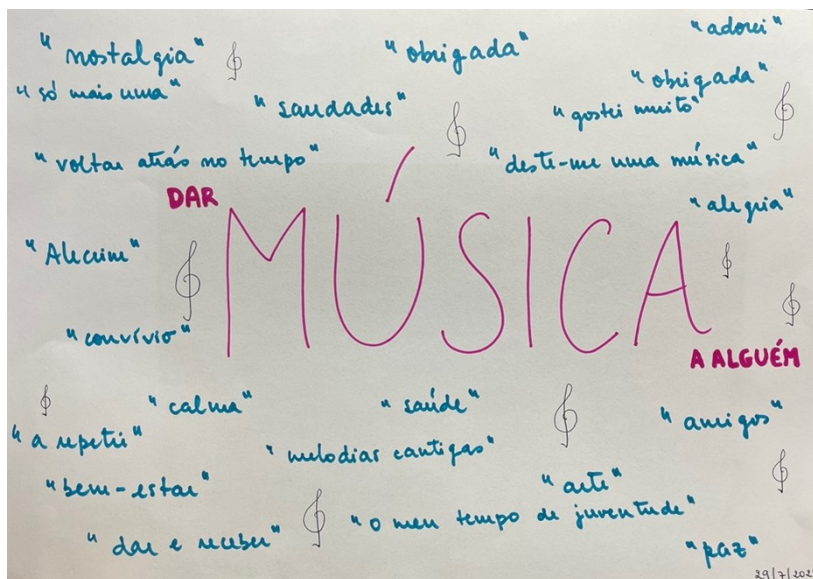


Registo 2 – quarto e quinto encontros





Registo 3 – “Dar música a alguém”



Registro 4 – nono encontro



Registro 5 – décimo encontro





Registo 6 – décimo primeiro encontro



APÊNDICE I – REGISTO DA AÇÃO “PARTILHAR, ESCUTAR, VALORIZAR”

Primeiro encontro – 6 de fevereiro de 2024

Após uma breve apresentação da mestranda, a mesma optou por escolher o texto de Madre Teresa de Calcutá “O dia mais belo: hoje”, por diversos motivos. Primeiramente, porque acima de tudo hoje foi sem dúvida um dia muito importante e bonito para mim, tendo em conta a troca de contexto, e o quão desafiador o caminho tem sido. Sinto-me, sobretudo, grata por estar a ter o privilégio desta segunda oportunidade tão bela, que eu queria que, de alguma forma, o meu primeiro dia ficasse eternizado no meu percurso e experiência no CD, e também no meu relatório de projeto.

Além disso, eu não queria que o conto de histórias fosse meramente contar a história e as pessoas no final comentarem, queria que fosse uma troca de conhecimento e aprendizagem e que permitisse um momento de reflexão e de tranquilidade, daí ter optado por um texto que permitisse o diálogo, por exemplo, “Para vocês, qual é ou qual foi o dia mais belo?”. Foi possível, através da escuta ativa e do interesse genuíno pelo outro, perceber os pontos de vista e opiniões das pessoas, os seus conhecimentos e alguma da bagagem que trazem consigo, enquanto seres humanos.

Neste sentido, sabia que ao optar por este texto, além de estar a estimular a participação e reflexão das pessoas como já referi, ia conseguir também conhecer as pessoas, a sua sensibilidade, a sua personalidade, alguns ensinamentos, o sentido de humor, e iria revelar um bom momento de aprendizagem e partilha de auto e heteroconhecimento. Comecei, então, por partilhar com as pessoas um pouco de mim, sendo que quando terminei de me apresentar, as pessoas bateram palmas para me dar as boas-vindas, o que me fez emocionar ligeiramente e ficar de coração cheio e quentinho e muito bem recebida por todos. No decorrer da atividade, as pessoas iam cantando algumas músicas que iam surgindo ao longo da partilha, assim como o Sr. Santos, que foi também partilhando alguns poemas ao longo da atividade.

No fim da atividade, eu agradei a participação das pessoas e disse que esperava que tivessem gostado, sendo que imediatamente me agradeceram de volta e disseram que gostaram muito.

No final deste primeiro dia, fui junto da educadora social perceber o que a mesma tinha achado sobre o meu desempenho durante o dia, sendo que me respondeu que achava que tinha corrido mesmo muito bem e que me considera muito interessada e proativa, o que me fez ficar feliz e de certa forma por ter conseguido começar com o pé direito.

Segundo encontro - 5 de julho de 2024

O encontro de hoje foi dedicado a conhecer com maior pormenor e cuidado cada elemento do grupo que seria parte integrante do projeto de EIS. Para isso, recorremos a um exercício de dinâmica de grupo em que uma pessoa de cada vez partilhava o seu nome, seguido de uma qualidade sua. Para algumas pessoas, o exercício proposto foi simples de realizar, mas como para outras estava a ser mais desafiante, decidi também participar e dizer uma qualidade minha para tentar quebrar o gelo. Posteriormente, o exercício fluiu de forma mais espontânea e participada.

Ao longo da sessão, as pessoas idosas iam partilhando o quão desafiante era refletirem sobre si próprias para poderem nomear uma qualidade sua. Este exercício contribuiu para uma conscientização pessoal relativa às potencialidades das pessoas idosas, que, por vezes, podem ser esquecidas pelas mesmas. Nomeadamente, qualidades como “organizada” (D^a Olívia), “esperançosa” (D^a Cecília), “forte” (D^a Fátima) e “amiga” (D^a Mariana). Por fim, este exercício permitiu ainda um maior heteroconhecimento grupal, promovendo, assim, um maior sentimento de pertença.

Além disso, antes da sessão terminar, tivemos ainda o privilégio de escutar algumas cantigas do rancho onde a D^a Margarida pertencia, enquanto relembrou e partilhou alguns momentos da sua vida quando aprendia essas músicas, cantigas e danças do seu rancho. Neste dia, pude ainda perceber o gosto que a D^a Ana tem em declamar poemas com bastante entoação para as pessoas que a rodeiam.

Ainda a D^a Clara que recentemente integrou o Centro de Convívio esteve a partilhar algumas músicas que aprendeu nos anos em que esteve em Moçambique. Nasceu em Portugal e com apenas 6 anos emigrou com a sua família, onde casou e teve os seus dois filhos. Partilhou músicas de Moçambique como “Kanimambo” (significa “obrigada”), de João Maria Tudela, “Hanbanine” (significa “adeus”), músicas de Lourenço Marques e “A nossa escola”, que aprendeu no ensino primário e que, mais tarde, ensinou aos seus filhos.

Terceiro encontro – 12 de julho de 2024

Relativamente ao terceiro encontro, este teve como objetivo valorizar as experiências de vida das pessoas idosas, promover o sentimento de pertença coletiva, estimular a partilha e, novamente, contribuir para um maior auto e heteroconhecimento grupal. Demos, então, início com a seguinte questão “Hoje apetece-vos falar sobre quê?”. Entre cantigas, músicas e poemas, a D^a Clara partilhou que voltou de Moçambique com 32 anos – “Oh filha se eu lhe disser que estou sempre em Moçambique (...) só penso na minha casa, nos meus pais, nos meus empregados.” Neste seguimento, cantou com o Sr. Santos a música “Moçambique”, de João Maria Tudela – “Recordar é muito bom e faz-nos muito bem lembrar.” (Sr. Santos).

Ainda a D^a Ana começou a cantar uma cantiga antiga sobre o casamento, que abordava a vontade de as pessoas que constituem o casal quererem efetivamente casar. A partir daí, surgiu a pergunta se alguma das senhoras presentes tinha tido um casamento arranjado, sendo que a D^a Ana disse, de imediato, que sim. Neste seguimento, a D^a Clara partilhou que, apesar de não ter tido um casamento arranjado, apenas casou “por boniteza”, desabafando acerca da existência das amantes do marido, assim como o seu interesse e ganância pelo dinheiro da D^a Clara.

Quarto e quinto encontro – 19 e 26 de julho

Ao longo de duas tardes no mês de julho de 2024, a convite da mestrandia, dois estudantes do 1^o ano da licenciatura em Educação Musical da ESE dinamizaram duas sessões musicais com as pessoas idosas, para tentar colmatar a ausência do professor de música durante o mês de julho e por ser uma área em que as pessoas gostam de participar e de explorar.

Ambas as tardes envolveram a maioria das pessoas do CD e do CC, e foram momentos de imensa alegria e nostalgia, por terem remetido a muitos anos atrás. Como objetivos, estes dois encontros musicais estimularam a memória dos participantes e contribuíram para momentos enriquecedores de aprendizagem e descontração. Com recurso a um piano (cedido pela Estrutura Residencial para Idosos) e a uma viola, os estudantes presentearam-nos com músicas como “Alecrim”, “A minha casinha”, “Milho verde”, “Queda do Império”, “Sete mulheres do Minho”, “Pumba na caneca”, “A rama da oliveira”, “Vejam bem”, “Uma casa portuguesa”, “A linda falua”, “Sodade” e “O Farol do monte dor”, que as pessoas idosas acompanharam. Ainda através de dois clarinetes, escutamos duetos intitulados “Suite da Opera Carmen” (do Bizet), “Santa Lúcia” e “Flower Duet da Opera Lakme” (do Delibes).

De forma geral, as pessoas usufruíram muito das sessões, partilharam que foi bom voltar atrás no tempo e agradeceram imenso por momentos como estes, dizendo mesmo até que gostavam de repetir. Para rematar, na semana seguinte às sessões de música, a mestranda procurou perceber como é que as pessoas se sentiam após a atividade. Assim, através de um exercício de dinâmica de grupo, as pessoas idosas e a mestranda organizaram uma nuvem de palavras para refletir esta experiência. Após a seleção de algumas palavras e expressões, como por exemplo: “deste-me uma música”, “melodias antigas”, “dar e receber” e “nostalgia”, surgiu o nome “Dar música a alguém”.

Sexto encontro – 27 de julho

No que diz respeito ao sexto encontro, este foi deveras precioso para continuar a investir nas relações de amizade, confiança e partilha que vão sendo edificadas ao longo do tempo que as pessoas se vão conhecendo e aproximando. A sessão emergiu da seguinte pergunta: “O que vos faz sorrir ou rir?” Um número significativo de pessoas partilhou que o que as deixa feliz tem sido, de facto, este convívio e esta partilha resultantes destes encontros, que seguem o ritmo que as pessoas escolhem, sem guião ou plano a cumprir.

No entanto, nem todos encontraram motivos para se alegrarem, por exemplo a D^a Hilda partilhou “eu nunca fui tão triste como agora (...) fico muito triste por já não conseguir fazer as coisas que antes fazia (...) choro muitas vezes sozinha (...) tenho pena de não conseguir ser autónoma como

antigamente.” De modo similar, a D^a Cecília partilhou “Nada me faz sorrir (...) mas estou sempre mortinha por vir para aqui.”, assim como o Sr. Rui que desabafou “Não tenho motivos para rir.” Ainda a D^a Clara voltou a reforçar “Eu vim precisamente para aqui porque não tenho ninguém com quem falar em casa (...) passava os meus dias sozinha (...) peço desculpa por falar tanto, mas eu em casa não posso falar com ninguém.” A D^a Olívia reforçou também que os seus dois netinhos são o seu motivo de alegria e são a sua força – “Oh Ana foi tão bom (...) eu além de gostar de ajudar, também gosto de participar (...) e falamos de coisas tão bonitas consigo.”

Todos estes testemunhos fizeram sobressair a importância de as pessoas se sentirem confortáveis e à vontade em partilhar e desabafar assuntos íntimos e pessoais em pequeno grupo. Do mesmo modo, pese embora o sofrimento e angústia sentidos pela maioria dos participantes, a escuta ativa, a confiança e o próprio convívio contribuem para um maior sentimento de pertença, ajudando a atenuar o que sentem.

Sétimo encontro – 31 de julho de 2024

Relativamente ao sétimo encontro, este foi dedicado a escutar as experiências de vida das pessoas idosas relativamente às férias que foram usufruindo ao longo dos anos. Partimos, então, de perguntas como “Quem gostava de começar por partilhar umas férias felizes que recordem?”, “Se fosse hoje, o que fariam de diferente?”, “Dariam algum conselho à geração atual?”, “Qual é a memória mais feliz que têm com a vossa família? E a melhor experiência?” e “Existe algum lugar que gostassem de ter visitado e não puderam? O que vos impediu?”

Entre os lugares visitados por algumas pessoas, os mais comuns foram Baião, Serra da Estrela, Fátima, Vigo e Valença. As pessoas puderam recordar com saudade e nostalgia as recordações que reavivaram dos lugares em Portugal e Espanha que tiveram a oportunidade de visitar e conhecer. No entanto, um número considerável de pessoas não conseguiu usufruir do mesmo. Devido à pobreza e à falta de possibilidades, nem todos podiam “dar-se ao luxo”, como um dos participantes referiu, de parar de trabalhar e sair das suas casas para passear. Este momento de partilha contribuiu, sobretudo, para a concretização de um dos OE desta ação: OE 1.5 Desenvolver a capacidade de diálogo e partilha de diferentes opiniões, ao mesmo tempo que promoveu para (OE 1.1.) Valorizar as experiências de vida e os conhecimentos das pessoas.

Alguns dos conselhos dados à geração atual relacionaram-se com aproveitar ao máximo a juventude, conhecer e visitar os lugares que mais nos cativem, poupar dinheiro e, também, dar muitos miminhos aos nossos avós (D^a Maria).

Oitavo encontro – 13 de agosto de 2024

A partir de um exercício de dinâmica de grupo, dinamizado pela animadora sociocultural do CD, a Terapia do Riso teve início com a seguinte pergunta: “O que precisam para serem felizes?” No decorrer da atividade, a D^a Maria partilhou que o que precisa é “calma”. Partilhou, ainda, em grande grupo, que as saudades que sente do seu falecido marido “(...) estão de lado (...) sinto falta, claro (...) mas estou muito bem assim.”

Assim, e neste seguimento, a partir de um convite da senhora para a mestrandia ir a sua casa, foi possível, através de um ambiente seguro e privado, aprofundar um pouco mais este tema, como já o tem feito desde o início da chegada da mestrandia ao contexto. Partilhou que apesar de no seu casamento não lhe ter faltado nada e ter sido repleto de férias, o seu marido era bastante controlador e não lhe demonstrava afeto. Além disso, a D^a Maria tinha o grande sonho de ser telefonista, mas o seu marido nunca lhe permitiu seguir esse sonho, pois dizia-lhe que queria que continuasse em casa, sem necessidade de trabalhar.

Estes momentos de partilha em grande grupo e de forma mais individual e privada contribuíram para a concretização dos OE, assim como do OG 1. Promover um espaço seguro e de participação ativa.

Nono encontro – 20 de agosto de 2024

Já no que concerne ao nono encontro, este baseou-se num livro de poemas que a D^a Mariana trouxe para a atividade de terça de tarde, dado que a professora responsável pela mesma tinha faltado. Neste sentido, na semana anterior, a mestrandia tinha pedido para quem quisesse trazer um livro ou um tema à escolha para esta sessão. O livro denomina-se, então, “afe(c)tos”, foi escrito pelo sobrinho desta senhora e inclui poemas que retratam diversos temas da atualidade, que suscitaram a troca de experiências, conhecimento e diálogo. Apesar da ligeira complexidade dos

poemas, após a mestranda procurar contextualizar os mesmos e explicar algumas palavras e conceitos, surgiram reflexões e partilhas muito interessantes que proporcionaram momentos de reflexão interessantes, permitindo, assim, voltar atrás no tempo de todos os presentes.

Importa referir que, para uma sessão que encorajasse uma maior participação e envolvimento, os/as participantes começaram por folhear e passar o livro por todas as pessoas e o primeiro voluntário podia selecionar um poema e lê-lo para todos. Contudo, devido à dificuldade em elevar a voz, a mestranda acabou por ler todos os poemas escolhidos (à exceção da D^a Clara e da D^a Olívia que quiseram ler), seguidos de partilhas e reflexões grupais. Poemas como “Afeto não é Afecto”, “Obrigados a respeitar a diferença”, “Para desinstalar e inquietar”, “Que seguramente serás o seguinte”, “A solidão de muitos sorrisos” e “Tenho saudades do toque da proximidade” despertaram discursos e testemunhos imensuráveis. Alguns dos temas abordados relacionam-se, por exemplo, com a importância do verdadeiro afeto e da amizade, o respeito pela diferença, a capacidade de filtrar comentários menos positivos, as recordações do Natal em família e o sentido apurado das emoções.

Décimo encontro – 22 de agosto de 2024

Para o décimo encontro, a mestranda optou por realizar o mesmo no jardim exterior do CD. Para o aquecimento, e de modo a quebrar um pouco a fase inicial de gelo, os/as participantes e a mestranda começaram por alongar os músculos da cara através de um grande sorriso que resultou em imensas gargalhadas espontâneas. Este pequeno grande momento proporcionou um momento bonito, único, de união e cumplicidade, através de sorrisos genuínos e, em certa medida, necessários.

De seguida, a mestranda perguntou um a um se hoje se sentiam felizes ou “assim assim”. Após a resposta das pessoas, e dependendo da mesma, os/as participantes completavam as seguintes frases: “Eu hoje estou feliz porque...” ou “Eu hoje estaria mais feliz se...”. Alguns/algumas participantes partilharam que se sentiam felizes por estarem em convívio e por estarem rodeados de pessoas com quem podem conversar, dado que em casa se sentem mais sozinhos. No entanto, a D^a Olívia partilhou que se sentia “assim assim”, sendo que ao completar uma das frases, desabafou que gostava a mesma e a sua família tivessem mais saúde (“Eu hoje estaria mais feliz

se eu e os meus tivessem mais saúde”). Recentemente, partilhou com a mestranda que a sua filha está a enfrentar um problema de saúde grave, o que resulta em preocupação constante. Importa aqui destacar, mais uma vez, o papel transformador que a amizade entre a D^a Olívia e a D^a Mariana está a germinar na vida da D^a Olívia, e na forma como a própria percebe os seus problemas.

Por outro lado, o caso do Sr. Filipe que partilhou que estava “muito feliz” por há umas noites atrás ter visto o seu falecido irmão num sonho, que lhe disse que está bem, tranquilizando, assim, o senhor. Por fim, este encontro terminou com um exercício de dinâmica de grupo em que os participantes repetiram os seguintes passos: levantar um braço, depois o outro, mãos na cintura, mexer o pescoço, olhar para o céu, olhar para o chão, escolher um amigo e dar um abraço. Esta dinâmica, sem dúvida, que aqueceu os corações de cada um dos participantes, incluindo o da mestranda, principalmente no momento dos abraços. Importa salientar que a D^a Alice quis dar um abraço a todas as pessoas e à mestranda também, e não apenas à pessoa que estava ao seu lado, desejando-lhes também muita saúde e felicidade. Mesmo após a saída de algumas pessoas, já no final do encontro, a D^a Olívia quis apanhar umas maçãs que estavam caídas no jardim. Esta senhora partilhou que se recordou dos seus falecidos pais, que eram lavradores, e que comia essas mesmas maçãs quando era pequena – “São maçãs bravo de esmofo, Ana.” – que, por vezes, as arranja e coze. A D^a Mariana e a D^a Ana também ajudaram, juntamente com a mestranda, a apanhar algumas das maçãs caídas.

Décimo primeiro encontro - 27 de agosto de 2024

No que concerne ao décimo primeiro encontro e, apesar de não ter sido em pequeno ou grande grupo, consistiu numa ida a um museu do município onde a instituição faz parte. Este passeio contou com a presença apenas das pessoas que integram o Centro de Convívio, devido ao número limite de vagas estabelecido pela câmara do conselho (10 pessoas). Antes da entrada no museu, e mesmo ao longo da visita, a D^a Clara esteve a desabafar com a D^a Cândida e com a mestranda acerca da relação que mantem com o seu marido. Esta senhora tem vindo a partilhar com a mestranda, ao longo dos últimos quatro meses, a distância que vai mantendo do seu marido, devido, como explica, ao controlo e obsessão do mesmo já vindos do passado. A D^a Clara diz mesmo “Eu tenho o diabo em casa.”, dizendo que o que lhe tem valido tem sido estar no CC todas as tardes, junto de pessoas com quem tem estabelecido amizades significativas, com pessoas

que sente que pode confiar e conversar, como por exemplo a D^a Eva, a D^a Cândida e a mestranda. Além do controlo já mencionado, a D^a Clara pôde desabafar, no âmbito da visita, o quão agressivo por vezes o seu marido é. Desabafou, por exemplo, o facto de o seu marido controlar de forma exagerada os gastos diários de casa, como a luz e a água. Esta senhora vai, ainda, desabafando, sobre a forma como o seu marido controlava o seu dinheiro quando estavam em Moçambique e mesmo antes da sua reforma, ao lhe exigir o seu salário. Importa, ainda, referir que a D^a Clara não gosta de chamar este senhor de “marido”, mas sim alguém com quem mora, contudo a mestranda referiu-se desta forma ao mesmo para ser de melhor compreensão.

No entanto, quando alguém lhe questiona o porquê de não se separar/ divorciar, como a D^a Cândida, a própria diz mesmo que já não vale a pena e que faz a sua vida de forma separada. O CC e as relações de amizade que esta senhora tem vindo a fortalecer, de uma forma espontânea e autêntica, têm-lhe permitido, além de conviver de forma mais regular e estimulante, estabelecer diálogos pertinentes, conhecer perspetivas outrora não exploradas/ desconhecidas e, especialmente, contribuir para uma maior qualidade de vida no seu próprio processo de envelhecimento.

Décimo segundo encontro – 5 de setembro de 2024

Para o décimo segundo encontro, a mestranda optou por o organizar em grande grupo, juntamente com a animadora sociocultural, que consistiu num momento de partilha e reflexão críticas com as pessoas idosas, tendo como principal objetivo perceber a perceção que as pessoas vão tendo acerca da sua própria rotina no CD. Este momento reflexivo, apesar de ter sido um dos últimos da mestranda com as pessoas idosas, constituiu-se deveras fundamental, e como uma alavanca, para a animadora sociocultural poder perceber o ponto de vista das pessoas idosas, como se sentem e como percecionam o CD, para, assim, poder dar continuidade ao seu trabalho de já 10 anos, adaptando-o e aproximando-o das necessidades de todas as pessoas que têm a vontade participar (e as que não têm tanta vontade, perceber o porquê, por as escutar e procurar compreender), que se vão alterando ao longo do tempo.

Entre procurar saber se as pessoas gostam do seu quotidiano no CD, o que mudariam ou o que podia ser diferente, esta tarde foi momento diferente, de partilha de opiniões e de diálogo, que

procurou contribuir para percebermos em conjunto como podemos tornar o nosso dia a dia e a nossa rotina no CD mais agradável para todos.

Algumas pessoas foram partilhando que ficavam muito tristes com a minha partida, como por exemplo o Sr. João que partilhou “É muito triste em tão pouco tempo perder duas Anas” (eu e a sua falecida mulher). Desde o seu primeiro dia no CD que me diz que Deus lhe deu dez meses para se despedir da mulher, que estava doente – recorda com felicidade e amor os bons anos de casamento que partilhou com a sua esposa, que faleceu recentemente. O Sr. João é um senhor que está no CC há relativamente pouco tempo e que rapidamente se tornou uma pessoa muito chegada, amiga e preocupada. Este senhor abordou a importância de adotarmos uma postura e análise crítica sobre aquilo que ouvimos e absorvemos, dado que, desde a sua chegada ao contexto, procurou sempre ter uma opinião crítica sobre as atividades. Por exemplo, relativamente à atividade do canto, este senhor gosta de escutar as músicas que o professor canta com as pessoas e escutar algumas explicações que o mesmo vai dando, como um dia, que abordou a diferença entre uma viola e uma guitarra e o Sr. João gosta de perceber se o que o professor explica vai ao encontro do que o próprio já sabe e conhece. Além disso, relativamente à atividade de terça-feira de tarde, com a professora voluntária, este senhor também escuta atentamente todos os poemas e histórias que as pessoas idosas vão selecionando, formando também uma opinião crítica sobre o que escuta e o que percebe.

Ainda a D^a Clara voltou a reforçar o quão transformador e prazeroso tem sido usufruir das suas tardes no CC, com pessoas que sente que pode conversar e em que se pode apoiar – “Os meus fins de semana não são nada bons.”

De forma geral, as pessoas partilharam que têm estado satisfeitas com as atividades desenvolvidas. Por exemplo, o Bingo, que hoje de manhã foi realizado de outra forma, no caso no palco da sala de convívio, em que foi possível envolver mais pessoas, e com recurso ao microfone, para aqueles que têm maior dificuldade de audição. Por outro lado, recebemos também algumas críticas construtivas em relação, por exemplo, à atividade do canto, em que as pessoas partilharam que gostavam que as músicas fossem atualizadas e mais variadas, sendo que este feedback iria ser transmitido ao professor responsável por esta atividade, apesar de já ter sido há algum tempo, pelo que a diretora técnica e a animadora sociocultural transmitiram à mestrandia.

Além disso, um senhor partilhou que “Gostava que a hora do almoço fosse mais repousada”, sendo que a diretora técnica escutou este comentário e disse que ia falar com as colegas, pois não tinha a percepção que algumas pessoas podiam sentir-se assim.

APÊNDICE J – REGISTO DA AÇÃO “PERSEVERANÇA”

Primeiro encontro – 21 de maio de 2024

Relativamente ao primeiro encontro, este foi dedicado ao auto e heteroconhecimento grupal, para que as duas senhoras, a D^a Cecília e a D^a Fátima, se pudessem conhecer melhor e, para além disso, pudessem reconhecer em si próprias potencialidades e qualidades, numa lógica de maior valorização pessoal e empoderamento, promovendo, assim, uma maior autoestima e autoconfiança. Este primeiro encontro contribuiu, também, para um maior estreitamento de laços de amizade e de confiança. Para isso, a mestranda optou por um exercício de dinâmica de grupo, que consistiu em, através dos nomes das senhoras, atribuir as suas potencialidades e qualidades a cada letra do seu nome. Para que o anonimato das pessoas continue salvaguardado, apenas algumas características serão apresentadas de seguida, tais como: “cuidadosa”, “esperançosa” (“Tenho esperança de ver os meus 5 bisnetos maiores.”), “calma” (D^a Cecília) e “amorosa”, “forte”, “resiliente” (D^a Fátima), sendo que ambas atribuíram a si próprias a qualidade “amiga”.

No decorrer do exercício, e dado que a D^a Fátima estava com alguma dificuldade em se caracterizar, a mestranda deu o exemplo da resiliência, explicando, de forma simples, o seu significado e o que a mesma implica. A D^a Fátima pôde, assim, perceber que, de facto, se considerar resiliente, indo ao encontro da característica “forte”, por ter enfrentado e ultrapassado um AVC há cerca de 3 anos, com força e resiliência. Por outro lado, apesar de a proposta inicial se direccionar a aspetos positivos da personalidade das senhoras, a D^a Cecília quis atribuir à letra “O” a palavra “oprimida”. Após a mestranda perguntar se a senhora queria explicar o porquê desse nome, a D^a Cecília foi partilhando que estar “oprimida” significa estar “triste”, por não viver na sua casa, dizendo mesmo que, no mundo ideal, gostava de viver sozinha, “fazia as minhas coisinhas, cozinhava”.

Segundo encontro – 28 de maio de 2024

Relativamente ao segundo encontro, e de modo a procurar responder aos problemas e necessidades apurados no encontro anterior, a mestranda organizou algumas frases para completar, com vista a promover uma autorreflexão crítica e consciente, que permitissem

também estimular o diálogo, uma maior autoestima e autoconfiança, o convívio e, ainda, um maior auto e heteroconhecimento grupal. Por exemplo, através da seguinte frase: “Eu devia gostar mais de mim porque...”, a D^a Cecília escreveu “acho que sou boa mãe fui boa esposa e sou pequenina mas sou grande avó”. Já a D^a Fátima disse que é uma pessoa arrumada e exigente, e que gosta de tudo à sua maneira. Este tipo de exercícios permitem reflexões cuidadas de introspeção, numa lógica de maior conscientização do valor individual de cada pessoa. Além disso, a D^a Cecília partilhou que gosta de olhar para trás no tempo e recordar-se do seu passado: frequentou a escola com o seu falecido marido desde os 7 anos de idade (“Eu era muito divertida”). Recordou também, com saudade, as paisagens da sua aldeia com a sua avó e com as suas tias, de irem à fonte, por exemplo. No seguimento do encontro anterior, e relativamente à palavra “oprimida”, a D^a Cecília desabafou “Sempre fui submissa (...) nunca me peguei com ninguém (...) vim de uma família pobre.”

Terceiro encontro – 14 de junho de 2024

No que concerne ao terceiro encontro, este consistiu num exercício de dinâmica de grupo, que partiu de alguns objetos que a mestranda disponibilizou para o mesmo. Considerando que a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia foram costureiras/ modistas, a mestranda deu início a este encontro com recurso a linhas de costura e de crochet e agulhas. A partir daí, a mestranda propôs o diálogo e reflexão conjunta que remetesse ao tempo em que as senhoras exerciam as suas profissões, quer seja como costureira ou como modista. O grupo e a mestranda puderam, assim, perceber quais eram as peças de roupa que mais gostavam de confeccionar, assim como os materiais com que gostavam mais de trabalhar. Esta partilha permitiu um diálogo rico e testemunhos que representam o gosto e o prazer com que estas senhoras trabalhavam: “Tenho muitas saudades do que fazia (...) trago muitas vezes roupa que fui eu própria que fiz, muito lindas.” (D^a Olívia); “Tenho saudades da escola onde trabalhava (...) aprendi muito lá (...) gostava de um dia lá voltar.”; “Eu vim de uma família pobre, mas trabalhei mesmo muito para tentar ter uma vida um pouco mais confortável com o meu marido e os nossos filhos.” (D^a Cecília).

Quarto encontro – 25 de junho de 2024

No que diz respeito ao quarto encontro, este consistiu em eternizar os conselhos que as senhoras queriam transmitir para a geração mais jovem. A partir de um catálogo com o nome e a idade das pessoas, foi proposto que as mesmas pensassem num conselho que quisessem dar à geração mais jovem. Este exercício permitiu que as pessoas refletissem um pouco sobre o seu passado, e pensassem o que gostavam que lhe tivessem dito no seu tempo. Surgiram reflexões e conselhos relacionados com o respeito, a vida e o autocuidado: “Respeitar os mais velhos, as suas ideias e escutar as suas vontades” (D^a Cecília), “Aproveitem bem a vida, nunca sabemos o dia de amanhã” (D^a Olívia) e “Cuidem de vocês e amem-se!” (D^a Fátima), respetivamente.

Após o exercício, cada pessoa foi explicando o porquê dos conselhos, despoletando, assim, reflexões muito ricas e pertinentes. No caso da D^a Cecília, esta senhora partilhou que gostava que, na sua vida, especialmente agora “no fim da vida” como disse, tivessem respeitado as suas vontades e ouvido o que a senhora mais queria, independentemente das consequências que isso lhe poderia trazer, pois o que mais queria era que as suas decisões fossem consideradas e respeitadas. Já D^a Olívia, aconselhou que os mais jovens aproveitassem da melhor forma possível a sua vida tendo em conta o processo de luto que enfrenta e as saudades que sente do seu falecido marido. Além disso, o facto de a sua filha estar doente e a enfrentar uma doença difícil, considera que a vida é uma oportunidade e deve ser desfrutada, pois uma pessoa nunca sabe o dia de amanhã. Ainda a D^a Fátima, sendo uma senhora solteira, afirmou que o mais importante é o cuidado e o amor próprio que, por vezes, podem ser esquecidos para, por exemplo, amar e cuidar dos filhos e do marido.

No fim do encontro, a mestrandia perguntou se gostavam que os catálogos das participantes fossem expostos numa das salas do CD ou se gostavam de os guardar, sendo que rapidamente disseram que preferiam levar para casa – “Quero muito mostrar o que fazemos aos meus netinhos e dar-lhes este presente.” (D^a Olívia).

Quinto encontro – 2 de julho de 2024

Para o quinto encontro, a mestranda recorreu a um exercício que promoveu, de forma única, um maior heteroconhecimento grupal e, a partir do mesmo, uma maior autoestima e autoconfiança. Para tal, a mestranda propôs que as participantes atribuíssem qualidades e características às pessoas que têm feito parte do grupo. A D^a Olívia começou, assim, por dizer que considera a D^a Cecília uma senhora “muito atenta” e “amável”, partilhando também que sente muito respeito pela mesma. Neste seguimento, a D^a Fátima concordou e acrescentou “doce”, “simpática” e “amiga”. A mestranda também quis contribuir para este momento de partilha e união, atribuindo as seguintes potencialidades: “paciente”, “resiliente” e “boa ouvinte”. Em seguida, a D^a Cecília disse que considerava a D^a Fátima “sorridente”, “forte” e “querida”, sendo que a D^a Olívia e a mestranda atribuíram características como “resiliente”, “corajosa”, “bondosa”, “meiga” e “amorosa”. Por fim, mas não menos importante, a mestranda começou por caracterizar a D^a Olívia como “amiga”, “resiliente”, “bondosa” e “altruísta”. Já a D^a Cecília e a D^a Fátima consideraram a D^a Olívia uma pessoa “simpática”, “amiga”, “meiga”, “forte”, “amorosa” e “carinhosa”. Após a sessão, a mestranda organizou todas as qualidades e características das participantes numa folha, para posteriormente oferecer às mesmas para poderem guardar, a fim de relembrares a sua essência e personalidade.

Sexto encontro – 12 de julho de 2024

Já o sexto encontro foi dedicado a fortalecer a relação estabelecida entre a mestranda e a D^a Cecília, por ter sido um dia em que a D^a Fátima tinha faltado. Neste dia, a D^a Cecília estava muito em baixo e sentiu a necessidade de desabafar sobre o que estava a sentir com a mestranda. Começou por dizer “Às vezes olho para mim e vejo uma mulher que já não reconheço (...) parece que perdi a pessoa que eu era.” No decorrer da conversa, a mestranda procurou perceber o que é que a senhora sentia que “perdera”, como referiu. Neste seguimento, foi partilhando algumas lembranças sobre a sua vida na aldeia, com a sua mãe e tia, as saudades que sente do seu marido, com quem estabelecia uma relação de respeito e proximidade. Disse mesmo que sente falta dos seus dias com mais cor, mas que estes momentos de partilha e amizade a têm ajudado a ver a sua vida de outra perspetiva, com mais confiança, gratidão e positividade, (re)significando o que sente e o que vivencia. Abordou também os momentos de leitura e escrita que a ajudam a abstrair-se,

por vezes, do que sente. Ainda as memórias que vai construindo com os seus netos mais novos têm colorido de outra forma os dias da senhora. Esta sessão terminou com uma pequena grande reflexão acerca da importância de procurar cor no dia a dia, mesmo que seja em tons diferentes, permitindo que a D^a Cecília reflita acerca do seu próprio processo de envelhecimento. O presente encontro contribuiu para dar resposta aos OE, como o OE 1.1., na medida em que este encontro promoveu a partilha e, ao mesmo tempo, o autoconhecimento da D^a Cecília, bem como a sua autoestima e autoconfiança (OE 1.2.) e, ainda, a autorreflexão (OE 1.3.), no sentido de refletir acerca de alguns momentos da sua vida, algumas pessoas e, neste sentido, sobre o seu próprio processo de envelhecimento.

Sétimo encontro – 26 de julho de 2024

Este encontro foi dedicado à manifestação de gratidão, com a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia. Partindo de um desabafo da D^a Olívia acerca dos entes queridos que já perdeu, especialmente a sua mãe e o seu marido, a mesma partilhou as saudades que sente e a falta que os mesmos lhe fazem. Após esta partilha, a mestranda procurou refletir com as senhoras sobre alguns momentos positivos e alegres do presente e do quotidiano que, por vezes, podem ser mais esquecidos e pouco apreciados. A D^a Olívia começou por partilhar que os seus dois netos são a sua principal fonte de alegria e gratidão, refletindo, assim, sobre todos os momentos em que está com eles, repletos de amor e felicidade. De modo similar, a D^a Cecília disse também que adora ver os seus sete netos a crescer e que tem esperança de continuar a assistir de perto a esse mesmo crescimento. Já a D^a Fátima partilhou que se sente grata por poder conviver com o seu sobrinho que, além da sua irmã, é a sua retaguarda familiar e a sua rede de suporte familiar mais próxima – “É muito meu amigo (...) gosto muito dele (...) agora tem o carro avariado, mas leva-me para todo o lado”.

Oitavo encontro – 6 de agosto de 2024

O último encontro, com a D^a Cecília, a D^a Fátima e a D^a Olívia, teve como principal objetivo perceber o ponto de vista das senhoras relativamente ao projeto e à relação que foram construindo com a mestranda desde fevereiro. Para variar um pouco do habitual, e de modo a ser um espaço ainda mais seguro e privado, esta sessão decorreu no exterior do CD, no jardim. A mestranda começou

por explicar, de uma forma simples, em que iria consistir a sessão – perceber e refletir acerca das mudanças que foram ocorrendo desde fevereiro: os aspectos positivos; os aspectos a melhorar; as principais aprendizagens; o que significou o projeto para as próprias; se os encontros foram ao encontro dos seus interesses; se os encontros tiveram em consideração as suas dificuldades e potencialidades; como avaliam o desempenho da mestranda ao longo dos encontros; que nome dariam ao caminho percorrido pelas quatro (a mestranda e as três senhoras). No decorrer deste encontro, e a fim de perceber a opinião das senhoras sobre todo o percurso construído, e que palavras poderiam refletir o mesmo, nomeadamente a D^a Cecília escreveu “Perseverança (...) porque a menina trabalha sempre sobre isso”, daí o nome da presente ação. Partilhou, ainda, que os encontros com as senhoras e com a mestranda lhe permitiram ser mais perseverante, gostar mais de si mesma e ter mais confiança. Além disso, permitiram-lhe ter “força de vontade” para ter força e coragem no seu dia a dia.

APÊNDICE K – REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO “PERSEVERANÇA”

Registo 1 – primeiro encontro



Registo 2 – segundo encontro

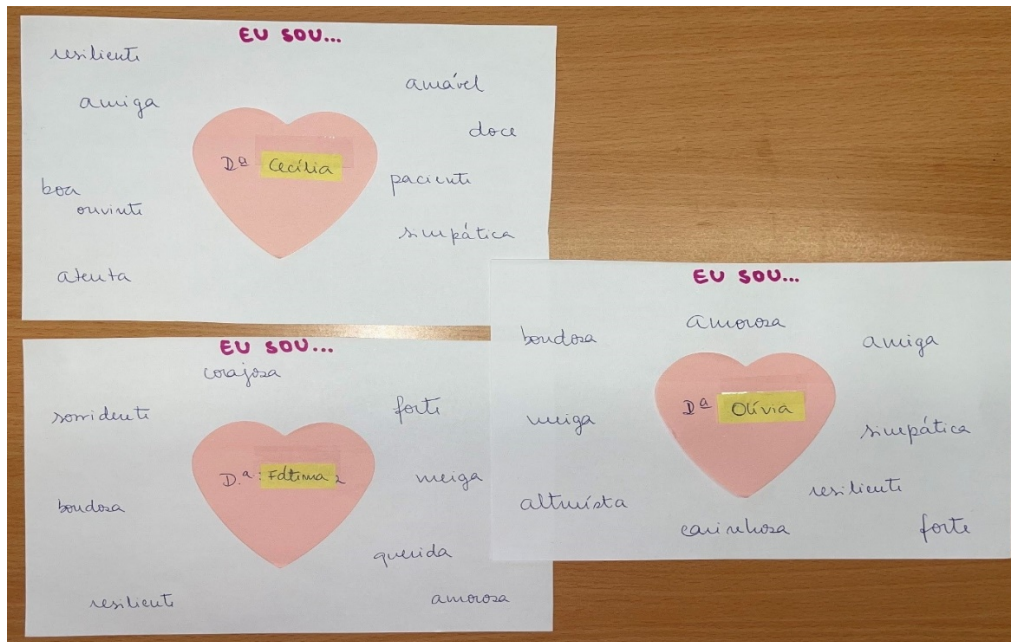


Eu devia gostar mais de mim porque...
acho que sou boa mãe fui boa esposa
e sou pequenina mas sou grande
Jari olha o sup o 3

Registo 3 – quarto encontro

<p>Nome: D^a Cecília</p> <p>Idade: 95</p> <p>Conselho para a geração + jovem:</p> <p>Respeitar os mais velhos, as suas ideias e escutar as suas vontades.</p>	<p>Nome: D^a Olívia</p> <p>Idade: 74</p> <p>Conselho para a geração + jovem:</p> <p>Aproveitem bem a vida, nunca sabemos o dia de amanhã</p>	<p>Nome: D^a Fatima</p> <p>Idade: 94</p> <p>Conselho para a geração + jovem:</p> <p>Cuidem de vocês e amem-se!</p>
---	--	--

Registo 4 – quinto encontro



Registo 5 – oitavo encontro





- Para que este caminho que fizemos juntas desde fevereiro - O projeto - tenha um nome, que palavras relaciona ao mesmo? Que nome lhe daria?

- "Zerocruanga, porque a menina trabalha sempre sobre isso"

Não agradeça nós é que temos de agradecer

Força de vontade

♥ OBRIGADA ♥

APÊNDICE L – REGISTO FOTOGRÁFICO DE MOMENTOS





















*“Aqueles que passam por nós
não vão sós.*

*Deixam um pouco de si,
levam um pouco de nós.”*

Antoine de Saint-Exupery

Com o carinho do [redacted]
Setembro de 2024

M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS
DE RISCO

**“ A importância de um cuidado
humanizado” - um projeto de intervenção
psicossocial com pessoas idosas**

Ana Luísa Rocha Serrano

